



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

*Bulletin technique / Technical bulletin*

**5<sup>e</sup> Rencontre régionale / 5<sup>th</sup> Regional Meet  
Le 17 mars 2019/ March 17th 2019**



**Joyeuse St-Patrick!**

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

*Le 17 mars 2019/ March 17th, 2019*



**Ligue de développement ANLSL**  
5<sup>e</sup> rencontre régionale  
Le 17 mars 2019



### Date

Le dimanche 17 mars 2019

*Sunday, March 17<sup>th</sup>, 2019*

### Comité / Committee

**Directrice de rencontre / Meet Manager :**

Olga Mazur  
Email: [directeurencontre@ddoswim.com](mailto:directeurencontre@ddoswim.com)  
Phone: 514-574-87-04

**Inscriptions / Entries:**

Christian Rousseau  
Email: [inscriptions@ddoswim.com](mailto:inscriptions@ddoswim.com)  
Phone: 514-443-3542

**Officiels / Officials:**

Sylvie Elkaim  
Email: [officiels@ddoswim.com](mailto:officiels@ddoswim.com)  
Phone: 514-402-2248

### Lieu/ Venue

Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux  
12001, boul. de Salaberry  
Dollard-des-Ormeaux (Québec) H9B 2A7  
514-684-0070  
Stationnement gratuit / *Free parking*  
[GOOGLE MAP LINK](#)

### Installations/ Facilities

Deux piscines de 25 m, 6 couloirs chacun  
Gradins: 300 personnes

*Two 25-meter pools, 6 lanes each  
Bleachers: 300 people*

Le Centre Aquatique DDO ne peut être tenu responsable des objets perdus ou volés.

*The DDO Aquatic Centre cannot be held responsible for lost or stolen articles.*

### Sanction

Sanction # 32441 – de la Fédération de Natation du Québec

*Sanction # 32441 – of the Fédération de Natation du Québec*

### Horaire/Schedule

Session 1 - Dimanche AM: garçons et filles 9-10  
Peu profond: garçons 9-10 ans  
Profond: filles 9-10 ans

*Session 1 - Sunday AM: boys and girls 9-10  
Shallow end: boys 9-10 y.o.  
Deep end: girls 9-10 y.o.*

Session 2 - Dimanche PM  
Profond: garçons et filles 8 ans (-)

*Session 2 - Sunday PM:  
Deep end: boys and girls 8yrs & (-)*

### Réunion des entraîneurs / Coaches meeting

Il y aura une réunion des entraîneurs avec les Juges-arbitres et la Directrice de rencontre à 7:00 et à 12:30 à proximité de la table du

*There will be a coaches' meeting with the Referee and the Meet Manager at 7:00 AM and at*



**Ligue de développement ANLSL**  
5<sup>e</sup> rencontre régionale  
Le 17 mars 2019



commis de course. Nous demandons d'avoir un(e) entraîneur(e) par club présent (e).

*12:30 PM near the clerk of course table. We ask that one coach from each club be present.*

### 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-competition-de-natation-canada-26-septembre-2016.pdf>

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

Les départs dans l'eau se feront selon les règlements canadiens sur les installations CFR 2.3.1 et CSW 4.1.2.

*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 Centre safety rules. See Appendix A*

*Starts will be conducted as per Canadian Facility Rule CFR 2.3.1 et CSW 4.1.2.*

### Durant la rencontre / During the Meet

Pour les temps officiels, veuillez aviser le Commis de course avant chaque session.  
SVP avisez vos nageurs de rester dans l'eau après leur course (sauf pour le dos).

*For official times, please advise the Clerk of Course before each session.  
Please advise your swimmers to stay in the water after their race (except for backstroke).*

### Commis de course / Clerk of Course

La table du Commis de course sera installée dans le gymnase. Tout retrait doit être remis par courriel au plus tard le 13 mars à 18h ou au commis de course 30 minutes avant le 1<sup>er</sup> départ de chaque session. Les clubs qui n'ont pas encore payé devront le faire dès leur arrivée.

*The Clerk of Course table will be set up in the gymnasium. Scratches must be submitted either by email, at the latest 6 pm on March 13<sup>th</sup>, or to the Clerk of Course 30 minutes before the 1<sup>st</sup> start of each session. Clubs with outstanding payments are asked to pay upon arrival.*

**Des inscriptions tardives** sur place pourront être acceptés le 17 mars seulement s'il y a un couloir de libre et devront être remises 30 minutes avant le premier départ.  
Aucune série ne sera ajoutée pour les inscriptions tardives.  
Si accepté, des frais d'inscription de \$50 par nageur seront exigés (payable au Commis de course avant le début de la session).

**Deck entries** may be accepted on the 17<sup>th</sup> of March only if there is an empty lane and must be handed in 30 minutes before the first start of the session.  
*No additional heats will be created for late entries.  
If accepted, deck entries will be charged \$50 per swimmer (payable to the Clerk of Course before the start of the session).*

**Nous demandons une Confirmation de présence pour 200m QNI et 400m Libre.**  
SVP voir le Commis de course avant les compétitions.

**Positive check-in required for 200 IM and 400m Free.**  
Please see the Clerk of Course before the competitions.

### Securité / Safety

Seuls les officiels, entraîneurs et nageurs seront autorisés aux abords de la piscine. La présence

*Only officials, coaches and swimmers will be given access to the pool deck. The presence of*

de parents est strictement interdite aux abords de la piscine.

*parents on deck is strictly prohibited.*

Pour les premiers soins, veuillez-vous diriger aux sauveteurs.

*For first aid, please see the lifeguards.*

En cas d'évacuation, veuillez rassembler vos nageurs sur la plage de la piscine devant l'entrée des vestiaires et attendre les instructions des sauveteurs.

*In case of emergency evacuation, please gather your swimmers on the pool deck in front of the changing rooms and wait for the lifeguards' instructions.*

Les souliers d'extérieur sont interdits aux abords de la piscine.

*No outdoor shoes are allowed on deck.*

### Resultats / Results

Les résultats seront affichés dès que possible dans le corridor entre l'entrée de la piscine et l'entrée du Centre civique, sur SplashMe et sur le site [ddoswim.com/fr/](http://ddoswim.com/fr/) de DDO.  
(En plus du site de SNC après la rencontre.)

*The meet results will be posted in the hallway between the pool and the Civic Centre entrances as they become available, on SplashMe and the DDO website [ddoswim.com](http://ddoswim.com).  
(Also on the SNC website after the meet.)*

### INITIATIVE

#### Initiative environnementale

- Dans le but de minimiser les déchets, nous vous demandons d'apporter votre propre bouteille d'eau.
- Des pichets d'eau seront disponibles sur la plage de la piscine et remplis tout au long de la session.



#### Green Initiative

- In an effort to reduce our waste we would ask you to bring your personal water bottle.
- Jugs of water will be provided on deck and replenished throughout the sessions.

### Horaire / Timeline

	<b>Session 1 - AM: Filles et garçons 9 -10 ans</b>	<b>Session 2 - PM: Filles et garçons 8 ans et moins</b>
Échauffements/ <i>Warm ups</i>	7:00-7:50	12 :30-13 :20
Réunion des entraîneurs/ <i>Coaches meeting</i>	7 :30	13 :00
Session commence/starts	8 :00	13 :30
Session termine/ends	12 :00	16 :00

### Échauffements / Warm-Ups

Couloir/Lane	<b>Session 1 - AM: Filles et garçons 9 -10 ans</b>			
	7 :00-7 :25 PROFOND / DEEP	7 :00-7 :25 PEU PROFOND / SHALLOW	7 :25-7 :50 PROFOND / DEEP	7 :25-7 :50 PEU PROFOND / SHALLOW
1	PCSC	CNSL	DDO	DDO
2	PCSC	CNSL	DDO	DSC
3	PCSC	CSLA	DDO	DSC
4	PCSC	CSLA	DDO	DSC
5	PCSC	BBF	CNL	DSC
6	MIS	BBF	CNL	DSC

Couloir/Lane	<b>Session 2 - PM: Filles et garçons 8 ans et moins</b>	
	12 :30-12 :55 PROFOND / DEEP	12 :55-13 :20 PROFOND / DEEP
1	PCSC	DSC
2	PCSC	DSC
3	PCSC	CSLA
4	CNSL	BBF
5	DDO	CNL
6	DDO	MIS

Les règles de sécurité SNC sont en vigueur pendant toute la rencontre.  
*The SNC warm up safety rules are in effect at all time during the meet.*

Les participants ne peuvent faire aucun plongeon, sauf dans les 5 dernières minutes dans chacun des couloirs pendant lesquelles les plongeurs sont permis. La circulation dans ces couloirs est alors à sens unique.

*No swimmer may dive except in the last 5 minutes of the warm-up in each lane when diving will be permitted. Circle-swimming will cease and swimmers will exit the water at the end of the lane.*

Liste des épreuves et horaire  
*Order of Events and Schedule*

**Session 1**

Échauffement / Warm-up : ± 7:00

Début / Start : ± 8:00

**Profond- Filles/ Deep End – Girls**

No	Épreuves/ Events	Groupe d'âge/ Age group
1	100 papillon / fly	9 – 10 ans / y.o. - Girls
3	100 dos / back	9 – 10 ans / y.o. - Girls
5	100 brasse / breaststroke	9 – 10 ans / y.o. - Girls
7	100 libre / free	9 – 10 ans / y.o. - Girls
9	4 X 50 libre / free	9 – 10 ans / y.o. - Girls
Pause/break 5 mins		
11	50 papillon / fly	9 – 10 ans / y.o. - Girls
13	50 dos / back	9 – 10 ans / y.o. - Girls
15	50 brasse / breaststroke	9 – 10 ans / y.o. - Girls
17	50 libre / free	9 – 10 ans / y.o. - Girls
19	200 libre / free	9 – 10 ans / y.o. - Girls
21	100 QNI / IM	9 ans / y.o. - Girls
23	200 QNI / IM	10 ans / y.o. - Girls
25	200 dos / back	9 ans / y.o. - Girls
27	400 libre / free	10 ans / y.o. - Girls

**Peu Profond- Garçons/ Shallow End - Boys**

No	Épreuves/ Events	Groupe d'âge/ Age group
2	100 papillon / fly	9 – 10 ans / y.o. - Boys
4	100 dos / back	9 – 10 ans / y.o. - Boys
6	100 brasse / breaststroke	9 – 10 ans / y.o. - Boys
8	100 libre / free	9 – 10 ans / y.o. - Boys
10	4 X 50 libre / free	9 – 10 ans / y.o. - Boys
Pause/break 5 mins		
12	50 papillon / fly	9 – 10 ans / y.o. - Boys
14	50 dos / back	9 – 10 ans / y.o. - Boys
16	50 brasse / breaststroke	9 – 10 ans / y.o. - Boys
18	50 libre / free	9 – 10 ans / y.o. - Boys
20	200 libre / free	9 – 10 ans / y.o. - Boys
22	100 QNI / IM	9 ans / y.o. - Boys
24	200 QNI / IM	10 ans / y.o. - Boys
26	200 dos / back	9 ans / y.o. - Boys
28	400 libre / free	10 ans / y.o. - Boys

## Session 2

**Échauffement/ Warm-up : ± 12:30**

**Début/ Start : ± 13:30**

No	Épreuves/ Events	Groupe d'âge/ Age group
29	25 libre / free	8 ans et moins/8 y.o. and under
30	25 brasse / breaststroke	8 ans et moins/8 y.o. and under
31	50 libre / free	8 ans et moins/8 y.o. and under
32	50 brasse / breaststroke	8 ans et moins/8 y.o. and under
33	100 QNI / IM	8 ans et moins/8 y.o. and under
34	4 X 50 libre / free	8 ans et moins/8 y.o. and under
Pause/break 5 mins		
35	25 papillon / fly	8 ans et moins/8 y.o. and under
36	25 dos / back	8 ans et moins/8 y.o. and under
37	50 papillon / fly	8 ans et moins/8 y.o. and under
38	50 dos / back	8 ans et moins/8 y.o. and under
39	100 libre / free	8 ans et moins/8 y.o. and under

**Bonne compétition! - Have a nice meet!**

## 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<sup>e</sup> 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 4<sup>th</sup> 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 assigning 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.

## APPENDIX A

### 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.