



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS



ANLSL Regional League

**5ième rencontre régionale - PCSC
PCSC - Regional Meet #5**

Bulletin technique / Technical bulletin

Joyeux St. Valentin



Happy Valentines

Le 19 Février, 2017/
February 19th, 2017

BULLETIN TECHNIQUE / TECHNICAL BULLETIN



Joyeux St. Valentin !! / Happy Valentines !!!

*PCSC vous souhaite la bienvenue au Centre aquatique
de Pointe - Claire.*

*PCSC is pleased to welcome you to the Pointe-Claire
Aquatic Center.*

Bonne compétition!

Enjoy the meet!

Personnes-ressources / Contacts

Directeurs de rencontre/Meet Managers:

Andrew Fairlie: anddarlp@sympatico.ca
Diane L'Africain : sunni1965@gmail.com
Simon Roughly : simon.roughley@johnabbott.qc.ca

Officiels / Officials:

Don Norris: norris47@msn.com Niveau 2+ / Level 2+
Karen Walker / Roxanne Richards : Niveau 1 / Level 1
email : pcsofficials@gmail.com

Piscine / Pool

Centre Aquatique Pointe-Claire
60, avenue Maywood
Pointe-Claire, H9R 0A7
Tel.: 514-630-1202

Directives de stationnement

Étant donné le nombre de participants à la compétition, les espaces suivants sont disponibles pour les participants et spectateurs (Premiere arrivé/ Premiere Servi):

- ✓ Les espaces situés directement au Centre Aquatique
- ✓ Les espaces situés en face du Centre Aquatique a l'école sur rue Douglas Shand

Parking Instructions

Since more than one activities are running simultaneously during the meet, the following parking spaces are made available for participants and spectators (First Come / First Served):

- ✓ The parking spaces right in front of the Aquatic Centre
- ✓ The parking spaces across the street from the Aquatic Centre at the school on Douglas Shand

BULLETIN TECHNIQUE / TECHNICAL BULLETIN

<p>Bannières d'équipe et affichage Veuillez noter qu'il est interdit d'utiliser du ruban adhésif ou de type "Duck Tape" pour afficher pour installer les bannières d'équipe.</p>	<p>Team banners and posting Please note that it is strictly forbidden to post any content or banner using adhesive tape or duck tape.</p>
<p>Respect des lieux Nous comptons sur la collaboration de tous pour garder les lieux propres. Des poubelles et des sacs poubelles seront à votre disposition.</p> <p>Il y a des Gradins pour les Visiteurs (200 personnes).</p>	<p>Respecting the facilities We are counting on all participating clubs to keep the premises as clean as possible. Garbage cans and bags will be available.</p> <p>There are Bleachers for Spectators (approx 200 people)</p>



Déroulement de la compétition / Meet Information

<p>Échauffements La procédure de réchauffement de Swimming/ Natation Canada sont en vigueur pendant toute la rencontre. <u>Un nageur pris en défaut de respecter le règlement de sécurité se verra disqualifié de sa première épreuve.</u></p> <p>Les assignations des couloirs d'échauffement se trouvent en annexe.</p>	<p>Warm ups The SNC warm up safety procedure is in effect at all time during the meet. <u>A swimmer caught breaking the safety rules during warm up will be disqualified from his/her first event.</u></p> <p>Assigned lanes for warm-ups are published at the end of this document.</p>
<p>Épreuves Les feuilles de couloirs seront remises directement aux chronométreurs.</p> <p>Les nageurs (8 ans et moins, 9/10 ans) devront se présenter aux contrôleurs situés dans l'aire du bassin. Nous demandons la collaboration des entraîneurs afin que les nageurs se présentent à temps.</p> <p>Nous demandons aux nageurs de demeurer dans l'eau jusqu'au prochain départ sauf pour les épreuves de dos.</p>	<p>Events The lane sheets will be given to the timers directly.</p> <p>Swimmers (8 and under, 9/10) must present themselves in the marshalling area located on the pool deck. We ask the assistance of all coaches to ensure that the swimmers show up on time.</p> <p>We ask the swimmers to remain in the water until the next start except for backstroke events.</p>

BULLETIN TECHNIQUE / TECHNICAL BULLETIN

<p>Récompenses Des rubans de réussite seront remis pour les nageurs qui réussiront la poussée hydro-dynamique au départ des épreuves de dos.</p>	<p>Awards The Technical Event ribbons will be given for swimmers who will succeed with a hydro-dynamic position at the start of backstroke.</p>
<p>Réunion des entraîneurs Il y aura une réunion des entraîneurs avec le directeur de rencontre et les juges-arbitres dans la salle des officiels 30 minutes avant chaque session :</p> <p>Un représentant par club doit s’y présenter.</p>	<p>Coaches meeting There will be a coaches meeting with the meet manager and the referees in the multi-purpose (officials) room 30 minutes prior to each session</p> <p>One representative per club must attend the meeting.</p>
<p>Résultats Les résultats seront affichés au mezzanine. (2ieme étage). Ils seront également disponibles sur http://results.pointe-claire.ca/</p> <p>Les résultats seront également disponibles sur le site de Natation Canada et sur splashme après la rencontre.</p>	<p>Results Results will be posted in the mezzanine (2nd floor). They will also be available on http://results.pointe-claire.ca/</p> <p>The results will also be available on Swimming Canada website and on splashme after the meet.</p>



BULLETIN TECHNIQUE / TECHNICAL BULLETIN

Échauffements / Warm ups

	<u>12:30 - 1PM</u>	<u>3:00 - 3:30PM</u> <u>SHALLOW</u>	<u>3:00 - 3:30PM</u> <u>DEEP</u>
lane 0	BBF (20)		
lane 1	CALAC (7) - CNL (8) -BBF (3)	CNSL (13)	CALAC (16)
lane 2	CSLA (13)	CSLA (19)	CALAC (16)
lane3	CSLA (13)	CSLA (20)	CNL (12)
lane 4	DDO (19)	CALAC (11)	CNSL (13)
lane 5	DDO (19)	PCSC (17)	CNSL (13)
lane 6	MIS (4) - DSC (5) - CNSL (5)	PCSC (17)	CSLA (15)
lane 7	PCSC (17)	PCSC (18)	CSLA (15)
lane 8	PCSC (17)	PCSC (17)	DSC (20)
lane 9	PCSC (17)		

	<u>3:30 - 4PM</u> <u>SHALLOW</u>	<u>3:30 - 4PM</u> <u>DEEP</u>
lane 0		
lane 1	MIS (15)	DDO (17)
lane 2	DSC (17)	DDO (17)
lane3	DDO (18)	DDO (18)
lane 4	DDO (19)	DDO (17)
lane 5	DDO (18)	PCSC (18)
lane 6	BBF (11)	BBF (18)
lane 7	BBF (10)	MIS (15)
lane 8	CNL (5)	
Lane 9		

Les règles de sécurité SNC sont en vigueur pendant toute la rencontre. **Un nageur pris en défaut de respecter le règlement de sécurité se verra disqualifié de sa première épreuve de la session.**

The SNC warm up safety rules are in effect at all time during the meet. **A swimmer being caught breaking the safety rules during warm up will be disqualified from his/her first event of the session.**

