



BULLETIN
TECHNIQUE



ANLSL Regional League

Demi-finale

Le 20 mai 2018



Semi-Finals

May 20 2018



BULLETIN TECHNIQUE



Association de Natation du Lac St-Louis Demi-Finale – Semi-Final Centre Aquatique Pointe-Claire 20 mai, 2018

Comité de direction / Meet manager

Directeurs de la rencontre: Meet Managers:	Simon Roughley Scot Robertson	simon.roughley@johnabbott.qc.ca scotrgr@gmail.com
Responsable des officiels: Official Chairperson:	Karen Walker Don Norris	karenleswalker@gmail.com norris47@msn.com

Logistique / Logistics

Please Note , SVP prenez note Adresse / Address : 60 Maywood, Pointe-Claire, QC, H9R 0A7

2 piscines 25 mètres, dix couloirs / 2 - 25m pools, ten lanes

- estrades pour environ 500 spectateurs / stands for about 500 persons
- service de restauration disponible sur place / cantine offered on site

Les effets personnels dans les vestiaires et sur le bord de la piscine sont sous la responsabilité de chacun des participants. Nous ne sommes pas responsables des vols ou pertes qui pourraient survenir.

Nous demandons la collaboration de tous pour garder les installations propres

.....

Personal belongings in the locker rooms and on pool deck are the responsibility of each participant. ANLSL and PCSC are not responsible for broken or stolen items.

We require everyone's cooperation to keep the pool and locker area clean.



Sanction

Sanction **23373**

Réunion des entraîneurs / Coaches meeting

La rencontre des entraîneurs avec le juge-arbitre et le directeur de rencontre aura lieu au bureau de contrôle à **8h45 pour 8-, 12h15 pour 9+**. Minimum un entraîneur par équipe.

There will be a coaches' meeting at **8:45 am for 8-, 12:15 am for 9+** in the office close to the pool deck. Minimum one coach per team must attend the meeting.

Faits saillants / Highlights

Les inscriptions tardives « Deck Entries » pourront être acceptées le dimanche 20 mai, 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).

Deck Entries may be accepted on Sunday May 20th, 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).

Un programme des épreuves sera distribué à chaque entraîneur.

The coaches will receive a seeded program for each session.

Il y aura une zone de contrôle par la session des 8 ans et moins. Les nageurs devront se présenter à la zone de contrôle désignée en suivant les directives des contrôleurs. Aucune zone de contrôle pour la session des 9 and et plus, les nageurs devront se présenter directement à leur couloir.

There will be a marshalling area for the 8 and under session. Swimmers are required to access the marshalling area and follow the marshal's directives. There will be no marshalling zone for the 9 and over session, swimmers should proceed directly to their assigned lanes.

Règlements / Rules

Les règlements de Natation Canada (incluant les procédures d'échauffement : <https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-26-septembre-2016.pdf>), de la FNQ ainsi que le règlement de sécurité de natation en bassin de la Fédération de natation du Québec seront en vigueur et s'appliquent à tous les participants.

Swimming Canada rules (including warm-up procedures: <https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/swimming-canada-competition-warm-up-safety-procedures-september-26-2016.pdf>, the FNQ and the swimming pool safety regulations of the Quebec Swimming Federation will be in force and apply to all participants.



BULLETIN TECHNIQUE



Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats des sessions seront affichés dès que possible dans le corridor attenant à la piscine, et une copie dans les estrades. Ils seront aussi disponibles sur le site de SNC après la rencontre.

Les résultats en directe seront disponibles sur le Pointe-Claire site <http://results.pointe-claire.ca> et sur l'application « Splash Me ».

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 papillon et dos.

The meet results will be posted in the hallway next to the pool as well as in the stands. They will also be posted on the SNC web site after the meet.

Live results will be posted on the Pointe-Claire website <http://results.pointe-claire.ca> and the "Splash Me" app.

« Félicitations position hydrodynamique réussie » ribbons will be awarded to swimmers who will have completed, a 5 m underwater propulsion while in a streamline position after the start for the fly and back.

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 **au plus tard 30 minutes avant le début de la session** .

Please notify the clerk of course, **at the latest 30 minutes before the start of the session**, if any swimmer needs to be scratched.

Stationnement / Parking

Le stationnement du centre Aquatique est accessible par la rue Maywood. Du stationnement additionnel est possible sur les rues avoisinantes sous réserve des interdictions affichées.

The Aquatic Centre Parking lot on Maywood is available. Additional parking is available on neighboring streets in accordance with posted parking signs.



Sécurité / Safety

- **Seuls les officiels, entraîneurs et nageurs seront autorisés aux abords de la piscine. La présence de parents sera strictement interdite.**
- Pour les premiers soins, veuillez vous diriger aux sauveteurs.
- En cas d'évacuation, veuillez rassembler vos nageurs sur le bord de la piscine et attendre les instructions des sauveteurs.
- Plusieurs poubelles seront disposées autour de la piscine. Veuillez encourager vos nageurs à les utiliser. Un petit ménage avant votre départ serait très apprécié.

- **Only officials, coaches and swimmers will be given access to the pool deck. The presence of parents on deck is strictly prohibited.**
- For first aid, please see the lifeguards.
- In case of an emergency evacuation, please gather your swimmers on the pool deck and wait for the lifeguard's instructions.
- We will have many garbage cans on deck. Please encourage your swimmers to use them. A little clean-up of your area before you leave would be appreciated.

Les souliers d'extérieurs sont interdits aux abords de la piscine. / No outdoor shoes are allowed on deck.

Échauffement / Warm-up

- Durant la période d'échauffement, le nageur doit se GLISSER dans l'eau PIEDS EN PREMIERS, de façon sécuritaire. PAS DE SAUT, NI DE PLONGEON.
- Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la session.
- Le règlement CSW 2.1.6.5 sera en vigueur.

- During the warm-up period, the swimmer must SLIDE in the water FIRST FEET, in a safe manner. NO JUMPING OR DIVING.
- An offending athlete will be penalized: he/she will not be able to participate in his/her first event of the session.
- CSW 2.1.6.5 will be in force.

Bonne compétition!



Have a great meet!



Session 1
Peu Profond/Shallow
8 et mois/8 and under

Échauffement/Warm-up 9h00 - 9h30 / 9:00 - 9:30 am Début/Start 9h45 / 09:45 am			
Fille	Épreuves	Groupe d'âge	Garçon
1	100 m libre	8 ans et moins	2
11	50 m brasse	8 ans et moins	12
19	50 m dos	8 ans et moins	20
29	50 m libre	8 ans et moins	30
37	50 m papillon	8 ans et moins	38
49	100 m QNI	8 ans et moins	50

Échauffements / Warmup

Couloir / Lane	Peu Profond/Shallow 9h00-9h30
0	BBF
1	BBF
2	DDO
3	DDO
4	CSLA
5	CNSL
6	CALAC / CNL / MIS
7	DSC
8	PCSC
9	PCSC

Plongeurs permis dans chaque couloir à la discrétion des entraîneurs.
Diving permitted in all lanes at the discretion of the coaches.



Session 2
Profond - Filles
Deep - Girls
9 ans et plus/9 years and over

Échauffement/Warm-up 12h30 - 13h20 / 12:30 - 1:20 pm Début/Start 13h30 / 1:30 pm		
Filles / Girls	Épreuves	Groupe d'âge
3	200 m libre	9-10 ans
5	200 m libre	11-12 ans
7	200 m libre	13 ans et plus
9	100 m Dos	9-10 ans
13	50 m brasse	9-10 ans
15	100 m brasse	11-12 ans
17	100 m brasse	13 ans et plus
21	50 m dos	9-10 ans
23	100 m dos	11-12 ans
25	100 m dos	13 ans et plus
27	100 m Brasse	9-10 ans
31	50 m libre	9-10 ans
33	50 m libre	11-12 ans
35	50 m libre	13 ans et plus
39	50 m papillon	9-10 ans
41	100 m papillon	11-12 ans
43	100 m papillon	13 ans et plus
45	100 m libre	11-12 ans
47	100 m libre	13 ans et plus
51	200 m QNI	9-10 ans
53	200 m QNI	11-12 ans
55	200 m QNI	13 ans et plus



Session 2
Peu Profond - Garçon
Shallow - Boys
9 ans et plus/9 years and over

Échauffement/Warm-up 12h30 - 13h20 / 12:30 - 1:20 pm Début/Start 13h30 / 1:30 pm		
Garçon / Boys	Épreuves	Groupe d'âge
4	200 m libre	9-10 ans
6	200 m libre	11-12 ans
8	200 m libre	13 ans et plus
10	100 m dos	9-10 ans
14	50 m brasse	9-10 ans
16	100 m brasse	11-12 ans
18	100 m brasse	13 ans et plus
22	50 m dos	9-10 ans
24	100 m dos	11-12 ans
26	100 m dos	13 ans et plus
28	100 m brasse	9-10 ans
32	50 m libre	9-10 ans
34	50 m libre	11-12 ans
36	50 m libre	13 ans et plus
40	50 m papillon	9-10 ans
42	100 m papillon	11-12 ans
44	100 m papillon	13 ans et plus
46	100 m libre	11-12 ans
48	100 m libre	13 ans et plus
52	200 m QNI	9-10 ans
54	200 m QNI	11-12 ans
56	200 m QNI	13 ans et plus



Échauffements

Warmup

1 & 2

12h30-12h55	Profond	Peu Profond
Couloir / Lane	Deep	Shallow
0	CNL	MIS
1	DSC	MIS
2	DSC	PCSC
3	DSC	PCSC
4	DSC	PCSC
5	DSC	PCSC
6	CSLA	PCSC
7	CSLA	PCSC
8	CSLA	PCSC
9	CSLA	PCSC

12h55-13h20	Profond	Peu Profond
Couloir / Lane	Deep	Shallow
0	DDO	CNSL
1	DDO	CNSL
2	DDO	CNSL
3	DDO	CNSL
4	DDO	CNSL
5	DDO	CNSL
6	DDO	CALAC
7	BBF	CALAC
8	BBF	CALAC
9	BBF	CALAC

Plongeurs permis dans chaque couloir à la discrétion des entraîneurs.
Diving permitted in all lanes at the discretion of the coaches.