

**ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS**



**2ième Rencontre Régionale ANLSL**

**1 décembre 2018**

**Les Sprints des Fêtes!**

**Holiday Sprints!**

**ANLSL 2nd Regional Meet**

**December 1st, 2018**

Entendez-vous les **cloches**?

Des prix pour les nageurs!

Can you hear the bells?

Prizes for the swimmers!





 

***Ho! Ho! Ho!***

***C’est le Sprint du Temps des Fêtes!***

***Allez, il faut nager vite!***

***Portez le vert! Portez le rouge!***

***N’oubliez pas vos choux de toutes les couleurs,***

***Vos guirlandes et vos cloches…***

***Qu’entends-je? Des cloches?***

***Il y aura des lutins et surtout des surprises pour les nageurs les plus rapides!***

***Alors viens nager!***

***Joyeuse compétition du Temps des Fêtes.***

***Ho! Ho! Ho!***

***It’s the Holidays Sprint!***

***Come on, you have to swim fast!***

***Wear it green! Wear it red!***

***Don’t forget your bows,***

***Your tinsel garland and bells…***

***What do I hear? Bells?***

***There will be elves and surprises for the fastest swimmers!***

***So, come on and swim!***

***Happy Holidays competition!***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASSOCIATION DE NATATION**  **LAC ST-LOUIS**  **SWIMMING ASSOCIATION** | **Ligue de Développement ANLSL**  2ième Rencontre Régionale  1décembre 2018  Saint-Laurent |  |

**Date**

Samedi les 1 décembre 2018

*Saturday, December 1st 2018*

**Lieu / *Venue***

Complexe Sportif de Saint-Laurent

2385, boulevard Thimens,

Saint-Laurent, QC H4R 1T4

|  |  |
| --- | --- |
| 1 bassin de 25m, 8 couloirs | *25m Pool, 8 lanes* |
| Gradins : 160 personnes | *Bleachers : 160 persons* |

**Horaire / *Schedule***

**Deux Sessions (à confirmer)**

Session 1 (samedi matin): 8 ans et moins;

Session 2 (samedi l’après-midi): 9 ans et 10 ans

**La division des clubs et l'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des 2 sessions seront confirmées dans le Bulletin technique au plus tard le lundi 26 novembre 2018.**

***Two sessions (to be confirmed)***

*Session 1 (Saturday morning): 8 years and under;*

*Session 2 (Saturday afternoon): 9 years old and 10 years old;*

***The division of the clubs and the time for the warm-up and the first heat of each of the 2 sessions will be confirmed in the Technical bulletin no later than by Monday, November 26th 2018.***

**Comité / *Committee***

**Directrices de rencontre / *Meet Managers***

Wendy Chen ([mschan98@hotmail.com](mailto:mschan98@hotmail.com))

514-880-8763

Karry Zhang ([karryzhang@hotmail.com](mailto:karryzhang@hotmail.com))

514-781-4798

Bin Hu ([binhuca@hotmail.com](mailto:binhuca@hotmail.com))

514-808-8348

**Inscriptions / *Entries***

Wendy Chen ([mschan98@hotmail.com](mailto:mschan98@hotmail.com))

514-880-8763

**Responsable des Officiels / *Officials Coordinator***

Lan Dinh ( [officiels.cnsl@gmail.com](mailto:officiels.cnsl@gmail.com) )

514-513-2103

# Règlements / *Rules*

Voir le profil organisationnel ANLSL joint en annexe.

*See the annexed ANLSL structural outline.*

# Admissibilité / *Eligibility*

Les nageurs/nageuses doivent être membres d’un club de la région du « Lac St-Louis » et être inscrits compétitifs avec la Fédération de Natation du Québec.

*Swimmers must be members of a club of the Lac St-Louis Region and registered “Compétitif” with the Fédération de Natation du Québec.*

# 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 samedi 1 décembre 2018.

Filles et Garçons :

8 ans et moins

9 ans

10 ans

***IMPORTANT:*** *the swimmer's age category is determined by his/her* ***age on the first day of the meet*** *(i.e. Saturday, December 1st 2018).*

*Girls and Boys:*

*8 and Under*

*9 years old*

*10 years old*

# Nombre maximum d’épreuves permises / *Maximum number of events allowed*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8 ans et moins / *8 and under***   * 25m Papillon/*Butterfly* * 25m Dos/*Backstroke* * 25m Brasse/*Breaststroke* * 25m Libre/*Freestyle* * 50m Dos/*Backstroke* * 50m Brasse/*Breaststroke* * 50m Libre/*Freestyle* * 100m Libre/*Freestyle* * 100m QNI/*IM* * Relais/*Relay* 4x25m Libre/*Freestyle* | **9 ans / *9 years old***   * 25m Papillon/*Butterfly* * 100m Dos/*Backstroke* * 100m Brasse/*Breaststroke* * 100m Libre/*Freestyle* * 50m Dos/*Backstroke* * 50m Brasse/*Breaststroke* * 50m Libre/*Freestyle* * 200m Libre/*Freestyle* * 100m QNI/*IM*   Relais/*Relay* 4x50m Libre/*Freestyle* | **10 ans / *10 years old***   * 50m Papillon/*Butterfly* * 100m Dos/*Backstroke* * 100m Brasse/*Breaststroke* * 100m Libre/*Freestyle* * 50m Dos/*Backstroke* * 50m Brasse/*Breaststroke* * 50m Libre/*Freestyle* * 200m Libre/*Freestyle* * 100m QNI/*IM*   Relais/*Relay* 4x50m Libre/*Freestyle* |

Tous les nageurs inscrits à cette compétition peuvent participer à un maximum de quatre (4) épreuves individuelles (maximum de deux (2) épreuves de 100m et plus) et un (1) relais. Nous nous réservons le droit de limiter le nombre de relais par Club si nécessaire.

*All swimmers can participate in a maximum of four (4) individual events (a maximum of two (2) 100m events and plus) and one (1) relay. We reserve the right to limit the number of relays per Club if necessary.*

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

Votre chèque **25$ par nageur** (les frais de participation de la FNQ de 4,03$ par nageur sont inclus), libellé à l’ordre du **Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)** doit être remis au commis de course samedi le 1 décembre 2018 avant le 1er départ de la rencontre. Les frais d’inscription sont non-remboursables.

*Your cheque* ***$25 per swimmer*** *(fees of 4,03$ for FNQ participation, per swimmer included), payable to the* ***Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)****, must be submitted to the Clerk of Course on Saturday December 1st, 2018 before the start of the first event of the meet. Meet fees are non-refundable.*

# 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](http://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx) . 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 votre meilleur estimation de temps pour tous les nageurs nageant l'épreuve pour la première fois.**

**IMPORTANT**

**Date Limite** pour soumettre les inscriptions: **Lundi, le 19 novembre** **2018**

Envoie des confirmations aux Clubs: **Mercredi, le 21 novembre** **2018**

**Date limite** pour corriger les confirmations: **Vendredi, le 23 novembre 2018**

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 23 novembre 2018 (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 23 novembre) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le jour de la compétition, si et seulement si, il y a un couloir libre. Aucune série ne sera ajoutée pour les inscriptions tardives. Si acceptées, 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*](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 a confirmation e-mail.*

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

***IMPORTANT:***

***Deadline*** *to submit entries:* ***Monday, November 19th 2018***

*Confirmation of entries sent to Clubs* ***Wednesday, November 21st 2018***

***Deadline*** *to modify the confirmation of entries* ***Friday, November 23rd 2018***

*No Changes to the entries will be accepted after Friday November 23rd, 2018 (midnight).*

*Late entries (after November 23rd) will be considered Deck Entries and may be accepted on the day of the competition, if and only if, there is an free 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 29 novembre 2018 par courriel au directeur de rencontre. Après cette date, tous retraits doivent 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, November 29th, 2018 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 les noms des officiels: vendredi le 23 novembre 2018.

*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, November 23rd 2018.*

**Résultats & Récompenses  / *Results & Awards***

Les résultats seront disponibles sur le site du 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 et de papillon.

**Des prix (au son de la cloche)** seront remis de manière aléatoire aux nageurs finissants premier de leur série.

*The results will be posted on the SNC website.*

*« Félicitations position hydrodynamique réussie » 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 and butterfly events.*

*Bell prizes will be randomly awarded during the meet to heat winners.*



**LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL ANLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE**

**Samedi / *Saturday* 1 décembre 2018**

**Session 1 Matin (*AM*) :** **8 ans et moins / *8 yrs-old and under***

Échauffement / *Warm-up* : 8:00am , debut/start: 9:00am

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Épreuves/*Event*** | **Filles/*Girls* et Garçons/*Boys*** |
| 1 | 25m Papillon / *Butterfly* | 8 ans et - / *8 and under* |
| 2 | 25m Dos / *Backstroke* | 8 ans et - / *8 and under* |
| 3 | 25m Brasse / *Breaststroke* | 8 ans et - / *8 and under* |
| 4 | 25m Libre / *Freestyle* | 8 ans et - / *8 and under* |
| 5 | 4x25m libre relais / *Freestyle Relay* | 8 ans et - / *8 and under* |
| 6 | 50m Dos / *Backstroke* | 8 ans et - / *8 and under* |
| 7 | 50m Brasse / *Breaststroke* | 8 ans et - / *8 and under* |
| 8 | 50m Libre / *Freestyle* | 8 ans et - / *8 and under* |
| 9 | 100m Libre / *Freestyle* | 8 ans et - / *8 and under* |
| 10 | 100m QNI/*IM* | 8 ans et - / *8 and under* |

**Session 2 Après-midi (*PM*):** **9ans et 10 ans/ *9 yrs-old and 10 years old***

Échauffement / *Warm-up* : À confirmer / *to be confirmed*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Épreuves/*Event*** | **Filles/*Girls* et Garçons/*Boys*** |
| 11 | 25m Papillon / *Butterfly* | 9 ans / *9 years old* |
| 12 | 50m Papillon / *Butterfly* | 10 ans / *10 years old* |
| 13 | 100m Dos / *Backstroke* | 9 -10 ans / *9-10 years old* |
| 14 | 100m Brasse / *Breaststroke* | 9 -10 ans / *9-10 years old* |
| 15 | 100m Libre / *Freestyle* | 9 -10 ans / *9-10 years old* |
| 16 | 4x50m libre relais / *Freestyle Relay* | 9 ans / *9 years old* |
| 17 | 4x50m libre relais / *Freestyle Relay* | 10 ans / *10 years old* |
| 18 | 50m Dos / *Backstroke* | 9 -10 ans / *9-10 years old* |
| 19 | 50m Brasse / *Breaststroke* | 9 -10 ans / *9-10 years old* |
| 20 | 50m Libre / *Freestyle* | 9 -10 ans / *9-10 years old* |
| 21 | 200m Libre / *Freestyle* | 9 -10 ans / *9-10 years old* |
| 22 | 100m QNI/*IM* | 9 -10 ans / *9-10 years old* |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 ANLSL**  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 4e 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.*  ***ANLSL 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. \*\*\**** |

# 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROCÉDURES DE SÉCURITÉ POUR L’ÉCHAUFFEMENT EN COMPÉTITION DE NATATION CANADA**  Au cours de la période réservée au réchauffement, le comité organisateur La direction de la compétition pour toutes les compétitions sanctionnées de natation canadienne doit s’assurer que les procédures de sécurité sont appliquées. Les entraîneurs, les nageurs et les officiels sont responsables de respecter ces procédures pendant toutes les périodes d’échauffement prévues. On demande aux entraîneurs d’encourager les nageurs à coopérer avec les contrôleurs de la sécurité  **ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL:**  Les nageurs doivent entrer dans l’eau **LES PIEDS LES PREMIERS** d’une manière prudente, en n’entrant qu’à une extrémité de départ ou de virage et à partir d’une position debout ou assise.  Courir sur le bord de la piscine ou les entrées en courant dans le bassin de la piscine sont interdits.  La direction de la compétition peut désigner l’utilisation de couloirs de vitesse ou de rythme pendant la période d’échauffement. Une telle utilisation du couloir doit être communiquée par un avis pré-compétition, une annonce ou une affiche sur le bord de la piscine.  Les départs en plongeant ne sont permis que dans les couloirs désignés de vitesse.  De la natation à sens unique seulement à partir de l’extrémité de départ dans les couloirs de vitesse est permis.  Des avis ou des barrières doivent être placés sur les blocs de départ pour indiquer qu’il n’y a pas de plongeon pendant l’échauffement. ÉQUIPEMENT: Les planches de battement, les bouées de traction, les bandes de chevilles et les tubas peuvent être utilisés au cours de la période d’échauffement prévue.  La direction de la compétition peut permettre l’utilisation de la vitesse aidée d’un tube ou d’une corde dans les couloirs désignés et pendant les périodes spécifiques d’échauffement uniquement. Les entraîneurs sont responsables de la fiabilité et de l’utilisation de l’équipement.  Les palettes, les poches de retenue et les palmes ne sont pas permises pendant aucun moment de l’échauffement. VIOLATIONS:Les nageurs qui sont vus par un contrôleur de la sécurité en train de plonger ou d’entrer dans l’eau d’une manière dangereuse seront retirés sans avertissement de leur première épreuve après la période d’échauffement au cours de laquelle la violation s’est produite.Dans le cas d’une deuxième faute pendant la même compétition, le nageur sera retiré de la compétition au complet. Une sanction disciplinaire provinciale ou un rapport peut être rempli. Les couloirs extérieurs devraient être désignés comme couloirs de sprint.CONTRÔLEUR DE LA SÉCURITÉ:Le contrôleur de la sécurité est un poste avec une formation désigné par la direction de la compétition. Les contrôleurs de la sécurité doivent:Être visibles en portant une veste de sécuritéÊtre situés à chaque extrémité du bassin de compétition et, quand c’est applicable, être situés de la même manière dans les bassins d’échauffement désignés quand des échauffements pré-compétition sont prévus.Surveiller activement toutes les périodes prévues d’échauffement dans le bassin de compétition.Assurer que les participants respectent les procédures de sécurité lors de l’échauffement et rapporter les violations au juge-arbitre.AVIS À PROPOS DES PARANAGEURS:On demande aux entraîneurs d’aviser les contrôleurs de la sécurité s’il y a des paranageurs qui participent à l’échauffement quand c’est nécessaire et à la discrétion de l’entraîneur.La déclaration suivante doit apparaître dans tous les dossiers d’information des compétitions sanctionnées de Natation Canada et les avis affichés: «LES PROCÉDURES DE SÉCURITÉ DE NATATION CANADA POUR LES ÉCHAUFFEMENTS DES COMPÉTITIONS SERONT EN VIGUEUR DANS CETTE COMPÉTITION» |  | *COMPETITION WARM-UP SAFETY PROCEDURES*  *Meet Management for all sanctioned Canadian swimming competition must ensure the following safety procedures are applied. It is incumbent on coaches, swimmers, and officials to comply with these procedures during all scheduled warm-up periods. Coaches are requested to encourage swimmers to cooperate with Safety Marshals* *GENERAL WARM-UP:**Swimmers must enter the water FEET FIRST in a cautious manner, entering from a start or turn end only and from a standing or sitting position.**Running on the pool deck and running entries into the pool tank are prohibited.**Meet Management may designate the use of sprint or pace lanes during the scheduled warm-up time. Any such lane usage must be communicated either in pre-competition handout, announcement or deck signage.**Diving starts shall be permitted only in designated sprint lanes.**Only one-way swimming from the start end of sprint lanes is permitted.**Notices or barriers must be placed on starting blocks to indicate no diving during warm-up.**EQUIPMENT:**Kick Boards, Pull-Buoys, Ankle Bands, and Snorkels are permitted for use in the scheduled warm-up time.**Meet Management may permit use of tubing or cord assisted sprinting in designated lanes and during specific times of the warm-up only. Coaches are responsible for equipment reliability and use.**Hand paddles, drag chutes, and flippers / fins are not permitted during any warm-up at any time.* *VIOLATIONS:**Swimmers witnessed by a Safety Marshal diving or entering the water in a dangerous fashion will be scratched without warning from their first event following the warm-up period in which the violation occurred.**In the case of a second offense during the same competition the swimmer will be removed from the competition in its entirety. A provincial disciplinary action or report may be filed.**SAFETY MARSHALS:**The Safety Marshal is a trained position designated by Meet Management. Safety Marshals shall:**Be visible by safety vest**Be situated at each end of the competition tank and when applicable, similarly situated in designated warm-up tanks when pre-competition warm-ups are scheduled.**Actively monitor all scheduled warm-up periods.**Ensure participants comply with warm-up safety procedures and report violations to the Referee.**PARA-SWIMMER NOTIFICATION:**Coaches are requested to notify Safety Marshals of any Para-swimmers participating in warm-ups where necessary and at the coach’s discretion.**The following statement must appear in all Swimming Canada sanctioned meet information and posted notices:“SWIMMING CANADA WARM-UP COMPETITION SAFETY PROCEDURES WILL BE IN EFFECT AT THIS MEET.”* |





2385, boulevard Thimens

Saint-Laurent, QC

H4R 1T4

