



INVITATION DU TEMPS DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



Côte Saint-Luc Aquatics vous souhaite la bienvenue à l'invitation du temps des fêtes 13 ans et +

Côte Saint-Luc Aquatics is pleased to welcome you to our 13 and over Holiday Invitational.

Bonne compétition!

Enjoy the meet!

Personne-ressource / Contacts Directeur de rencontre / Meet manager – Anne-Marie Merkly : annemariemerkly@gmail.com Officiels / Officials – Richard Leon : officialsCSLA@gmail.com	
Piscine / Pool 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 Google map link	
Directives de stationnement 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">✓ Les espaces situés directement au CCA (avant de la bâtisse du 5794 Parkhaven);✓ Les espaces situés en face du CCA;✓ Les espaces situés derrière l'école située au 5785 Parkhaven seulement à compter de 16h le vendredi et le samedi et dimanche toute la journée;✓ 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.	Parking Instructions 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">✓ The parking spaces right in front of the ACC (5794 Parkhaven);✓ The parking spaces across the street from the ACC;✓ The parking spaces located behind the school (5785 Parkhaven) starting at 16:00 on Friday, Saturday all day and Sunday all day.✓ 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.
Bannières d'équipe et affichage 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.	Team banners and posting 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.
Respect des lieux Nous comptons sur la collaboration de tous pour garder les lieux propres en raison du nombre de nageurs qui seront sur la plage de la piscine. Des poubelles et des sacs poubelles seront à votre disposition.	Respecting the facilities We are counting on all participating clubs to keep the premises as clean as possible especially with the number of swimmers we have. Garbage cans and bags will be available.



INVITATION DU TEMPS DES FÊTES 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>Initiative environnementale 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>Green Initiative 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>Échauffements</p> <p>Changement à l'horaire Vendredi : 9 h 00 à 9 h 55, 12 h 30 à 12 h 55 et 17 h 15 à 17 h 40 Samedi : 7 h 00 à 7 h 55 et 17 h 15 à 17 h 40 Dimanche : 7 h 00 à 7 h 55 et 17 h 15 à 17 h 40</p> <p>La procédure de réchauffement de Natation Canada est également en vigueur.</p> <p><u>Preliminaires</u> : Les assignations des couloirs d'échauffement se trouvent en annexe.</p> <p><u>Épreuves de longue distance (vendredi)</u> : Pas d'assignation de couloirs. Le couloir 0 sera utilisé pendant toute la durée de l'échauffement pour des plongeurs.</p> <p><u>Finales</u> : Aucun couloir n'est assigné pour les finales. Un maximum de 20 nageurs est permis dans chaque couloir. Seuls les finalistes et membres des équipes de relais sont invités à s'échauffer dans la piscine de compétition. Les plongeurs seront permis au départ dans les 5 dernières minutes dans chaque couloir. Dans ces couloirs, la circulation se fera à sens unique seulement à partir des blocs de départ.</p> <p>Le bassin récréatif sera utilisé pour le dénageant pendant les sessions, APRÈS LES PÉRIODES D'ÉCHAUFFEMENT DE LA PISCINE DE COMPÉTITION. L'aire de jeux demeurera fermée en tout temps.</p>	<p>Warm ups</p> <p>Time change : Friday: 9 am to 9:55 am, 12:30 pm to 12:55 pm and 5:15 pm to 5:40 pm Saturday: 7:00 am to 7:55 am and 5:15 pm to 5:40 pm Sunday: 7:00 am to 7:55 am and 5:15 TO 5:40 pm</p> <p>Swimming Canada warm up safety procedures are in effect at all time during the meet.</p> <p><u>Prelims</u>: Assigned lanes are published at the end of this document.</p> <p><u>Long Distance Events (Friday)</u>: No lane assignments. Lane 0 will be used for diving during the warm-up.</p> <p><u>Finals</u>: No lane assignment will be published for finals. A maximum of 20 swimmers are allowed per lane. Only the finalists and relay members are allowed in the main competition pool for warm ups. Diving is permitted in the last 5 minutes of warm-up in each lane. In these lanes, circulation will be one way only from the starting blocks.</p> <p>The recreational pool will be available for warm up of CSLA swimmers and cool down at all time during sessions AFTER THE WARM UP PERIOD. The play area will be closed at all time.</p>
--	---



INVITATION DU TEMPS DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



<p>Forfaits</p> <p>Veillez communiquer les forfaits de tout nageur qui sera absent pour la fin de semaine (jour 2 et 3) à l'avance auprès du commis de course.</p> <p>Ou</p> <p><u>Préliminaires</u> : Nous demandons aux entraîneurs de remettre les forfaits des préliminaires et finales par le temps au plus tard 30 minutes avant le début de la session où ces épreuves sont nagées.</p> <p><u>Finales</u> : Vous avez jusqu'à 30 minutes après la fin de la dernière épreuve préliminaire de la session précédente la session des finales pour signaler vos forfaits par écrit auprès du commis de course.</p> <p>Pénalité en cas de forfait tardif : Un nageur qui omet de déclarer forfait pour une finale dans les délais prescrits sera retiré de toutes ses épreuves de la session incluant les relais.</p>	<p>Scratches</p> <p>Please let the clerk of course know of any swimmer who will be scratched for the entire weekend (day 2 and 3).</p> <p>Or</p> <p><u>Prelims</u>: We are asking coaches to submit their scratches for the preliminary / time finals events no later than 30 minutes prior to the start of the session where the event is swam.</p> <p><u>Finals</u>: You have up until 30 minutes after the completion of the last preliminary event of the session preceding a finals session to declare your finals scratches in writing to the clerk of course.</p> <p>Penalty for late scratch: A swimmer who fails to scratch for a final by the scratch deadline will be withdrawn from all his/her events of the session including relays.</p>
<p>Confirmation de présence</p> <p>Nous demandons que les nageurs confirment leurs présences auprès du commis de course au plus tard 30 minutes avant le début de la session concernée pour les épreuves suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• 800-1500m libre• Toutes les finales	<p>Positive Check-In</p> <p>We ask that all swimmers confirm their presence with the clerk of course at the latest 30 minutes before the start of the concerned session for the following events:</p> <ul style="list-style-type: none">• 800-1500m free• All the finals
<p>Épreuves</p> <p>Les feuilles de couloirs seront remises directement aux chronométreurs.</p> <p>Le comité de direction de la compétition se réserve le droit de combiner des départs pour accélérer le rythme de la compétition. Les attributions des couloirs pour les épreuves de 400m et les relais seront disponibles à la table des commis de course et affichés sur la piscine.</p> <p>Vue le nombre de nageurs, nous demandons aux nageurs de demeurer dans l'eau jusqu'au prochain départ sauf pour les épreuves de dos et les finales.</p> <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>Events</p> <p>The lane sheets will be given to the timers directly.</p> <p>The meet management reserves the right to combine heats to speed up the session timelines. The seeding for 400m events and relays will be available at the clerk of course table and will be posted on the walls.</p> <p>We ask the swimmers to remain in the water until the next start except for backstroke and finals events.</p> <p>We will reduce the intervals between heats to a minimum. Please ensure your swimmers are attentive to the instructions behind the block.</p>



INVITATION DU TEMPS DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



<p>Relais Les formulaires de relayeurs doivent tous être remplis et retournés au commis de course au plus tard à 11 h 00 pour les épreuves nagées en soirée.</p> <p>Pour les relais nagés le matin, il n'y aura pas de période supplémentaire pour les changements de noms de relayeurs.</p> <p>Les changements de noms des relayeurs seront permis jusqu'à 30 minutes avant le début de la session pour les relais nagés le soir, soit à 17h15 chaque jour.</p>	<p>Relays All relay forms must be filled and returned to the clerk of course by 11:00 for all relays swum night.</p> <p>There will be no further name change period for relays swum in the morning.</p> <p>Relay name changes for relays swum at night will be allowed until 30 minutes prior to the start of the session (5:15 PM each day).</p>
<p>Récompenses Des remises de médailles auront lieu après chaque finale. Nous demandons aux médaillés de se rendre directement au podium après la course.</p> <p>Les médailles suivantes seront: Vendredi - 800-1500m libre Samedi - 400m libre Dimanche - 400m QNI</p> <p>Et les rubans pour les relais seront remis directement aux entraîneurs. Nous demandons à un entraîneur par club de passer prendre les récompenses restantes avant de quitter le dimanche soir. Aucun envoi postal ne sera fait.</p> <p>La plaque à l'équipe gagnante sera remise quelques minutes après la dernière épreuve de relais dimanche soir.</p>	<p>Awards There will be medal presentations after each final. We ask that all medalists present themselves to the podium immediately after the race.</p> <p>The following medals: Friday - 800-1500m free Saturday - 400m free Sunday - 400m IM</p> <p>And the relay ribbons will be given directly to coaches. We ask that one coach per club pick up the remaining awards on Sunday before leaving the premises. No postal shipping will be done.</p> <p>The best team award will be handled a few minutes after the last relay race on Sunday evening.</p>
<p>Réunion des entraîneurs Dans un effort de sauver du temps, Il n'y aura pas de réunion des entraîneurs avec le directeur de rencontre et les juges-arbitres. Une feuille informative sera remise par le commis de course avec les programmes avant chaque session aux entraîneurs. SVP lire le feuillet d'information. Le directeur de rencontre viendra par la suite rencontrer chaque un des entraîneurs pour toutes questions ou clarifications requises.</p>	<p>Coaches meeting In an effort to save time, there will be no coaches meeting with the meet manager and the referees. However, the Clerk of course will give each coach an information sheet with the programs before each session. Please read it attentively. The meet Manager will come to see each coach should you have any questions or need clarifications.</p>
<p>Résultats Les résultats seront affichés sur la piscine et dans le hall d'entrée. Ils seront également disponibles en ligne et sur splashme. Les résultats sont disponibles sur notre page d'accueil : swimteam.cotesaintlucaquatics.com.</p>	<p>Results Results will be posted on pool deck and in the atrium. They will also be available online and on splashme. Results can be found on our home page at swimteam.cotesaintlucaquatics.com.</p>



INVITATION DU TEMPS DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



Installations / Facilities

Vestiaires Aucun spectateur n'aura accès aux vestiaires.	Locker Rooms No spectator will be allowed in the locker rooms.
Spectateurs Les spectateurs devront accéder à la piscine par la porte menant au hall d'entrée seulement. 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. Un endroit sera disponible sur place pour laisser les vêtements d'extérieur.	Spectators The spectators must access the pool by the door located in the lobby. 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. An area will be setup for those who wish to leave their outdoor clothing.
Officiels et entraîneurs La salle d'hospitalité se trouve au Salon B au deuxième étage. Un vestiaire est disponible sur place.	Officials and coaches The hospitality room is located in Salon B on the second floor. A cloakroom is available in the room.
Aire de repos Le salon C au deuxième étage sera disponible pour les nageurs qui voudront se reposer entre les sessions. Nous demandons la collaboration de tous pour respecter ceux qui voudront se reposer en conservant le calme dans la salle en tous temps.	Rest Area The salon C on the second floor will be available for swimmers who want to rest between sessions. We ask for everyone's collaboration to respect those who want to rest by maintaining a quiet atmosphere in the room at all times.
Casse-croûte 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.	Snack concession The Aqua-café offers a diversity of interesting food choices for all participants. Le café will be open by 8:00 am. Cash only.



INVITATION DU TEMPS DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



Échauffements / Warm ups

Couloir Lane	Vendredi 9h00-9h25 Samedi 7h00-7h25 Dimanche 7h00-7h25	Vendredi 9h30-9h55 Samedi 7h30-7h55 Dimanche 7h30-7h55
0	Elite (20)	Para-nageurs
1	CAPC (19) et MIS (1)	BBF (16) et ROC (4)
2	CAM (2) et CAPI (17)	CASE (20)
3	CASO (20)	CASE (20)
4	CASO (9) et CDNDG(11)	CASE (19)
5	CDNDG (19)	CNMN (20)
6	CNSL (19)	CNMN (8) et CNQ (12)
7	NN (8) et CALAC (9)	RED (16) et UQTR (2)
8	Elite (2) et NN (18)	RED (20)
9	CAM (2) et CSLA (15)	CNQ (3) et CSLA (11)
Recreation Pool	CSLA (20)	CSLA (20)

Début de la session / Session start: Vendredi / Friday 9:00, Samedi-dimanche / Saturday-Sunday 7:00

Couloir Lane	Finale: Vendredi 17h15 - 17h40 Samedi 17h15-17h40 Dimanche 17h15-17h40
0	Assignment libre
1	Assignment libre
2	Assignment libre
3	Assignment libre
4	Assignment libre
5	Assignment libre
6	Assignment libre
7	Assignment libre
8	Assignment libre
9	Assignment libre
Rec. Pool	Assignment libre



INVITATION DU TEMPS DES FÊTES 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>.

Distances et Finales : **Distances 12h30-12h55, finales 17h15-17h40 (Start Time/Début : 5:45)** - Aucun couloir n'est assigné. Au maximum de 20 nageurs est permis dans chaque couloir. Seuls les participants de la session sont invités à s'échauffer dans la piscine de compétition. **Les plongeurs sont permis dans les couloirs dans les 10 dernières minutes de 17 h 30 et 12 h 45 pour les épreuves de distance**). Dans ces couloirs, la circulation se fera à sens unique seulement à partir des blocs de départ.

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>.

Distances and Finals: **Distances 12:30-12:55, Finals 5:15-5:40 (Start Time/Début : 5:45)** - No lane assignment will be published for these sessions. A maximum of 20 swimmers are allowed per lane. Only the participants for that session are allowed in the main competition pool for warm ups. **Diving (5:30 PM and 12:45 for distance events)**. In these lanes, circulation will be one way only from the starting blocks.