



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ANLSL Regional League

**Demi-finale
Le 10 mai 2014**



**Semi-Finals
May 10th , 2014**

Date

Samedi le 10 mai 2014

Saturday, Mai 10th, 2014

Horaire / Schedule

Deux Sessions

Session 1 (avant-midi): Filles et Garçons 8 ans et moins ;

Session 2 (après-midi): Filles et Garçons 9 ans et plus.

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 5 mai.

Two sessions

Session 1 (AM): Girls and Boys 8 and under;

Session 2 (PM): Girls and Boys 9 and over;

Starting time for warm-up and first heat of each session will be provided in the technical bulletin no later than Monday, May 5th.

Comité / Committee

Directeur de rencontre/Meet Manager:

Lyne Lebel et
(514) 891 6530
lebllyn@gmail.com

Mireille Séguin
(514) 794 5481
msequindd@videotron.ca

Inscriptions/ Entries:

Michel du Tremblay
(514) 368-4813
mdutremblay@gmail.com

Officiels / Officials:

Marie-Christine Potvin
potvinmc@hotmail.com

Installations / Facilities

Deux bassins de 25 m, 6 couloirs chacun
Gradins: 400 personnes

*Two 25 m Pools, 6 lanes each
Bleachers: 400 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 inscrit compétitif avec la Fédération de natation du Québec. Les nageurs de 11 ans et plus qualifiés « P1 » ou plus rapides ne sont pas admissibles. **Les nageurs doivent avoir participé à 3 rencontres régionales pendant la saison.**

*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 years and older who are qualified « P1 » or faster, are not eligible. **Swimmers must have participated in 3 regional meets during the season.***

Catégories d'âge / Age Categories

IMPORTANT: L'âge du nageur est déterminé par son **âge à la première journée de de la finale**, c'est-à-dire le samedi le 31 mai 2014.

Filles et Garçons

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

IMPORTANT: *the age of the swimmer is determined by his/her **age on the first day of the final** (i.e. Saturday, May 31, 2014).*

Girls and Boys

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

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

Deux (2) épreuves individuelles par nageur.

Two (2) individual events per swimmer.

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

17,00\$ par nageur
3,00\$ 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
\$3.00 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

Veillez 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 28 avril
Envoie des confirmations aux Clubs:	Mercredi, le 30 avril
Date limite pour corriger les confirmations:	Vendredi, le 2 mai

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 2 mai (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 2 mai) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le samedi 10 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).

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, April 28
Confirmation of entries sent to Clubs	Wednesday, April 30th
Deadline to modify the confirmation of entries	Friday, May 2

No Changes to the entries will be accepted after Friday May 2nd (midnight).

Late entries (after May 2nd) will be considered Deck Entries and may be accepted on Saturday May 10th, 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 8 mai par courriel au directeur de rencontre. Suivant cette date, tout autre retrait devra être remis par écrit au commis de course pendant l'échauffement mais au plus tard 30 minutes avant le premier départ de la session.

We would appreciate receiving any scratches by Thursday, May 8th 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 but no later than 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 2 mai.

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, May 2nd.

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site du club (www.calac.com) et sur le site du SNC.

Quelques prix de présences seront tirés parmi les participants de la compétition.

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.

The results will be posted on the club website (www.calac.com) and on SNC website.

There will be a draw amongst participants of some door prizes.

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



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL ANSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

Session 1 Matin / AM				
Échauffement/Warm-up : TBD				
Début de la compétition/Start : TBD				
Fille / Girl		ÉPREUVE / EVENT	Garçon / Boy	
5	8 ans et moins	50 DOS / BACK	8 ans et moins	6
11	8 ans et moins	50 BRASSE / BREASTROKE	8 ans et moins	12
17	8 ans et moins	25 PAPILLON / FLY	8 ans et moins	18
23	8 ans et moins	50 LIBRE / FREE	8 ans et moins	24
29	8 ans et moins	100 QNI / IM	8 ans et moins	30

Session 2 Après-midi / PM				
Échauffement/Warm-up : TBD				
Début de la compétition/Start : TBD				
Fille / Girl		ÉPREUVE / EVENT	Garçon / Boy	
1	9-10 ans	200 LIBRE / FREE	9-10 ans	2
3	11+	200 LIBRE / FREE	11+	4
7	9-10 ans	50 DOS / BACK	9-10 ans	8
9	11+	50 DOS / BACK	11+	10
13	9-10 ans	50 BRASSE / BREASTROKE	9-10 ans	14
15	11+	50 BRASSE / BREASTROKE	11+	16
19	9-10 ans	50 PAILLON / FLY	9-10 ans	20
21	11+	50 PAILLON / FLY	11+	22
25	9-10 ans	50 LIBRE / FREE	9-10 ans	26
27	11+	50 LIBRE / FREE	11+	28
31	9-10 ans	100 QNI / IM	9-10 ans	32
33	11+	100 QNI / IM	11+	34

Pour les épreuves individuelles des 11 ans et plus, il y aura des finales séparées pour les 11-12 et les 13 ans et plus.

For 11 and over individual events, there will be a separate final for the 11-12 and for the 13 and over

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 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 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. *****



WARM-UP PROCEDURES 2005

During the designated warm-up period, the meet management committee shall be responsible for ensuring that all Risk Management/Warm-up procedures are followed. It is incumbent on all participants, i.e. meet management, coaches, swimmers, and officials to comply with these procedures. Non-compliance with these procedures will result in a warning or removal of the swimmer from the warm-up pool, and possible further reporting to meet management and the Referee for action under rule SW 2.1.1.

Meet management shall designate Safety Marshals to actively monitor the warm-up period in the competition pool and ensure compliance with these procedures. Safety Marshals should be notified of any disabled swimmers who are participating in warm-ups. Additional "practice" pools, if any, are to be supervised by lifeguards and coaches.

"Safety Marshals shall be responsible to the Referee for all aspects of safety related to conduct during the warm-up period and shall ensure that all appropriate warm-up procedures are followed." (CSW 2.13.1.5)

General Warm-Up Rules:

- Swimmers shall enter the water FEET FIRST in a cautious manner.
- No Running on the pool deck or Diving from the side of the pool.
- Meet Management shall provide signage to indicate designated lane use during warm-up.
- Notices/barriers shall be placed on starting blocks to prevent diving during the general warm-up.
- Diving Starts are only permitted in designated Sprint Lanes during the warm-up period.
- Lanes shall be open primarily for 'Circle Swimming' during the General warm-up period.
- Coaches and swimmers shall allow Backstrokers & SWAD the 'right of way' for safety purposes.
- Meet Management may designate a Sprint Lane(s) and/or a Pace Lane(s) throughout the general warm-up period.

Specific/Sprint Warm-Up Period:

- Sprint and Pace lanes must be opened for at least the last 30 minutes of warm-ups or as designated by meet management.
- Outside Lanes should be designated as Sprint Lanes.
- Only 'one-way' swimming shall be permitted in Sprint Lanes.
- Sprint Lanes, Pace Lanes, and Circle Swimming lanes shall be clearly marked with signage.
- The following statement shall appear in the meet information and in posted notices: "SNC WARM UP PROCEDURES WILL BE IN EFFECT AT THIS MEET"

Equipment:

- FLUTTER BOARDS and PULLBUOYS are allowed.
- HAND PADDLES and FLIPPERS (ZOOMERS) are NOT ALLOWED.



PROCÉDURES À SUIVRE LORS DU RÉCHAUFFEMENT 2005 –

Au cours de la période réservée au réchauffement, le comité organisateur de la rencontre est responsable de s'assurer que toutes procédures relatives à la gestion des risques ainsi qu'au réchauffement sont respectées. Il est du devoir de chaque participants, c'est-à-dire l'organisation de la rencontre, les entraîneurs, nageurs et officiels, de se plier à ces procédures de sécurité. L'inobservation de ces instructions pourrait avoir comme résultat un avertissement donné à un nageur ou son retrait de la piscine de réchauffement. De plus, il y a une possibilité de rapporter au comité de direction de la rencontre ainsi qu'au juge-arbitre les actions du contrevenant en vue d'une action selon le règlement SW 2.1.1.

Le comité de direction de la rencontre est responsable de désigner un contrôleur de sécurité. Celui-ci est chargé de surveiller activement la période de réchauffement se déroulant dans la piscine de compétition ainsi que d'assurer le respect des règlements en vigueur pour cette période. Le contrôleur de sécurité devrait être averti de tout nageur ayant un handicap présent lors d'une période de réchauffement. Toute « piscine de réchauffement » additionnelle devra être supervisée par des sauveteurs qualifiés et des entraîneurs.

« Les contrôleurs de sécurité sont responsables auprès du juge-arbitre de tout aspect relatif à la sécurité se déroulant lors de la période de réchauffement. Il est de leur devoir de s'assurer que les procédures appropriées seront appliquées et suivies. » (CSW 2.13.1.5)

Règles générales pour les périodes de réchauffement:

- Les nageurs devront faire leur entrée à l'eau PIEDS PREMIERS, prudemment.
- Il est interdit de courir autour de la piscine ainsi que de plonger du bord de la piscine.
- Le comité directeur de la rencontre devra fournir une signalisation adéquate indiquant clairement les couloirs ouverts pendant la période de réchauffement.
- Des avis/barrières devront être placées sur les blocs de départ afin de prévenir les plongeurs lors de la période de réchauffement général.
- Les plongeurs de départ ne sont permis que dans les couloirs réservés au sprint lors de la période de réchauffement.
- Les couloirs seront ouverts principalement pour la nage en « circuit circulaire » lors de la période de réchauffement générale.
- Entraîneurs et nageurs devront donner priorité de passage aux nageurs de dos ainsi qu'aux nageurs ayant un handicap pour des raisons de sécurité.
- Le comité directeur de rencontre peut désigner un(des) couloir(s) de sprint et/ou de vitesse à travers la période de réchauffement.

Période de réchauffement spécifique/pour sprint:

- Les couloirs de vitesse/sprint doivent être ouverts pour les 30 dernières minutes de la période de réchauffement ou tel que mentionné par le comité directeur de la rencontre.
- Les couloirs extérieurs devraient être désignés comme couloirs de sprint.
- Seule la nage à « sens unique » sera tolérée dans les couloirs de sprint.
- Les couloirs de « circuit circulaire », sprint et de vitesse devront être indiqués par une signalisation adéquate.
- L'information suivante devra apparaître dans la trousse d'information de la rencontre et sur des avis affichés : « LES PROCÉDURES DE SNC APPLICABLES AUX PÉRIODES DE RÉCHAUFFEMENT SONT MISES EN APPLICATION AU COURS DE CETTE RENCONTRE. »

Équipement:

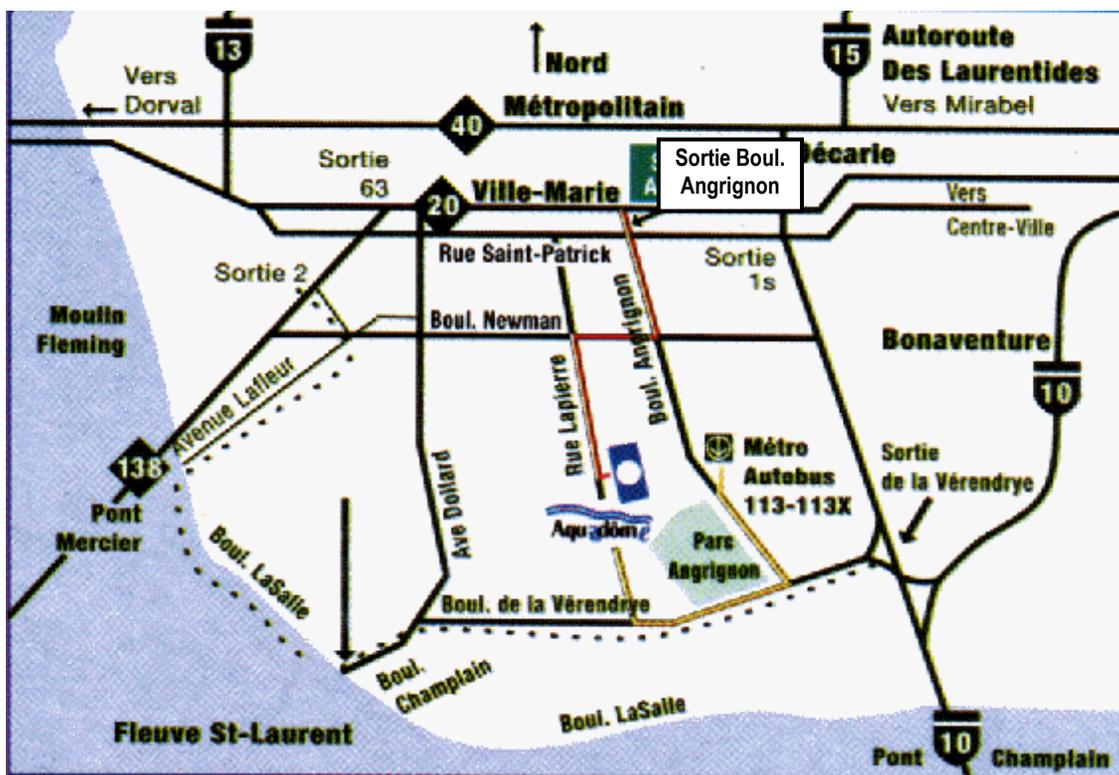
- PLANCHES et PULLBUOYS sont permis.
- PAGAIES À MAIN ainsi que PALMES ne sont PAS PERMISES.

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.