

**BULLETIN TECHNIQUE  
TECHNICAL BULLETIN**



**Régionale #6  
Regional #6**



**ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS**

**13 avril, 2019  
April 13<sup>th</sup>, 2019**

***Complexe aquatique et sportif de Dorval  
Dorval, Québec***



# BULLETIN TECHNIQUE / TECHNICAL BULLETIN

Régionale #6 13 AVRIL 2019

## Comité organisateur / Organizing Committee

Directeurs de rencontre : Meet Managers:	Jennifer Aubin Tanya Schwarz Peter Korsos	<a href="mailto:jennyaubin4@gmail.com">jennyaubin4@gmail.com</a> <a href="mailto:tanya.schwarz3@gmail.com">tanya.schwarz3@gmail.com</a> <a href="mailto:pkorsos2011@gmail.com">pkorsos2011@gmail.com</a>
Responsable des inscriptions :	Arla Connell	<a href="mailto:dsc.uniforms@gmail.com">dsc.uniforms@gmail.com</a>
Responsable des officiels :	Terri Bedard Sonja Morra	<a href="mailto:officials@swimdorval.ca">officials@swimdorval.ca</a>

## Logistique / Logistics

**SVP prenez note / Please note: Complexe aquatique et sportif de Dorval  
1295 Dawson Ave, Dorval, QC H9S 1Y3**

- 1 bassin de 25 mètres à 8 couloirs / 1 25m pool of 8 lanes
- Places assises aux abords de la piscine / Seating on deck 150
- Places assises dans l'atrium / Seating in the atrium 60
- Service de cantine disponible sur place (argent comptant) / Cantine offered on site (cash).

Les effets personnels dans les vestiaires et sur le bord de la piscine sont sous la responsabilité de chacun des participants. ANLSL ni DSC ne sont 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 DSC are not responsible for broken or stolen items. We require everyone's cooperation to keep the pool and locker area clean.

Tous les nageurs doivent prendre une douche avant de rentrer dans l'aire de la piscine.  
All swimmers must shower before entering the pool.

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

## Sanction # 33824

## Réunion des entraîneurs / Coaches meeting

La rencontre des entraîneurs avec le juge-arbitre et le directeur de rencontre aura lieu sur le bord de la piscine **au début de chaque session d'échauffement** devant le bureau des sauveteurs. Minimum un entraîneur par équipe.

There will be a coaches' meeting **at the start of each warm up session** on the pool deck in front of the lifeguard office. Minimum one coach per team must attend the meeting.



## BULLETIN TECHNIQUE / TECHNICAL BULLETIN

Régionale #6 13 AVRIL 2019

### Faits saillants / Highlights

Les inscriptions tardives seront acceptées si il reste de la place. Aucune série ne sera ajoutée. Le coût est de \$50.00/nageur payable au commis de la course.

Deck entries will be accepted as long as space permits. No additional heats will be created. Fees are \$50.00 per swimmer payable to the clerk of course.

Un programme des épreuves sera distribué à chaque entraîneur.

Aucune zone de contrôle pour les sessions 1 & 3. Les nageurs devront se présenter directement à leur couloir.

The coaches will receive a seeded program.

There will be no marshalling zone for sessions 1 & 3. Swimmers should proceed directly to their assigned lanes.

### Règlements / Rules

Les règlements de Natation Canada (incluant les procédures d'échauffement) :

<https://www.swimming.ca/fr/ressources/officiels/reglements-et-formulaires/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition/>

Les procédures et règlements de sécurité de natation en bassin de la Fédération de natation du Québec (FNQ) seront en vigueur et s'appliqueront à tous les participants.

Swimming Canada rules (including warm-up procedures):

<https://www.swimming.ca/en/resources/officiating/rules-and-forms/competition-warm-up-safety-procedures/>

FNQ and the swimming pool safety regulations of the Quebec Swimming Federation will be in force and apply to all participants.

### Résultats et Récompenses / Results & Awards

Les résultats des sessions seront affichés dès que possible sur le mur rouge à la porte d'entrée des parents.

Ils seront aussi disponibles sur le site de Natation Canada. La compétition ne sera pas sur l'application Splash Me.

Des rubans de réussite technique seront remis aux nageurs de 8ans et moins qui auront effectué un mouvement de jambe propulsifs sous l'eau sur une distance de 5 m au départ des épreuves de Dos et Papillon, et aux 9-10ans qui auront effectué un mouvement de jambe propulsifs sous l'eau sur une distance de 5 m après leur premier virage des épreuves de Dos et Papillon. De façon aléatoire et au son de la cloche, un prix sera remis aux nageurs finissants premiers de leur série.

The results will be posted red wall by the parents entrance. They will also be on the Swimming Canada website after the meet. This meet will not be on the Splash Me app.

Technical ribbons for streamline will be awarded to those 8 and under swimmers who will have completed a 5 m underwater propulsion while in a streamline position at the start of the Backstroke and Butterfly events, and to 9-10 swimmers who will have completed a 5m underwater propulsion while in a streamline position after the first turn of the Backstroke and Butterfly events. Bell prizes will be randomly awarded during the meet to heat winners.



# BULLETIN TECHNIQUE / TECHNICAL BULLETIN

Régionale #6, 13 Avril 2019

## Forfaits / Scratches

Si un nageur ne peut pas se présenter pour une épreuve pour quelque raison, s.v.p. en aviser le commis de course **au plus tard 30 minutes avant le début de chaque session (8h00, 12h30, 16h30).**

Please notify the clerk of course at the **latest 30 minutes before the start of each session (8h00, 12h30, 16h30)** if any swimmer needs to be scratched.

## Heure limite pour les Inscriptions des Relais/ Deadline for Relay Entries

**SESSION 1: 8h30      SESSION 2: 13h00      SESSION 3: 16h30**

## CHANGEMENT D'ORDRE D'ÉPREUVES / CHANGE TO THE ORDER OF EVENTS

**SESSION 2: LES RELAIS SERONT DISPUTÉS APRÈS LE 50M DOS  
SESSION 2: RELAYS WILL BE SWUM AFTER THE 50M BACKSTROKE**

## Stationnement / Parking

Le stationnement du centre aquatique est accessible par la rue Dawson. Il est possible de stationner gratuitement en avant du centre aquatique et aussi en arrière.

The Aquatic Centre parking lot is accessible from Dawson Avenue. There is free parking available at the front of the centre as well as at the back.

## Sécurité / Safety

### **Seuls les gradins entre la piscine de 25m et la piscine récréative seront disponibles aux parents.**

Nous demandons aux parents d'accéder les gradins par la porte située dans l'atrium. Seuls les officiels, entraîneurs et nageurs seront autorisés autour de la piscine. La présence de parents sera strictement interdite.

- Pour les premiers soins, veuillez-vous diriger aux bureau des sauveteurs.
- En cas d'évacuation, veuillez rassembler vos nageurs sur le bord de la piscine et attendre les instructions des sauveteurs.
- Les poubelles seront disponibles dans l'atrium et les vestiaires. Veuillez encouragez vos nageurs à les utiliser. Un petit ménage avant votre départ serait très apprécié.

### **Only the bleachers located between the 25m pool and the recreational pool will be available to parents.**

We ask parents to access the bleachers by the door located in the atrium. Only officials, coaches and swimmers will be given access to all other areas of the pool deck. The presence of parents on deck outside of the bleacher area 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.
- Garbage bins will be available in the atrium and in the change rooms. Please encourage your swimmers to use them. A little clean-up of your area before you leave would be appreciated.



## 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!**



ANSL #6 13 AVRIL 2019

**TABLEAU DES ÉPREUVES / ORDER OF EVENTS**

**Finales contre la montre / Timed Finals**

**9-10ans D.D.O., D.S.C., B.B.F., M.I.S.**

SESSION 1 SAMEDI/SATURDAY				
Échauffement/Warm-up : 8h00 – 8h20, Début de la compétition/Start : 8h30				
MIXTE/MIXED		ÉPREUVE / EVENT		
1	9-10	100 PAPILLON / FLY		
2	9-10	100 DOS/ BACKSTROKE		
3	9-10	100 BRASSE / BREASTROKE		
4	9-10	100 LIBRE / FREE		
5	9-10	4 x 50 RELAIS / RELAY		
6	9-10	50 PAPILLON/FLY		
7	9-10	50 DOS/BACKSTROKE		
8	9-10	50 BRASSE / BREASTROKE		
9	9-10	50 LIBRE / FREE		
10	9-10	200 LIBRE / FREE		
11	9	100 QNI / 100 IM		
12	10	200 QNI / 200 IM		
13	9	200 DOS / BACKSTROKE		
14	10	400 LIBRE / 400 FREE		



ANSL #6 13 AVRIL 2019

**TABLEAU DES ÉPREUVES / ORDER OF EVENTS**

**Finales contre la montre / Timed Finals**

**8 ans et moins (TOUTES LES ÉQUIPES)**

SESSION 2 SAMEDI / SATURDAY				
Échauffement/Warm-up : 12h30-12h50				
Début de la compétition/Start : 13h00				
MIXTE/MIXED		ÉPREUVE / EVENT		
15	8 ans et -	25 PAPILLON / FLY		
18	8 ans et -	25 DOS/ BACKSTROKE		
17	8 ans et -	25 BRASSE / BREASTROKE		
16	8 ans et -	25LIBRE / FREE		

20	8 ans et -	50 PAPILLON / FLY		
21	8 ans et -	50 DOS/ BACKSTROKE		
	8 ans et -	REPOS /BREAK 5 MINUTES		
19	8 ans et -	4x 50 RELAIS LIBRE		
22	8 ans et -	50 BRASSE/ BREASTSTROKE		
23	8 ans et -	50 LIBRE / FREE		
24	8 ans et -	100 LIBRE / 100 FREE		
25	8 ans et -	100 QNI/ 100 IM		



ANSL #6 13 AVRIL 2019

**TABLEAU DES ÉPREUVES / ORDER OF EVENTS**

**Finales contre la montre / Timed Finals**

**9-10ans CALAC, CNL, CNSL, CSLA, PCSC**

SESSION 3 SAMEDI/SATURDAY				
Échauffement/Warm-up : 16h00-16h20 Début de la compétition/Start : 16h30				
FEMMES / WOMEN		ÉPREUVE / EVENT	HOMMES / MEN	
1	9-10	100 PAPILLON / FLY		
2	9-10	100 DOS/ BACKSTROKE		
3	9-10	100 BRASSE / BREASTROKE		
4	9-10	100 LIBRE / FREE		
5	9-10	4 X 50 RELAIS LIBRE/FREE RELAY		
6	9-10	50 PAPILLON/FLY		
7	9-10	50 DOS/BACKSTROKE		
8	9-10	50 BRASSE / BREASTROKE		
9	9-10	50 LIBRE / FREE		
10	9-10	200 LIBRE / FREE		
11	9	100 QNI / 100 IM		
12	10	200 QNI / 200 IM		
13	9	200 DOS / BACKSTROKE		
14	10	400 LIBRE / 400 FREE		



**ÉCHAUFFEMENT / WARM UP**  
**SESSION 1, 9&10 ANS/YRS OLD**  
***8H00 – 8H20***

**COULOIR / LANE**

**1. DDO**

**2. DDO**

**3. DSC**

**4. DSC**

**5. BBF**

**6. BBF**

**7. MIS**

**8. DIVING**

***8H00 – 8H20***

**Couloir 8 sera disponible pour les sprints avec départ plongé autorisé et la circulation se fera à sens unique.**

**Lane 8 is reserved for dive starts. Circulation is one way.**

# **ÉCHAUFFEMENT / WARM UP**

**SESSION 2, 8ANS ET MOINS/8 & UNDER**

***12H30 – 12H50***

**COULOIR / LANE**

**1. BBF, CSLA, MIS**

**2. CNL, CNSL**

**3. DSC**

**4. DSC**

**5. DDO**

**6. DDO**

**7. PCSC**

**8. PCSC**

***12H30 – 12H50***

**Les plongeurs seront permis les 5 dernières minutes de la session à la discrétion des entraîneurs. La circulation se fera à sens unique.**

**Diving will be allowed the last 5 minutes at coach's discretion. Circulation is one way.**

**ÉCHAUFFEMENT / WARM UP**  
**SESSION 3, 9&10 ANS/YRS OLD**  
***16H00 – 16H20***

**COULOIR / LANE**

**1. PCSC**

**2. PCSC**

**3. PCSC**

**4. PCSC**

**5. CNSL**

**6. CSLA, CNSL**

**7. CNL, CALAC**

**8. DIVING**

***16H00 – 16H20***

**Couloir 8 sera disponible pour les sprints avec départ plongé autorisé et la circulation se fera à sens unique.**

**Lane 8 is reserved for dive starts. Circulation is one way.**