



Finale Régionale / Regional Finals  
Côte Saint-Luc – 28/05/2016



## BULLETIN TECHNIQUE TECHNICAL BULLETIN

*Côte Saint-Luc Aquatics vous souhaite la bienvenue au Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc.*

*Côte Saint-Luc Aquatics is pleased to welcome you to the Cote Saint-Luc Aquatic and Community Center.*

*Bonne compétition et félicitation à tous les finalistes!*

*Enjoy the meet and congratulation to all finalists!*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Personnes-ressources / Contacts</b><br><br><b>Directeur de rencontre /Meet Manager:</b><br>Darin Barney <a href="mailto:darin.barney@mcgill.ca">darin.barney@mcgill.ca</a><br><br>Responsable des officiels / Officials coordinator:<br>Helen Campbell <a href="mailto:hcampbell_84@sympatico.ca">hcampbell_84@sympatico.ca</a><br><br><b>Piscine / Pool</b><br>Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc / Côte Saint-Luc Aquatic and Community Centre<br>5794 ave. Parkhaven Ave.<br>Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4<br>Tel.: 514-485-6806<br><a href="#">Google map link</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Directives de stationnement</b><br>Étant donné le nombre de participants à 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 au 7500 Mackle et à la piscine extérieure.</li></ul>                                                                                                                                                                                                     | <b>Parking Instructions</b><br>Several 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 close to 7500 Mackle rd and the outdoor pool.</li></ul> |
| <b>Bannières d'équipe et affichage</b><br>Veuillez noter qu'il est interdit d'utiliser du ruban adhésif ou de type "Duck Tape" pour afficher pour installer les bannières d'équipe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Team banners and posting</b><br>Please note that it is strictly forbidden to post any material or banners using adhesive tape or duct tape.                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Respect des lieux</b><br>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><br>We are counting on all participating clubs to keep the premises as clean as possible. Garbage cans and bags will be available.                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Initiative environnementale</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Green Initiative</b><br>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 session.                                                                                                                                                                 |



## BULLETIN TECHNIQUE TECHNICAL BULLETIN

### Déroulement de la compétition / Meet Information

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Échauffements</b><br/><a href="#">La procédure de réchauffement de Natation Canada</a> sont en vigueur pendant toute la rencontre. <b><u>Un nageur pris en défaut de respecter le règlement de sécurité se verra retiré de sa première épreuve.</u></b></p> <p>Les assignations des couloirs d'échauffement se trouvent à la fin de ce document.</p> <p>Le bassin récréatif et l'aire de jeux demeureront <b>fermés</b> en tout temps.</p>                                                                                                                                                                                | <p><b>Warm ups</b><br/><a href="#">The Swimming Canada warm up safety procedure</a> is in effect at all times during the meet. <b><u>A swimmer violating the safety rules during warm up will be removed from his/her first event.</u></b></p> <p>Assigned lanes for warm-ups are published at the end of this document.</p> <p>The recreational pool and play area will be <b>closed</b> at all times.</p>                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Forfaits et confirmations de présence</b><br/>Nous demandons aux entraîneurs de remettre les forfaits au plus tard 30 minutes avant le début de la session.</p> <p><b>Confirmation de présence: Afin de faciliter les substitutions de dernière minute, nous demandons aux entraîneurs de confirmer la présence des nageurs finalistes avant la fin de l'échauffement et LORSQUE CEUX-CI SONT PRÉSENT À LA PISCINE.</b></p> <p>Les formulaires de relais devront également être remis avant le début de la session. La période de changement de nom de relayeur est donc à 15h00 pour tous les relais.</p>                | <p><b>Scratches and positive check in</b><br/>We are asking coaches to submit their scratches no later than 30 minutes prior to the start of the session.</p> <p><b>Positive check-in: In order to facilitate last minute substitution, we ask that coaches confirm the presence of their swimmers before the end of the warm up and WHEN THE SWIMMERS ARE PHYSICALLY PRESENT ON DECK.</b></p> <p>The relay forms must also be returned before the beginning of the session. The name change period is therefore 15:00 for all relay events.</p>                               |
| <p><b>Épreuves</b><br/>Les feuilles de couloirs seront remises directement aux chronométreurs.</p> <p><b>Tous les nageurs finalistes AINSI QUE LES DEUX PREMIERS SUBSTITUTS aux épreuves individuelles devront se présenter aux contrôleurs.</b></p> <p>Nous demandons la collaboration des entraîneurs afin que les nageurs se présentent à temps.</p> <p>Épreuves individuelles:<br/>Les épreuves seront nagées du plus rapide au plus lent pour toutes les finales. Dans certains cas, la série lente des 11-12 ans et les 13 ans et plus seront combinés.</p> <p>Nous demandons aux nageurs de sortir de l'eau à la fin</p> | <p><b>Events</b><br/>The lane sheets will be given to the timers directly.</p> <p><b>All finalists AS WELL AS THE FIRST 2 ALTERNATES for individual events must present themselves in the marshalling area.</b></p> <p>We ask the assistance of all coaches to ensure that swimmers present themselves in a timely manner.</p> <p>Individual events:<br/>The individual events will be swum fastest to slowest for all finals. In some cases, the slower heat in 11-12 will be combined with the 13 and over.</p> <p>We ask that the swimmers clear the pool at the end of</p> |



## BULLETIN TECHNIQUE TECHNICAL BULLETIN

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>de leur épreuve de finale.</p> <p>Épreuves de relais:<br/>Les clubs se verront attribuer leur propre couloir pour les relais pour toute la rencontre. Il n'y aura pas de réattribution de couloir. Il est de la responsabilité des entraîneurs de diriger leurs équipes vers les couloirs à temps pour les courses. Les contrôleurs ne prendront pas en charge les épreuves de relais.</p>                                                                                                                                                                                                              | <p>their race.</p> <p>Relay events:<br/>Each club will be assigned a unique lane for all their relay events. There will be no reseeding. Coaches are responsible for marshalling their relays on time for the race. The marshals are not responsible for relay events.</p>                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Récompenses</b><br/>Pour les épreuves individuelles, les 3 premières positions recevront une médaille. Les nageurs terminants 4ème et plus recevront un ruban.</p> <p>Pour les épreuves de relais, les 3 premières équipes recevront des médailles. Les équipes suivantes recevront des rubans.</p> <p>La cérémonie de remise des médailles aura lieu quelques minutes après la fin des derniers relais dans le grand salon B au deuxième étage. Nous invitons les finalistes à demeurer sur place afin de recevoir leurs médailles.</p> <p>Les rubans seront remis directement aux entraîneurs.</p> | <p><b>Awards</b><br/>For all individual events, the top 3 swimmers will receive medals. The swimmers ranked 4 and + will receive a ribbon.</p> <p>For relay events, the top 3 teams will receive medals. The following teams will get ribbons.</p> <p>The medal presentation will take place a few minutes after the last event in the main Salon B on the second floor. We invite all medalists to stay for this ceremony.</p> <p>Ribbons will be given directly to coaches.</p> |
| <p><b>Réunion des entraîneurs</b><br/>Dans le but d'accélérer la session, les informations aux entraîneurs seront incluses dans la trousse des entraîneurs. Un directeur de rencontre vous rencontrera pendant l'échauffement pour compléter au besoin.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Coaches meeting</b><br/>In order to provide a reasonable timeline, the information for coaches will be included in the coaches' package. A meet manager will meet coaches during warm up to complete the information if required.</p>                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Résultats</b><br/>Les résultats seront affichés dans le hall d'entrée. Ils seront également disponibles sur <a href="http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/">http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/</a></p> <p>Les résultats seront également disponibles sur le site de Natation Canada et sur splashme.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Results</b><br/>Results will be posted in the atrium. They will also be available on <a href="http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/">http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/</a></p> <p>The results will also be available on Swimming Canada website and on splashme.</p>                                                                                                                                                                                            |



## BULLETIN TECHNIQUE TECHNICAL BULLETIN

### Installations / Facilities

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vestiaires</b><br>Aucun spectateur n'aura accès aux vestiaires.                                                                       | <b>Locker Rooms</b><br>No spectator will be allowed in the locker rooms.                                                              |
| <b>Spectateurs</b><br>Les spectateurs devront accéder à la piscine par la porte menant au hall d'entrée seulement.                       | <b>Spectators</b><br>The spectators must access the pool by the door located in the lobby.                                            |
| <b>Officiels et entraîneurs</b><br>La salle d'hospitalité se trouve au Salon B au deuxième étage. Un vestiaire est disponible sur place. | <b>Officials and coaches</b><br>The hospitality room is located in Salon B on the second floor. A cloakroom is available in the room. |

### Échauffements / Warm-ups

| Couloir<br>Lane | Session 1<br>13:30-13:50 | Session 2<br>13:50-14:10 |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| 0               | DDO                      | PCSC                     |
| 1               | DDO                      | PCSC                     |
| 2               | DDO                      | PCSC                     |
| 3               | CNSL – DDO               | PCSC                     |
| 4               | CNSL                     | PCSC                     |
| 5               | CALAC                    | PCSC                     |
| 6               | CALAC – CNL              | BBF                      |
| 7               | CSLA                     | BBF                      |
| 8               | CSLA – MIS               | DSC                      |
| 9               | MIS                      | DSC                      |

### Heure du première épreuve / Time of the first event - 14:15

[La procédure de réchauffement de Natation Canada](#) sont en vigueur pendant toute la rencontre. **Un nageur pris en défaut de respecter le règlement de sécurité se verra retiré de sa première épreuve.**

[The Swimming Canada warm up safety procedure](#) is in effect at all times during the meet. **A swimmer violating the safety rules during warm up will be removed from his/her first event.**