



**ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS**  
ANLSL Regional League

**BULLETIN TECHNIQUE**  
**1ère Rencontre Régionale d'Halloween**  
**Le 24 octobre 2015**



**TECHNICAL BULLETIN**  
**1<sup>st</sup> Regional Halloween Meet**  
**October 24, 2015**

**C'est Halloween!  
Nous voulons faire de cette  
compétition un événement  
effrayant!**



**À cette fin, les nageurs et entraîneurs peuvent  
porter un costume.**

**Chapeaux, perruques, masques et costumes faciles à  
enlever seraient le meilleur choix.**

**Aux entraîneurs et parents, s'il vous plaît assurez-  
vous que**

**les nageurs ne portent pas de maquillage lourd ou  
de peinture corporelle.**

**Une parade de costumes aura lieu durant la  
compétition.**

**Attendez-vous à de la musique effrayante et à des  
friandises.**

***JOYEUSE HALLOWEEN!!***

**It's Hallowe'en!!!**

**We want to make this Competition extra Spooky!  
In the spirit of Hallowe'en, swimmers and coach  
can wear a costume.**

**Hats, wigs, masks and easy-to-remove costumes  
would be the best choices.**

**Coaches and parents, please ensure swimmers do  
not wear heavy makeup or body paint.**

**A parade in costume will take place during the  
competition.  
Expect scary music and treats. No tricks, please.**

***HAPPY HALLOWE'EN!***

# Association de Natation du Lac St-Louis

## Rencontre régionale #1 de la ligue de développement à l'Aquadôme de l'arrondissement de LaSalle

### le 24 octobre 2015

#### Comité de direction/Organizing Committee

Directeur de Rencontre :	Louise Amano Mireille Séguin	<a href="mailto:louise_amano1@hotmail.com">louise_amano1@hotmail.com</a> <a href="mailto:msequindd@videotron.ca">msequindd@videotron.ca</a>
Responsables des officiels:	Garry Dearn Marie-Christine Potvin	<a href="mailto:gapdearn@sympatico.ca">gapdearn@sympatico.ca</a> (514) 595-5555 <a href="mailto:potvinmc@hotmail.com">potvinmc@hotmail.com</a>

#### Sanction

Sanction # 18596 de la Fédération de Natation du Québec

#### Logistique/Logistics

Piscine située au/Pool is situated 1411 Lapierre à LaSalle  
(voir plan attaché à ce document/see attached map)

- deux bassins de 25 mètres avec six couloirs chacun/two six lanes 25 metre pools
- câbles anti-vagues/anti-wave cables
- gradins pour environ 300 spectateurs/stadium seating approx. 300 spectators
- service de restauration disponible sur place/canteen on-site
- 2 vestiaires (femmes, hommes) avec casiers sont disponibles/2 change-rooms (women's, men's) with lockers are available for swimmers
- 1 vestiaire (familiale) pour les officiels/1 change-room (family) for officials

Les effets personnels dans les vestiaires et sur le bord de la piscine sont sous la responsabilité de chaque participant. Nous ne sommes pas responsables des vols qui pourraient survenir. Nous demandons la collaboration de tous afin de garder les installations propres. Un sac vert sera remis à cet effet dans l'enveloppe des entraîneurs.

Each participant is responsible for his/hers personal effects stored in the lockers and on the pool deck. We are not responsible for lost or stolen items. We would appreciate your assistance in keeping the facilities tidy. A green garbage bag will be provided in the coaches' envelopes.

## **Estrades / Stadium Seating**

Étant donné le nombre élevé de nageurs et de parents, veuillez aviser vos nageurs que les **estrades sont réservées aux parents seulement** sauf les sections réservées pour les chronométreurs.

Due to the large number of swimmers and parents, please advise your swimmers that **the seating in the bleachers is reserved for parents only** except certain sections that are reserved for timers.

## **Réunion des entraîneurs/Coaches' Meeting**

La rencontre des entraîneurs avec le juge-arbitre et le directeur de rencontre se tiendra au bureau avant la session. Un entraîneur par club doit s'y présenter.

The Coaches' Meeting with the Referees and Meet Director will take place in the office before the start of the session. One coach per club should attend.

## **Horaire / Schedule**

### **Session matin / AM**

**Réunion des entraîneurs / Coaches' meeting: 7h45**

### **Session après-midi / PM**

**Réunion des entraîneurs / Coaches' meeting: 13h30**

## **Échauffements/warm-ups**

### **LA PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT DE SNC SERA EN VIGUEUR DURANT CETTE RENCONTRE.**

L'horaire des échauffements se trouve ci-joint. Nous vous rappelons que les entraîneurs sont responsables de la supervision de leurs nageurs pendant toute la période d'échauffement.

- Durant la période d'échauffement, il ne doit pas y avoir plus de 20 nageurs par couloir.
- L'entrée à l'eau se fait pieds en premier, de façon sécuritaire dans tous les couloirs utilisés pour la nage en cercle.
- Tous les participants nageant dans un même couloir doivent circuler en utilisant une voie d'aller et une voie de retour.
- Les participants ne peuvent faire aucun plongeon, sauf durant les dernières cinq minutes de la période d'échauffement pendant lesquelles les plongeurs sont permis. La circulation dans ces couloirs est alors à sens unique.

### **THE SNC WARM-UP PROCEDURE WILL BE IN EFFECT DURING THIS COMPETITION.**

You will find the warm-up schedule attached. We wish to remind you that the Coaches are responsible for supervising their swimmers during the entire warm-up.

- During warm-up there must not be more than 20 swimmers per lane.
- Enter the water feet-first, in a safe manner, in all lanes where there is circle-swimming.
- All the swimmers in the same lane must follow using one side to go and the other to come back (circle-swimming).
- No swimmers may dive except during the last five minutes of warm-up when diving will be permitted. Circle-swimming will cease and swimmers will exit the water at the end of the lane.

### **Déroulement/Progression**

Les inscriptions tardives seront acceptées dans les cas suivants : quand il y a l'espace dans un couloir et dans une série existante. Aucune nouvelle série ne sera ajoutée. Il y aura un frais de 50 \$ par nageur pour une inscription tardive.

Toutes les épreuves sont des finales par le temps.

Les listes des nageurs par épreuves/par couloirs seront remises directement aux chronométreurs. Un programme des épreuves sera distribué à chaque entraîneur.

Les nageurs devront se présenter à la zone de contrôle située à l'extrémité du bassin dans lequel le nageur nage.

Late or deck entries will be accepted in following cases: when there is space in a lane and in an existing heat. No new heats will be added. There will be a fee of \$50 per swimmer for a late or deck entry.

All events are timed-finals.

The lists of swimmers by event and lane will be given directly to the timers. A program of events will be distributed to each coach.

The swimmers must present themselves to the marshalling area situated at the extremity of the pool end where the swimmer swims.

### **Réussite de technique/Technical Achievement**

L'habileté de position hydrodynamique lors du départ (5 mètres) pour les épreuves de 25 m et 50 m au dos sera évaluée.

The ability to keep a hydrodynamic position up to 5 metres from the start for the 25 m and 50 m events in backstroke will be evaluated.

### Critères de réussite/Criteria for Achievement

Position hydrodynamique APRÈS LE DÉPART : Après le départ des épreuves de dos (25 m et/ou 50 m) le nageur doit parcourir une distance minimale de 5 mètres sous l'eau. La tête doit être sous la surface de l'eau au fanion tout en maintenant une position hydrodynamique appropriée (mains ensemble et battement de jambes au papillon). Toute évaluation sera au bon jugement de la personne responsable.

Après le départ de l'épreuve et l'évaluation de l'habileté, le responsable signalera au chronométreur la réussite du nageur. Le chronométreur écrira un « R » à côté de son temps et un ruban « Félicitations épreuve technique réussie » sera remis au nageur à la fin de l'épreuve.

Hydrodynamic position AFTER THE START: After the start of the backstroke events (25 m and/or 50 m) the swimmers must continue a minimum distance of 5 metres underwater. The head must remain under the surface of the water up to the flags while maintaining the proper hydrodynamic position (hands together and legs using a dolphin/butterfly kick). The evaluation will be based on the judgement of a responsible official.

After the start of the event and the evaluation is done, the responsible official will advise the timer that the swimmer has achieved the skill. The timer will write « R » beside the time and a ribbon « Congratulations Technical Event Achievement » will be given to the swimmer at the end of the event.

### **Forfaits/Scratches**

#### **Forfaits/Scratches**

Si un nageur ne peut se présenter pour une épreuve pour quelque raison que ce soit, s.v.p. en aviser le commis de course **30 minutes avant le début de la session**. Ceci nous permettra de déterminer le nombre de places disponibles, le cas échéant, pour des inscriptions tardives.

Les forfaits doivent être donnés par écrit sur la feuille prévue à cette fin qui sera dans l'enveloppe du club.

If a swimmer cannot be present for an event for any reason, please advise the Clerk de Course **30 minutes before the start of the session**. This will allow us to determine if there is available space for deck entries.

Scratches must be given in writing on the form provided in each club's envelope.

### **Résultats/Results**

Les résultats des sessions seront envoyés par courriel après la compétition.

Les résultats seront affichés dès que possible sur les panneaux prévus à cette fin à l'Aquadôme et ils seront disponibles dans les plus brefs délais sur le site internet officiel de CALAC au [www.calac.ca](http://www.calac.ca) et de Natation Canada.

The results from the sessions will be sent by email after the competition.

The results will be posted as soon as possible on the walls indicated at the Aquadôme and will be available as soon as possible on the both the CALAC website: [www.calac.ca](http://www.calac.ca) and Swimming Canada.

## **Officiels/Officials**

Responsables des officiels : Garry Dearn 514-595-5555  
courriel : [gapdearn@sympatico.ca](mailto:gapdearn@sympatico.ca)

Marie-Christine Potvin  
Courriel : [potvinmc@hotmail.com](mailto:potvinmc@hotmail.com)



---

## ANLSL\_1ère Rencontre Régionale d'Halloween

Samedi 24 octobre 2015 avant-midi / Saturday, October 24, 2015 (AM)

### Horaire session matin Tous les clubs 9 ans et plus

Échauffement: 7 h 00 à 7 h 50 (voir le placement des clubs ci-joint)

Warm-up: 7:00 to 7:50 (see attached club positions)

Début de la rencontre: 8 h 00 / Start of Meet: 8:00 am

---

#### **Horaire session n° 1 – AM (peu profond)**

**2015-10-24 – 8 :00**

Échauffement : 7 :00 à 7 :50

8 :00	2.	25m Torpille Dos	Tous	Finale directe	9-10	0 :23	21 Séries
8 :23	3.	25m Torpille Dos	Tous	Finale directe	11+	0 :09	8 Séries
8 :32	5.	50m Libre	Tous	Finale directe	9-10	0 :29	21 Séries
9 :01	6.	50m Libre	Tous	Finale directe	11+	0 :12	8 Séries
9 :13		Parade				0 :20	
9 :33	8.	50m Dos	Tous	Finale directe	9-10	0 :30	21 Séries
10 :03	9.	50m Dos	Tous	Finale directe	11+	0 :13	8 Séries
10 :16	11.	100m Libre	Tous	Finale directe	9-10	0 :14	5 Séries
10 :30	12.	100m Libre	Tous	Finale directe	11+	0 :15	6 Séries
10 :45	14.	100m Brasse	Tous	Finale directe	9-10	0 :06	2 Séries
10 :51	15.	100m Brasse	Tous	Finale directe	11+	0 :06	2 Séries
10 :57	17.	100m QNI	Tous	Finale directe	9-10	0 :39	15 Séries
11 :36	18.	100m QNI	Tous	Finale directe	11+	0 :03	1 Série
11 :39		Fin de session			Durée totale	3 :39	

---

#### **Horaire session n° 1 – AM (profond)**

**2015-10-24 – 8 :00**

Échauffement : 7 :00 à 7 :50

8 :00	2.	25m Torpille Dos	Tous	Finale directe	9-10	0 :21	19 Séries
8 :21	3.	25m Torpille Dos	Tous	Finale directe	11+	0 :14	13 Séries
8 :35	5.	50m Libre	Tous	Finale directe	9-10	0 :27	19 Séries
9 :02	6.	50m Libre	Tous	Finale directe	11+	0 :17	13 Séries
9 :19		Parade				0 :20	
9 :39	8.	50m Dos	Tous	Finale directe	9-10	0 :30	19 Séries
10 :09	9.	50m Dos	Tous	Finale directe	11+	0 :19	13 Séries
10 :28	11.	100m Libre	Tous	Finale directe	9-10	0 :18	7 Séries
10 :46	12.	100m Libre	Tous	Finale directe	11+	0 :16	7 Séries
11 :02	14.	100m Brasse	Tous	Finale directe	9-10	0 :03	1 Série
11 :05	15.	100m Brasse	Tous	Finale directe	11+	0 :08	3 Séries
11 :13	17.	100m QNI	Tous	Finale directe	9-10	0 :18	7 Séries
11 :31	18.	100m QNI	Tous	Finale directe	11+	0 :11	4 Séries
11 :42		Fin de session			Durée totale	3 :42	

## Samedi le 24 octobre 2015 après midi /Saturday, October 24, 2015 (PM)

Échauffement: 13h00 à 13h30 (voir le placement des clubs ci-joint)

Warm-up: 13:00 to 13:30 (see attached club positions)

Début de la rencontre: 13 h 40 / Meet starts: 1:40 pm

### Horaire session après-midi 8 ans et moins Tous les Clubs

---

#### Horaire session no° 2 – PM

2015-10-24 - 13:40

Échauffement : 13 :00 à 13 :30

13 :40	1. 25m Torpille Dos	Tous	Finale directe	- 8	0 :46	35 Séries
14 :26	4. 25m Libre	Tous	Finale directe	- 8	0 :39	35 Séries
15 :05	Parade				0 :20	
15 :25	7. 25m Dos	Tous	Finale directe	- 8	0 :40	34 Séries
16 :05	10. 100m Libre	Tous	Finale directe	- 8	0 :27	10 Séries
16 :32	13. 100m Brasse	Tous	Finale directe	- 8	0 :04	1 Série
16 :36	16. 100m QNI	Tous	Finale directe	- 8	0 :06	2 Séries
16 :42	Fin de session				Durée totale	3 :02

## Session du matin / AM Session

Échauffements / Warm-ups 7h00 – 7h25 // 7h25 – 7h50

Le 24 octobre 2015 / October 24, 2015

Couloir	Peu Profond 7 h 00	Peu Profond 7 h 25	Profond 7 h 00	Profond 7 h 25
1	DDO	BBF		
2	DDO	BBF	CALAC	PCSC
3	DDO	CNSL	CALAC	PCSC
4	DSC	CNSL	CSLA	PCSC
5	DSC	MIS	CSLA	PCSC
6	CNL	MIS	CSLA	PCSC

## Session de l'après-midi / PM Session

Échauffements / Warm-ups 13h00 – 13h30

Le 24 octobre 2015 / October 24, 2015

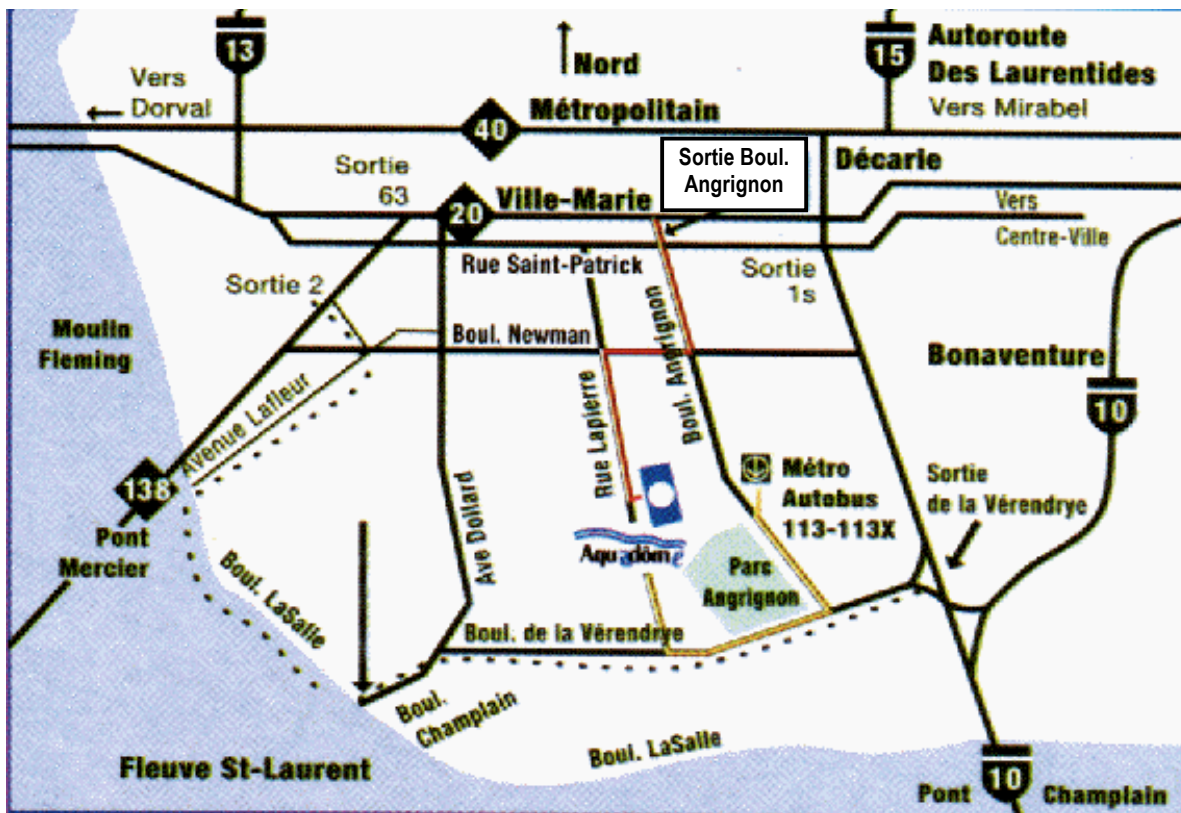
Couloir	Peu Profond 13h00	Profond 13h00
1	CALAC/DSC	DDO
2	BBF	DDO
3	BBF	DDO
4	CNL/CNSL	PCSC
5	CSLA	PCSC
6	CSLA/MIS	PCSC

**Pour venir à l'Aquadôme (514-367-6460):**

L'Aquadôme est situé juste à côté du CEGEP ANDRE-LAURENDEAU, 1411, rue Lapierre, au nord du boulevard de la Vérendrye.

**En automobile:** suivez l'autoroute 20 et prendre la sortie Angrignon. Après le centre d'achats Angrignon, tourner à droite sur le boulevard Newman, puis ensuite à gauche sur la rue Lapierre. La piscine est à gauche OU sur l'autoroute 15, prendre la sortie LaVerendrye jusqu'à la rue Lapierre (2ième rue après le parc Angrignon). Juste après le CEGEP, tourner à droite. Stationnement gratuit.

**En métro et autobus:** Du métro Angrignon, prenez l'autobus 113 qui passe devant l'Aquadôme.



**To reach the Aquadôme (514-367-6460):**

The Aquadôme is situated beside the ANDRE-LAURENDEAU CEGEP, 1411 Lapierre Street.

**By car:** take highway 20 and get off at Angrignon. Turn right onto Newman Boulevard after the mall, and then left on Lapierre Street until you reach the Aquadome OR From highway 15 take exit LaVerendrye until Lapierre (two streets past Angrignon Park). After the CEGEP, turn right into the Aquadome parking lot. Free parking.

**By metro & bus:** From the Angrignon Metro, the 113 bus takes you right to the pool.