



# INVITATION PROVINCIALE 12 ET MOINS HOLIDAY INVITATIONAL BULLETIN TECHNIQUE



*Côte Saint-Luc Aquatics vous souhaite la bienvenue à l'invitation provinciale 12 et moins des fêtes.*

*Côte Saint-Luc Aquatics is pleased to welcome you to the 12 et moins Holiday Invitational.*

*Bonne compétition!*

*Enjoy the meet!*

<b>Personnes-ressources / Contacts</b> Directeur de rencontre / Meet Manager – Karen Anderson : karenand98@gmail.com Officiels / Officials – Richard Leon: OfficialsCSLA@gmail.com	
<b>Piscine / Pool</b> Côte Saint-Luc Aquatic and Community Centre Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc 5794 ave. Parkhaven Ave. Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4 Tel.: 514-485-6806 <a href="#">Google map link</a>	
<b>Directives de stationnement</b> Étant donné que plusieurs activités se déroulent en même temps pendant la compétition, les espaces suivants sont disponibles pour les participants et spectateurs : <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les espaces situés directement au CCA (avant de la bâtisse du 5794 Parkhaven);</li><li>✓ Les espaces situés en face du CCA;</li><li>✓ Les espaces situés derrière l'école située au 5785 Parkhaven pour Samedi and Dimanche.</li><li>✓ Si vous stationnez dans les rues avoisinantes, SVP porter une attention particulière aux interdictions notées sur les pancartes. Le club et la ville ne peuvent être tenus responsable des contraventions.</li></ul>	<b>Parking Instructions</b> Since more than one activities are running simultaneously during the meet, the following parking spaces are made available for participants and spectators : <ul style="list-style-type: none"><li>✓ The parking spaces right in front of the ACC (5794 Parkhaven);</li><li>✓ The parking spaces across the street from the ACC;</li><li>✓ The parking spaces located behind the school (5785 Parkhaven) for Saturday &amp; Sunday.</li><li>✓ If you are parking in the streets, please pay attention to parking restrictions as indicated on the parking signs. The club and the city cannot be held responsible for parking tickets.</li></ul>
<b>Bannières d'équipe et affichage</b> Veuillez noter qu'il est interdit d'utiliser du ruban adhésif ou de type "Duck Tape" pour afficher or installer les bannières d'équipe. Il sera possible d'accrocher les bannières d'équipe sur le mur du tableau d'affichage sur les installations prévues à cet effet.	<b>Team banners and posting</b> Please note that it is strictly forbidden to post any content or banner using adhesive tape or duck tape. It will be possible to hang your team banners on the scoreboard wall on the installation designed to that effect.
<b>Respect des lieux</b> Nous comptons sur la collaboration de tous pour garder les lieux propres. Des poubelles et des sacs poubelles seront à votre disposition.	<b>Respecting the facilities</b> We are counting on all participating clubs to keep the premises as clean as possible. Garbage cans and bags will be available.



**INVITATION PROVINCIALE  
12 ET MOINS HOLIDAY INVITATIONAL  
BULLETIN TECHNIQUE**



<p>Aussi, seules les chaussures de compétition sont acceptées sur la plage de la piscine.</p>	<p>Also, only competition shoes or sandals will be accepted on deck.</p>
<p><b>Initiative environnementale</b> Dans un effort pour minimiser les dommages environnementaux, nous vous demandons d'apporter votre propre bouteille d'eau. Des pichets d'eau seront disponibles sur la plage de la piscine et remplis tout au long de la session.</p>	<p><b>Green Initiative</b> In an effort to reduce our carbon footprint we would ask you to bring your personal water bottle. Jugs of water will be provided on deck and replenished throughout the sessions.</p>

### Déroulement de la compétition / Meet Information

<p><b>Échauffements</b> La <a href="#">procédure de réchauffement de Natation Canada</a> est également en vigueur.</p> <p>Les assignations des couloirs d'échauffement se trouvent en annexe.</p> <p>Le bassin récréatif sera fermé en tout temps.</p>	<p><b>Warm ups</b> The <a href="#">Swimming Canada warm up safety procedure</a> is in effect at all time during the meet.</p> <p>Assigned lanes are published at the end of this document.</p> <p>The recreational pool will be closed at all time during this meet.</p>
<p><b>Forfaits</b> Nous demandons aux entraîneurs de remettre les forfaits Samedi au plus tard 30 minutes avant le début de la session où ces épreuves seront nagées. De plus, nous demandons aux entraîneurs de soumettre leurs égratignures «tout événement» le samedi afin que nous puissions en tenir compte lors de l'ensemencement du dimanche.</p>	<p><b>Scratches</b> We are asking coaches to submit their scratches no later than 30 minutes prior to the start of the session. In addition, we are asking coaches to submit their "all event" scratches on Saturday so that we can take those into consideration when seeding Sunday.</p>
<p><b>Épreuves</b> Les feuilles de couloirs seront remises directement aux chronométrateurs.</p> <p>Aussi, le comité de direction de la rencontre se réserve le droit de combiner des séries pour réduire la durée de la session. Le Heat 1 peut être combiné pour tous les événements mais sera clairement indiqué dans le programme.</p> <p>Nous demanderons à tous les nageurs de rester dans l'eau après leurs courses alors que nous commencerons la course suivante, sauf pour le dos et les relais</p>	<p><b>Events</b> The lane sheets will be given to the timers directly.</p> <p>Also, the meet management reserves the right to combine the heats in an effort to improve the session timelines. Heat 1 may be combined for all the events but will be clearly indicated in the program.</p> <p>We will ask all swimmers to stay in the water after their heats while we start the next race except for backstroke and relays.</p>



**INVITATION PROVINCIALE  
12 ET MOINS HOLIDAY INVITATIONAL  
BULLETIN TECHNIQUE**



<p>Nous allons réduire au maximum le temps entre les départs. Merci de vous assurer que vos nageurs sont attentifs aux consignes derrière les plots de départs</p>	<p>We will reduce the intervals between heats to the minimum. Please prepare your swimmers to be attentive to instructions behind the blocks.</p>
<p><b>Relais</b> La version finale des formulaires de relayeurs doivent tous être remplis et retournés au commis de course au plus tard à 13h30.</p>	<p><b>Relays</b> The final version of the relay forms must be filled and returned to the clerk of course by 1:30PM.</p>
<p><b>Récompenses</b> La plaque à l'équipe la plus améliorée sera remise quelques minutes après la dernière épreuve du dimanche après-midi.</p>	<p><b>Awards</b> The most improved team award will be presented a few minutes after the last event on Sunday afternoon.</p>
<p><b>Réunion des entraîneurs</b> La réunion des entraîneurs sera remplacée par une communication écrite dans les paquets des entraîneurs.</p>	<p><b>Coaches meeting</b> The coaches meeting will be replaced by a written communication in the coach's packages.</p>
<p><b>Résultats</b> Les résultats seront affichés sur la piscine et dans le hall d'entrée et sur splashme. Ils seront également disponibles sur Internet : <a href="http://results.cotesaintlucaquatics.com/201712_invitation12moins/index.html">http://results.cotesaintlucaquatics.com/201712_invitation12moins/index.html</a></p>	<p><b>Results</b> Results will be posted on pool deck and in the atrium and on splashme. They will also be available on the web: <a href="http://results.cotesaintlucaquatics.com/201712_invitation12moins/index.html">http://results.cotesaintlucaquatics.com/201712_invitation12moins/index.html</a></p>

## Installations / Facilities

<p><b>Vestiaires</b> Aucun spectateur n'aura accès aux vestiaires.</p>	<p><b>Locker Rooms</b> No spectators will be allowed in the locker rooms.</p>
<p><b>Spectateurs</b> Les spectateurs devront accéder à la piscine par la porte menant au hall d'entrée seulement.</p> <p>Les chaussures d'extérieur sont interdites dans l'aire de la piscine. Des protections de type « pantoufle » seront remises aux spectateurs qui souhaiteront garder leurs chaussures d'extérieur. Nous vous remercions pour votre collaboration à cet effet.</p>	<p><b>Spectators</b> The spectators must access the pool by the door located in the lobby.</p> <p>Outdoor shoes are forbidden in the pool and stand area. "Slippers" type protection will be available for the spectators who wish to keep their shoes. We appreciate your collaboration in this regard.</p>



**INVITATION PROVINCIALE  
12 ET MOINS HOLIDAY INVITATIONAL  
BULLETIN TECHNIQUE**



Un endroit sera disponible sur place pour laisser les vêtements d'extérieur.	An area will be setup for those who wish to leave their outdoor clothing.
<b>Officiels et entraîneurs</b> La salle d'hospitalité se trouve au Salon B au deuxième étage. Un vestiaire est disponible sur place. Le Salon C sera disponible pour les nageurs qui souhaitent rester et souhaiteraient se reposer entre les sessions.	<b>Officials and coaches</b> The hospitality room is located in Salon B on the second floor. A cloakroom is available in the room. Salon C will be available to swimmers who wish to stay and would like to rest between sessions.
<b>Casse-croûte</b> L'Aqua-café offre une diversité de choix intéressante pour tous les participants. Le café sera ouvert à partir de 8 :00. Argent comptant seulement.	<b>Snack concession</b> The Aqua-café offers a diversity of interesting food choices for all participants. Le café will be open by 8:00 am. Cash only.

## Échauffements / Warm ups

Début de la session / Meet start: 13 h 00

.....

Couloir Lane	Samedi 12h15-12h35 Dimanche 12h35-12h55	Samedi 12h35-12h55 Dimanche 12h15-12h35
0	BFF	CAPC
1	CASE	RED
2	CASE	CNSL + MIS
3	CSL	ELITE
4	CSL	ELITE
5	CSL + NN	CNMN
6	CDNDG	CNMN
7	CDNDG	CNMN + CNQ
8	CASO	ROCS
9	CAPI + CAM	ROCS

Pas plus de 20 nageurs par couloir en tout temps. No more than 20 swimmers per lane at any given time.

.....



**INVITATION PROVINCIALE  
12 ET MOINS HOLIDAY INVITATIONAL  
BULLETIN TECHNIQUE**



.....  
La procédure de réchauffement de Natation Canada est également en vigueur:

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada.pdf>.

The Swimming Canada warm up safety procedure is in effect at all time during the meet:

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/swimming-canada-competition-warm-up-safety-procedures.pdf>.