



**ASSOCIATION DE NATATION
LAC ST-LOUIS
SWIMMING ASSOCIATION**

**6^e Rencontre régionale / 6th Regional Meet
Le 18 mars 2018 / March 18th 2018**



**Joyeuse St-Patrick!
Happy St-Patrick's Day!**



**Cherche et trouve les trèfles à 4 feuilles !
Scavenger Hunt: Find the 4-leaf clovers!**



Ligue de développement ANLSL
6^erencontre régionale
Le 18 mars 2018



Date

Le dimanche 18 mars 2018
Sunday, March 18th, 2018

Lieu / Venue

Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux
12001, boul. de Salaberry
Dollard-des-Ormeaux (Québec) H9B 2A7
514-684-0070

Installations / Facilities

Deux bassins de 25 m, 6 couloirs chacun / *Two 25 m Pools, 6 lanes each*
Gradins: 300 personnes / *Bleachers: 300 people*

Sanction

La compétition sera sanctionnée par la Fédération de Natation du Québec.
The meet will be sanctioned by the Fédération de Natation du Québec.

Horaire / Schedule

Session 1 AM: Filles et garçons 9 -10 ans / *Girls and boys 9-10 years old*

Session 2 PM: Filles et garçons 8 ans et moins & 11 et plus / *Girls and boys 8 and under & 11 and over*

L'heure du début de l'échauffement et celle du début de la rencontre de chacune des sessions seront disponibles dans le bulletin technique au plus tard le lundi 12 mars 2018.

The time for the warm-up and the first heat of each session will be confirmed in the technical bulletin on Monday, March 12th, 2018 at the latest.

Comité / Committee

Directrice de rencontre/Meet Manager : Olga Mazur
Email: directeurrencontre@ddoswim.com
Phone: 514-574-87-04

Inscriptions / Entries: Christian Rousseau
Email: inscriptions@ddoswim.com
514-443-3542

Officiels / Officials: Sylvie Elkaim
officiels@ddoswim.com
514-402-2248



Ligue de développement ANLSL
6^erencontre régionale
Le 18 mars 2018



Règlements / Rules

Les règlements de Natation Canada et de la Fédération de Natation du Québec s'appliquent à tous les participants : <https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-compétition-de-natation-canada-26-septembre-2016.pdf>

Règlements de sécurité du Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux. Voir Annexe A

All current Swimming Canada and Fédération de Natation du Québec rules apply to all participants: <https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/swimming-canada-competition-warm-up-safety-procedures-september-26-2016.pdf>

Dollard-des-Ormeaux Aquatic Association safety rules. See Annex A

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 qualifiés « Prov 11-12 », « 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, qualified « Prov 11-12 », « AA » or faster, are not eligible.

Catégories d'âge / Age Categories

IMPORTANT:

La catégorie d'âge du nageur est déterminée par son **âge à la première journée de compétition**, c'est-à-dire le dimanche 18 mars 2018.

*The swimmer's age category is determined by his/her **age on the first day of the meet** i.e. Sunday, March 18th 2018.*

Filles et garçons

8 ans et moins

9 - 10 ans

11 ans et plus

Girls and boys

8 years old and under

9 -10 years old

11 years old and over

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

<p>8 ans et moins / 8 years old and Under</p> <p><u>2 Obligatoires/ 2 Mandatory</u></p> <p>50 Libre / Free 50 Dos / Back 50 Brasse / Breast 50 Papillon / Fly</p> <p><u>1 Optionnelle/ 1 Optional</u></p> <p>200 Libre / Free 100 QNI / IM 100 Dos / Back</p>	<p>9-10 ans / 9-10 years old</p> <p><u>2 Obligatoires/ 2 Mandatory</u></p> <p>50 Libre / Free 50 Dos / Back 50 Brasse / Breast 50 Papillon / Fly</p> <p><u>1 Optionnelle/ 1 Optional</u></p> <p>200 Libre / Free 100 QNI / IM 200 Dos / Back</p>	<p>11 ans et + / 11 years old and older</p> <p><u>3 Optionnelles/ 3 Optional</u> (une seule de 200m/One 200m only)</p> <p>50 Libre / Free 100 Libre / Free 200 Libre / Free 100 Dos / Back 200 Dos / Back 100 Brasse / Breast 100 Papillon / Fly 200 QNI / IM</p>
<p><u>Relais Optionnelle / Optional Relay</u></p> <p>4x50 Libre / Free</p>		

Les nageurs seront jugés avec les processus de disqualification normal au lieu de "Oups".

Swimmers will be judged using proper Disqualification procedures rather than "Oops".

Les temps non-officielles pour les épreuves optionnelles des 10 ans et moins* : Unofficial time standards of optional events for 10 yr-olds & under* :

100 Libre/Free 2:00	100 Dos/Back 2:10	100 Brasse/Breast: 2:20	100 QNI/IM 2:15
200 Libre/Free 4:00	200 Dos/Back 4:20		200 QNI/IM 4:30
400 Libre/Free 8:00			

* Si les nageurs ne peuvent atteindre ces temps, ils peuvent choisir une autre épreuve obligatoire.

* If a swimmer cannot make those times they are allowed to choose an extra mandatory event.

Frais d'inscriptions (non-remboursables) / Entry Fees (non-refundable)

21,50\$ par nageur

\$21.50 per swimmer

3,50\$ frais fixes de participation de la FNQ

\$3.50 per swimmer for FNQ participation fees

Votre chèque (**\$25 par nageur**), libellé à l'ordre du **Club de natation DDO** doit être remis au Commis de course avant le 1^{er} départ de la rencontre.

*Your cheque (\$25 per swimmer), made payable to **DDO Swim Club**, must be submitted to the Clerk of Course before the first start of the meet.*



Ligue de développement ANLSL
6^erencontre régionale
Le 18 mars 2018



Inscriptions / Entries

Veillez utiliser le logiciel SPLASH TEAM MANAGER pour préparer vos inscriptions. Téléchargez le fichier des épreuves .lxf du site de SNC: <https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>
Il est de la responsabilité de chaque club de vérifier la validité de leurs 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 acceptée. Étant donné que tous les nageurs devront être inscrits avec un temps, SVP mettre le meilleur temps estimé pour tous les nageurs nageant l'épreuve pour la première fois.

IMPORTANT

Date Limite pour soumettre les inscriptions:	le lundi 5 mars 2018
Envoi des confirmations aux clubs:	le mercredi 7 mars 2018
Date limite pour corriger les confirmations:	le vendredi 9 mars 2018

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 9 mars (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 9 mars) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le dimanche 18 mars, 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: <https://www.swimming.ca/en/events-results/>
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 email 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 are swimming an event for the first time.

IMPORTANT:

Deadline to submit entries:	Monday, March 5th 2018
Confirmation of entries sent to Clubs:	Wednesday, March 7th 2018
Deadline to modify the confirmation of entries:	Friday, March 9th 2018

No changes to the entries will be accepted after Friday March 9th (midnight).

Late entries (after March 9th) will be considered Deck Entries and may be accepted on Sunday March 18th, 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).

Forfaits / Scratches

Nous apprécierions recevoir vos retraits avant le jeudi 15 mars par courriel au responsable des inscriptions. Après 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, March 15th by email to the entry coordinator. 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: **le vendredi 9 mars**.

*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, March 9th**.*

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site du club au <http://ddoswim.com/fr/>, sur le site de SNC et sur l'application SplashMe.

Des rubans « FÉLICITATIONS! ÉPREUVE TECHNIQUE 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.

Results will be available on the club website <http://ddoswim.com>, on the SNC website and on the SplashMe app.

« CONGRATULATIONS! SUCCESSFUL TECHNICAL EVENT » ribbons will be awarded to swimmers who will have completed a 5m underwater propulsion while in a streamline position after the start for the backstroke.

Torpille non-officielle / Non-official Kick

Les temps de torpille seront mesurés par les entraîneurs avant la compétition.

Distance :

- 8 ans et moins : 25 m Torpille Dos et 50 m libre avec planche
- 9-10 ans : 50 m torpille et 200 m torpille
- 11+ : 400 m torpille

Procédure :

- Commence dans l'eau, une main touche le mur
- Tirer est interdit pendant la course, même près du mur
- Torpille style libre
- Arrête quand une main touche le mur

Résultats :

- Résultats seront envoyés en fichier Excel à la région



Ligue de développement ANLSL
6^erencontre régionale
Le 18 mars 2018



- L'Échéancier pour envoyer des résultats est lundi, le 12 février, 2018
- Les résultats compilés seront présentés au début de la compétition et les trois premiers de chaque groupe d'âge recevront un prix.

The results for the kick will be timed by the coaches before the meet.

Distance:

- *8 and under: 25 m streamline kick (on back) + 50 m free with board*
- *9-10: 50 m kick +200 m kick*
- *11+: 400 m kick*

Procedure:

- *Start-up in water 1 hand on wall*
- *No pull during the race even at the approach of the wall*
- *Freestyle kick*
- *Stop when the hand touch the wall*

Results:

- *Results will be sent in the excel file provided by region*
- *The deadline to send the results will be Monday on February 12th, 2018*
- *Combined results will be presented at the beginning of the meet and the first three places by age group will receive a price.*

Session 1

Échauffement / Warm-up : ± 7:00 (TBC)

Début / Start : ± 8:00 (TBC)

	Épreuves/ Events	Groupe d'âge/ Age group
1	50 libre / free	9 – 10 ans / y.o.
2	50 dos / back	9 – 10 ans / y.o.
3	50 brasse / breaststroke	9 – 10 ans / y.o.
4	50 papillon / fly	9 – 10 ans / y.o.
5	200 libre / free	9 – 10 ans / y.o.
6	100 QNI / IM	9 – 10 ans / y.o.
7	200 dos / back	9 – 10 ans / y.o.
8	4 X 50 libre / free	9 – 10 ans / y.o.

Session 2

Échauffement/ Warm-up : ± 12:00 (TBC)

Début/ Start : ± 13:00 (TBC)

	Épreuves/ Events	Groupe d'âge/ Age group
9	50 libre / free	8 ans et moins / y.o. and under
10	50 dos / back	8 ans et moins / y.o. and under
11	50 brasse / breaststroke	8 ans et moins / y.o. and under
12	50 papillon / fly	8 ans et moins / y.o. and under
13	100 dos / back	8 ans et moins / y.o. and under
14	200 libre / free	8 ans et moins / y.o. and under
15	100 QNI / IM	8 ans et moins / y.o. and under
16	4 X 50 libre / free	8 ans et moins / y.o. and under
17	50 libre / free	11 ans et plus / y.o. and older
18	100 libre / free	11 ans et plus / y.o. and older
19	200 libre / free	11 ans et plus / y.o. and older
20	100 dos / back	11 ans et plus / y.o. and older
21	200 dos / back	11 ans et plus / y.o. and older
22	100 Brasse / Breast	11 ans et plus / y.o. and older
23	100 papillon / fly	11 ans et plus / y.o. and older
24	200 QNI / IM	11 ans et plus / y.o. and older
25	4 X 50 libre / free	11 ans et plus / y.o. and older

ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT Profil organisationnel

OBJECTIF

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

DURÉE DE LA RENCONTRE

Un maximum de 5 heures incluant l'échauffement.

RÈGLEMENTS ANSL

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

Aucune disqualification ne sera émise lors des 3 premières rencontres sauf en raison de circonstances extrêmes déterminées par les officiels. Les disqualifications seront émises à partir de la 4^e rencontre.

Tous les entraîneurs sont appelés à aider les officiels au processus de triage 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.

***** LORS DE LA TENUE DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES, LA COLLABORATION DE TOUS LES CLUBS PARTICIPANTS EST ESSENTIELLE À LA RÉUSSITE DE LA SAISON. *****

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 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. *****

ANNEXE A

RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DU CENTRE AQUATIQUE DDO

5.2 Lors de la compétition

- Les chaussures d'extérieur sont interdites sur la plage de la piscine; exception faite pour permettre l'accès aux gradins à partir de l'entrée sud-est de la piscine.
- Les contenants de verre sont interdits sur la plage de la piscine.
- Les culbutes ou plongeurs arrière sont interdits au bord de la piscine.
- Il est défendu de nager sous le muret central.
- L'usage de la rampe d'accès de la piscine de 20 m est interdit.
- Les nageurs de moins de 16 ans n'ont pas accès au sauna.
- Il est défendu de courir à l'intérieur du Centre Aquatique.

DDO AQUATIC CENTER SAFETY REGULATIONS

5.2 During the competition

- Outdoor footwear is strictly prohibited on pool deck; exception made to allow access to the bleachers from the southeast entrance of the pool.
- Glass containers are strictly prohibited on pool deck.
- Somersaults and back dives from the edge of the pool are prohibited.
- Swimming under the bulkhead is prohibited.
- The access ramp in the 20 m pool is off limits.
- Swimmers under 16yrs of age do not have access to the sauna.
- Running is prohibited everywhere inside the Aquatic Center.