



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ANLSL Regional League

**1ère Rencontre Régionale
d'Halloween
Le 22 octobre 2016**



**1st Regional Halloween Meet
October 22, 2016**

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.
s'il vous plaît assurez-vous que
les nageurs ne portent pas de maquillage lourd ou
de peinture corporelle.
Attendez-vous à de la musique effrayante et à des friandises.

JOYEUSE HALLOWEEN!!

It's Halloween!!!
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.
please ensure swimmers
do not wear heavy makeup or body paint.
Expect scary music and treats.
No tricks, please.

HAPPY HALLOWEEN!



Ligue de Développement ANLSL
1ère Rencontre Régionale d'Halloween
Le 22 octobre 2016
Aquadôme de Lasalle



Date

Samedi, le 22 octobre 2016

Saturday, October 22nd 2016

Horaire / Schedule

Deux Sessions

Session 1 (avant-midi): DDO, BBF, MIS, CNL, CALAC (tous les nageurs)*

Session 2 (après-midi): PCSC, CSLA, DSC, CNSL (tous les nageurs)*

*Le comité se réserve le droit d'ajouter une 3eme session pour s'assurer de respecter les normes de durée d'une compétition régionale.

L'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des sessions seront communiquées dans le bulletin technique au plus tard le lundi 17 octobre.

Two sessions

Session 1 (AM): DDO, BBF, MIS, CNL, CALAC (all swimmers)*

Session 2 (PM): PCSC, CSLA, DSC, CNSL (all swimmers)*

** The Committee reserves the right to add a 3rd session to respect the maximum length allowed for a regional meet.*

The time for the warm-up and the first heat of each session will be shared in the technical report on Monday, October 17th at the latest.

Comité / Committee

Directeur de rencontre/Meet Manager:

Louise Amano

(514) 692-2953

louise_aman01@hotmail.com

Inscriptions/ Entries:

Lyne Lebel

(514) 891-6530

leblyn@gmail.com

Officiels / Officials:

Marie-Christine Potvin

(514)775-6564

potvinmc@hotmail.com

Installations / Facilities

Deux bassins de 25 m, 6 couloirs chacun
Gradins: 300 personnes

*Two 25 m Pools, 6 lanes each
Bleachers: 300 people*

Règlements / Rules

Voir le profil organisationnel ANLSL ci-joint.

See the attached ANLSL structural outline.

Admissibilité / Eligibility

Les nageurs/nageuses doivent être membres d'un club de la région « Lac St-Louis » et être inscrits compétitifs avec la Fédération de natation du Québec. Les nageurs de 11-12 ans qualifiés « Provincial » et les nageurs de 13 ans et plus qualifiés « AA » ou plus rapides ne sont pas admissibles.

Swimmers must be members of a club of the Lac St-Louis Region and registered "Compétitif" with the Fédération de natation du Québec. Swimmers, 11-12 years old who are qualified « Provincial » and swimmers 13 years old and over who are qualified « AA » or faster, are not eligible.

Catégories d'âge / Age Categories

IMPORTANT: L'âge du nageur est déterminé par son **âge à la première journée de compétition**, c'est-à-dire le samedi le 22 octobre 2016.

Filles et Garçons

8 ans et moins
9 - 10 ans
11-12 ans
13 ans et plus

Nageurs OSQ: Ouvert

IMPORTANT: *the age of the swimmer is determined by his/her **age on the first day of the meet** (i.e. Saturday, October 22nd, 2016).*

Girls and Boys

8 and Under
9 -10 years old
11- 12 years old
13 and over

OSQ swimmers: Open

Nombre maximum d'épreuves permises / Maximum Number of Events Allowed

8 ans et moins :

Épreuves obligatoires: 25m Torpille Dos, 25m Libre, 25m Dos

Épreuve optionnelle: 50m Libre, 100m QNI

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront aux trois épreuves obligatoires. Les nageurs peuvent participer dans 1 épreuve optionnelle (50m Libre ou 100 QNI) à la discrétion de l'entraîneur.

Définition du 25m Torpille Dos (streamline sur le dos):

- Les nageurs n'ont droit à aucune aide flottante.
- Le départ se fait dans l'eau.
- Les mains doivent rester ensemble au-dessus de la tête sur la longueur de 25 m.

8 and under:

Mandatory events: 25m Torpille Back, 25m Free, 25m Back

Optional event: 50m Free, 100m IM

All swimmers participating in this meet must swim the 3 mandatory events. Swimmers may swim 1 optional event (50 free or 100m IM) at the discretion of the coach.

Definition of the 25m Torpille Back (i.e. Streamline on back):

- Access to a floating device is not accepted.
- Swimmers start in the water.
- Both hands must be kept together above the head for the entire 25m.

9-10 ans:

Épreuves obligatoires: 25m Torpille Dos, 50m Libre, 50m Dos

Épreuve optionnelle: 100m Libre, 100m Brasse, 100m QNI

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront aux trois épreuves obligatoires. Les nageurs peuvent participer dans 1 épreuve optionnelle (100m Libre, 100m Brasse ou 100m QNI) à la discrétion de l'entraîneur.

9-10 years old :

Mandatory events: 25m Torpille Back, 50m Free, 50m Back

Optional event: 100m Free, 100m Breast, 100m IM

All swimmers participating in this meet must swim the 3 mandatory events. Swimmers may swim 1 optional event (100m free, 100m Breast or 100m IM) at the discretion of the coach.

11 ans et plus :

Épreuve obligatoire: 50m Libre

Épreuves optionnelles: 100m Libre, 100m Dos, 100m Brasse, 100m QNI

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront à 1 épreuve obligatoire. Les nageurs peuvent participer dans 2 épreuves optionnelles (100m Libre, 100m Dos, 100m Brasse ou 100m QNI) à la discrétion de l'entraîneur.

11 years old and over :

Mandatory event: 50m Free

Optional events: 100m Free, 100m Back, 100m Breast, 100m IM

All swimmers participating in this meet must swim 1 mandatory event. Swimmers may swim 2 optional events (100m free, 100m Back, 100m Breast or 100m IM) at the discretion of the coach.

Frais d'inscription (non-remboursable) / Meet Fees (non-refundable)

17,00\$ par nageur
3,50\$ frais de participation de la FNQ

Votre chèque (\$20 par nageur), libellé à l'ordre de **CALAC** doit être remis au commis de course avant le 1^{er} départ de la rencontre.

*\$17.00 per swimmer
\$3.50 per swimmer for FNQ participation Fee*

*Your cheque (\$20 per swimmer), made payable to **CALAC**, must be submitted to the Clerk of Course before the first start of the meet.*

Inscriptions / Entries

Veuillez utiliser le logiciel SPLASH TEAM MANAGER pour préparer vos inscriptions. Téléchargez le fichier des épreuves .lxf du site de SNC: www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx Chaque club est responsable de vérifier la validité de ses données avant de déposer le fichier d'inscription en ligne. Déposez votre fichier d'inscription .lxf (SPLASH) sur le site web de Natation Canada. Une « Confirmation d'inscription » vous sera envoyée par courriel.

Aucune inscription « no time » (NT) ne sera accepté. Étant donné que tous les nageurs devront être inscrits avec un temps, SVP mettre votre meilleur estimé de temps pour tous les nageurs nageant l'épreuve pour la première fois.

IMPORTANT

Date Limite pour soumettre les inscriptions:	Lundi, le 10 octobre
Envoie des confirmations aux Clubs:	Mercredi, le 12 octobre
Date limite pour corriger les confirmations:	Vendredi, le 14 octobre

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 14 octobre (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 14 octobre) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le samedi 22 octobre, si et seulement si, il y a un couloir de libre. Aucune série ne sera ajoutée pour les inscriptions tardives. Si accepté, des frais d'inscriptions de \$50 par nageur seront exigés pour les inscriptions tardives (payable au commis de course avant le début de la compétition).

Please use the SPLASH TEAM MANAGER software to prepare your entries. Download the .lxf event file from SNC's Meet List website: <http://www.swimming.ca/MeetList.aspx> It is the responsibility of each club to check the validity of their data before uploading their entry file online. Upload your .lxf entry file (SPLASH) on the Swimming Canada Meet List website. You will receive an e-mail with your « Confirmation of Entries ».

Entries indicated as « No Time » will not be accepted. Since all swimmers must have a time, please provide your best time estimate for swimmers who have not yet swam an event.

IMPORTANT:

Deadline to submit entries:	Monday, October 10
Confirmation of entries sent to Clubs	Wednesday, October 12
Deadline to modify the confirmation of entries	Friday, October 14

No Changes to the entries will be accepted after Friday October 14th (midnight).

Late entries (after October 14) will be considered Deck Entries and may be accepted on Saturday October 22nd, if and only if, there is an empty lane. No additional heats will be created for late deck entries. If accepted, deck entries will be charged \$50 per swimmer (payable to the Clerk of Course before the start of the meet).

Retraits / Scratches

Nous apprécierions recevoir vos retraits avant le jeudi 20 octobre par courriel au directeur de rencontre. Suivant cette date, tout autre retrait devra être remis par écrit au commis de course pendant l'échauffement ou au plus tard 30 minutes avant le premier départ de la session.

We would appreciate receiving any scratches by Thursday, October 20th by email to the Meet manager. After this date, scratches must be submitted in writing to the Clerk of Course during the warm-up period or at least 30 minutes before the 1st start of the session.

Officiels / Officials

Tous les clubs sont responsables de fournir un certain nombre d'officiels, selon les détails notés au profil organisationnel ANLSL.

Date limite pour soumettre le nom de vos officiels: vendredi le 14 octobre.

All clubs are responsible for bringing a certain number of officials, as per the details in the ANLSL structural outline.

Deadline for submitting your list of officials: Friday, October 14th.

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site de SNC.

Des rubans de « Félicitations Position hydrodynamique réussie » seront remis aux nageurs qui auront effectué un mouvement de jambes propulsifs sous l'eau sur une distance de 5m au départ des épreuves de dos.

The results will be posted on SNC website.

« Félicitations position hydrodynamique réussie » ribbons will be awarded to swimmers who complete, while streamlining, 5m underwater propulsion kick at the start of the back.



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL ANLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

Session 1 Matin/AM – DDO-BBF-MIS-CNL-CALAC*

Échauffement/warm-up : 8 :00am*

Session 2 Après-midi/PM- PCSC-CSLA-DSC-CNSL*

Échauffement/warm-up : 1 :30pm*

(Heures à confirmer/to be confirmed)

#	Épreuves	Fille/Girl	Garçon/Boy	#
1	25 m Torpille Dos	8 ans et moins	8 ans et moins	2
3	25 m Torpille Dos	9-10 ans	9- 10 ans	4
5	25 m Libre	8 ans et moins	8 ans et moins	6
7	50m libre	9-10 ans	9- 10 ans	8
9	50m libre	11 ans et plus	11 ans et plus	10
11	25 m Dos	8 ans et moins	8 ans et moins	12
13	50m dos	9-10 ans	9- 10 ans	14
15	100m dos	11 ans et plus	11 ans et plus	16
17	50m Libre	8 ans et moins	8 ans et moins	18
19	100m libre	9-10 ans	9- 10 ans	20
21	100m libre	11 ans et plus	11 ans et plus	22
23	100m QNI	8 ans et moins	8 ans et moins	24
25	100m QNI	9-10 ans	9- 10 ans	26
27	100m QNI	11 ans et plus	11 ans et plus	28
29	100m brasse	9-10 ans	9- 10 ans	30
31	100m brasse	11 ans et plus	11 ans et plus	32

*sujet à changement suite à la date limite d'inscription, une 3eme session pourrait être ajoutée pour rencontrer les normes de durée d'une compétition régionale

*changes can occur following end of registration deadline, a 3rd session could be added to respect the maximum length allowed for a regional meet.

ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT Profil organisationnel

OBJECTIF

Offrir un environnement compétitif agréable pour nageurs et nageuses novices et développement régionaux.

DURÉE DE LA RENCONTRE

Un maximum de 3.5 heures incluant l'échauffement.

RÈGLEMENTS ANSL

Les règlements de la SNC concernant la sécurité pendant l'échauffement seront en vigueur.

Aucune disqualification ne sera émise lors des 3 premières rencontres - seuls les avertissements, à l'exception de circonstance extrême déterminée par les officiels. Les disqualifications seront émises à partir de la 4^e rencontre.

Tous les entraîneurs sont encouragés et doivent assister les officiels au processus de disposition afin d'assurer une compétition efficace et rapide.

OFFICIELS

Tous les clubs sont responsables de fournir des officiels et de transmettre leurs noms au club hôte et au **coordonnateur de la ligue au moins une semaine avant l'événement**. Le club hôte devra communiquer le statut des officiels au coordonnateur de la ligue, qu'il soit positif ou négatif.

***** AFIN DE PRÉVOIR UNE SAISON RÉUSSIE, TOUS LES CLUBS RÉGIONAUX PARTICIPANTS DOIVENT CONTRIBUER À LA TENUE DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES. *****

LAC ST-LOUIS SWIMMING ASSOCIATION



DEVELOPMENT LEAGUE Structural Outline

THE GOAL

To provide a fun and competitive environment for novice and regional development swimmers.

DURATION OF THE COMPETITION

Maximum 3.5 hours including the warm-up.

ANSL DESIGNATED RULES

SNC rules pertaining to safety during warm-up will still be enforced.

No disqualifications will be issued during the first 3 meets, only warnings, with the exception in extreme cases to be determined by the officials. Disqualifications will be issued starting from the 4th meet.

All coaches are encouraged and expected to help officials with the marshalling process, to ensure a quick and efficient competition.

OFFICIALS

All clubs are responsible for supplying officials and communicating their names to the host club and the **league coordinator at least 1 week prior to the meet**. The host club should communicate with the league coordinator regarding the status of officials, be it positive or negative.

***** ALL PARTICIPATING REGIONAL CLUBS ARE EXPECTED TO CONTRIBUTE IN THE RUNNING OF THESE REGIONAL COMPETITIONS, TO ENSURE A SUCCESSFUL SEASON. *****

PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT / WARM UP PROCÉDURE

La politique d'échauffement de la SNC sera en vigueur. / The SNC warm up procedure will be followed.

La politique de la SNC peut être consultée en cliquant le lien suivant. / The SNC policy can be found at the following address :

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

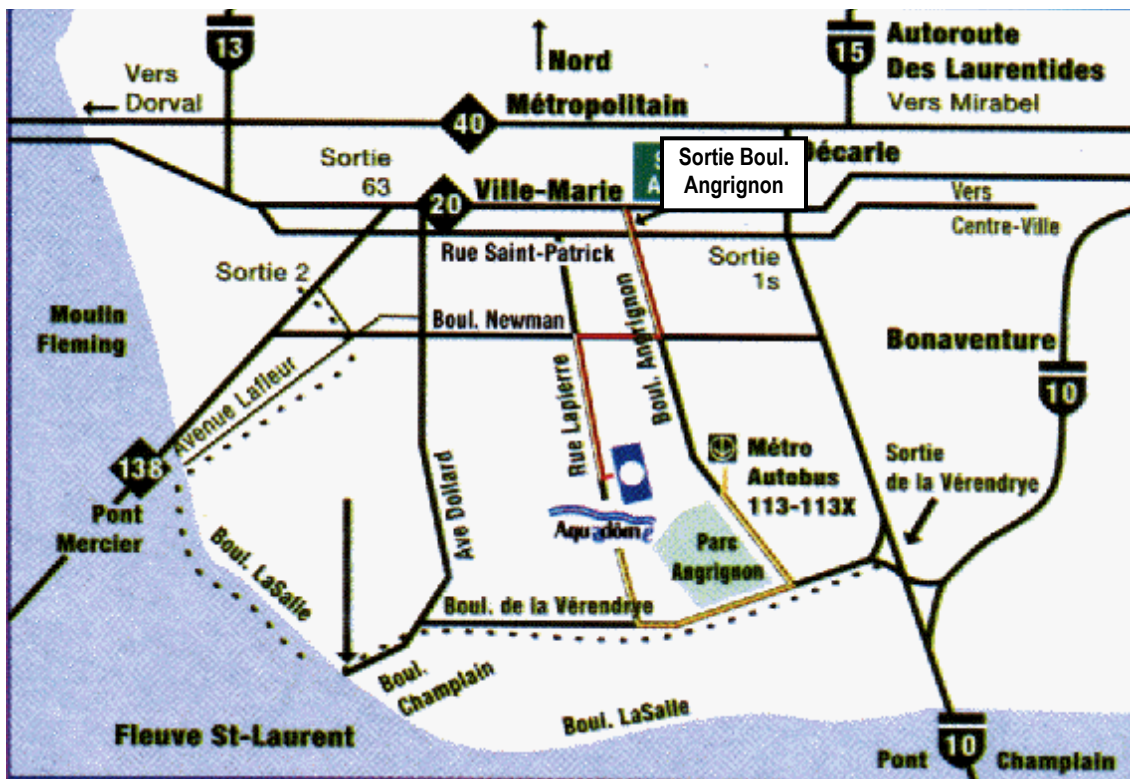


Comment se rendre à l'Aquadôme (514-367-6460):

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 de la Vérendrye 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.



How to reach the Aquadôme (514-367-6460):

The Aquadôme is situated beside the ANDRE-LAURENDEAU CEGEP, **1411 Lapierre Street** north of de la Vérendrye boulevard.

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 Aquadôme OR From highway 15 take exit de la Vérendrye until Lapierre (two streets past Angrignon Park). After the CEGEP, turn right into the Aquadôme parking lot. Free parking.

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