



BULLETIN TECHNIQUE



Association de Natation du Lac St-Louis WESTMOUNT YMCA BARRACUDAS Rencontre régionale #3 Regional Meet Au COLLEGE NOTRE-DAME 22 JANVIER 2011

Comité de direction / Meet managers

Comité de direction : Scott Hayman shayman@fednav.com (514) 937-6223
Meet Manager : Marie Farmer marie@architettura-mtl.com (514) 796-7711
Responsable des officiels: Vincent Poitout poitout@msn.com (514) 297-4006
Official Chairperson

Logistique

Adresse / Address : 3791 Chemin Queen-Mary, Montréal (Across / Face à l'oratoire St-Joseph)

- 1 piscine 25 mètres, six couloirs / 1 25m pool, six lanes
- estrades pour environ 125 spectateurs / stands for about 125 persons
- service de restauration disponible sur place / cantine offered on site

Les effets personnels dans les vestiaires et sur le bord de la piscine sont sous la responsabilité de chacun des participants. Nous ne sommes pas responsables des vols qui pourraient survenir.

À CAUSE DE L'ESPACE LIMITÉ SUR LA PLAGE DE LA PISCINE, VEUILLEZ DEMANDER AUX NAGEURS DE LAISSER LEURS EFFETS PERSONNELS DANS LES VESTIAIRES EN PARTAGEANT LES CASIERS À 3-4 NAGEURS D'UN MÊME CLUB.

Nous demandons la collaboration de tous pour garder les installations propres. Un sac vert sera remis à cet effet dans l'enveloppe des entraîneurs.

.....

Personal belongings in the locker rooms and on pool deck are under the responsibility of each participant. ANLSL and YMCA are not accountable for broken or stolen items.

AS THERE IS LIMITED SPACE ON POOL DECK, WE ASK THAT THE SWIMMERS STORE THEIR BAGS IN THE LOCKER ROOMS, SHARING THE LOCKERS WITH 2 OR 3 OF THEIR TEAMMATES.

We require everyone's collaboration to keep the pool and locker area clean by all means. Garbage bags will be provided to every team with their meet package.

Sanction

Sanction #10504 de la Fédération de Natation du Québec



BULLETIN TECHNIQUE



Réunion des entraîneurs / Coaches meeting

La rencontre des entraîneurs avec le juge-arbitre et le directeur de rencontre se tiendra dans le bureau près des départs à **8:55**.et **13 :25** Un entraîneur par club doit s'y présenter.

There will be a coaches meeting at **8:55** et **13:25** in the office close to the pool deck. Minimum one coach per team must attend the meeting.

Déroulement

Aucune inscription ne sera acceptée la journée de la compétition. No late entries will be accepted on the day of the meet.

Toutes les épreuves sont des finales par le temps et seront nagées mixtes. All the events are time final and will be swum mix.

Les cartes de chronométrage seront remises directement aux chronométreurs. Un programme des épreuves sera distribué à chaque entraîneur. The cards will be given directly to the timers. The coaches will receive a seeded program for each session.

Les nageurs devront se présenter à la zone de control – à l'arrière de la piscine (côté virage) et suivre les directives des contrôleurs. Le cote oppose de la piscine est reserve aux controlleurs. All the swimmers are required to access the marshalling area at the back of the pool deck (turning side) and follow the directives of the marshalls. The far side of the pool deck is reserved for marshalling.

Récompenses / Awards

Un ruban « Or » sera remis aux nageurs qui auront amélioré deux de leur temps d'inscription et un ruban « Argent » aux nageurs qui auront amélioré un de leur temps d'inscription. **Une table de rubans sera installée près du vestiaire des hommes sur le bord de la piscine. Les nageurs sont invités à récupérer leur ruban d'amélioration avant de quitter. Un représentant par club doit passer à la table des rubans à la fin de la journée pour prendre les rubans restants.**

Un ruban sera également remis aux nageurs qui réussiront l'habilité technique au départ des épreuves de papillon et de dos.

A gold ribbon will be awarded to each swimmer who improves both of their entry times. A silver ribbon will be awarded to those who improve one time out of two. **A ribbons table will be set up next to the man' change room on the pool deck . All swimmers are invited to pick up their ribbons before they leave. One representative from each club must stop at the ribbons table at the end of the day to pick up the remaining ribbons.**

A ribbon will be awarded to the swimmers that will successfully achieve their technical skills on the fly and back starts.



BULLETIN TECHNIQUE



Relais / Relays

On vous demande d'inscrire **lisiblement** les noms, prénoms de chaque membre sur les feuilles de relais remis dans l'enveloppe ainsi que l'ordre des nageurs et le temps soumis de chaque équipe de relais. Les cartes de relais devront être remises au commis de course, **au plus tard à la réunion des entraîneurs.**

Les entraîneurs doivent identifier leurs équipes de relais de la plus rapide à la plus lente (relais le plus rapide = no 1, etc.) sur le formulaire de relais afin de préparer les attributions de couloirs en conséquence.

Coaches are required to legibly fill the last and first names for each relay members on the forms provided with the meet package. The relay sheets must be submitted to the clerk of course **before the coaches meeting.**

Coaches are asked to identify their relay teams from the fastest to the slowest (fastest relay = no 1, etc.) on the form to allow a better seeding.

Forfaits / Scratches

Si un nageur ou un relais ne peut se présenter pour une épreuve pour quelque raison que ce soit, s.v.p. en avisant le commis de course **avant la réunion des entraîneurs.**

Please notify the clerk of course if any swimmer needs to be scratched **before the coaches meeting.**

Résultats / Results

Les résultats des sessions seront affichés dès que possible dans le corridor attenant à la piscine et sur le site web anisl.com Ils seront aussi disponibles sur le site de SNC après la rencontre.

The meet results will be posted in the hallway next to the pool as they will become available. They will also be posted on www.anisl.com and on the SNC websites after the meet.

Stationnement / Parking

Le stationnement général se situe à l'arrière du Collège Notre-Dame et le stationnement pour les officiels à l'avant voir le plan ci-joint.

The general parking is at the back of the College Notre-Dame athletic pavilion; parking for officials is in front - see the map attached .



IMPORTANT

DIRECTIVES POUR SORTIR DE L'EAU

Le côté départ / arrivée de la piscine est trop haut pour que la majorite des nageurs puissent sortir de l'eau.

*A la fin de chaque course, les nageurs resteront dans l'eau. Après le départ de la série suivante, les nageurs pourront sortir de l'eau
EN SE DIRIGEANT VERS LES DEUX CÔTÉS DE LA PISCINE.*

*Pour la nage sur le dos, quand tous les nageurs de la série auront fini leur course, les nageurs pourront sortir de l'eau
EN SE DIRIGEANT VERS LES DEUX CÔTÉS DE LA PISCINE.*

Un officiel sera sur place pour les diriger.

Pour les distances de 25m, dès qu'ils auront finis leur course, les nageurs pourront sortir de l'eau normalement, directement de leur couloir (cote virage de la piscine).

***POUR LES RELAIS**, quand chaque nageur aura fini sa course, avant de sortir de l'eau, il attend les directives d'un officiel responsable qui l'aidera a traverser les couloirs sans danger **POUR SE DIRIGER VERS UN DES DEUX CÔTÉS DE LA PISCINE** .*

IL N'Y A PAS DE CORDE DE FAUX-DÉPART



BULLETIN TECHNIQUE



IMPORTANT

All coaches please take note

INSTRUCTIONS FOR EXITING THE POOL

The pool wall at the start/finish end is too high for most swimmers to exit safely. At the end of each heat, swimmers are to remain in the water. After the start of the following heat, swimmers may exit

BY SWIMMING TO THE SIDE OF THE POOL.

For backstroke heats, when all swimmers have finished, swimmers may exit

BY SWIMMING TO THE SIDE OF THE POOL.

Officials will be on hand to direct the swimmers.

For 25m heats, swimmers will exit normally from their lanes at the turn end of the pool.

FOR RELAYS, each swimmer will remain in the water and wait to be directed TO THE SIDE OF THE POOL. He/she must follow the instructions of the officials on hand who will advise them when it is safe to cross the lanes of the pool.

THERE WILL BE NO FALSE START ROPE



BULLETIN TECHNIQUE



-IMPORTANT- TIME CHANGE for SESSION 1

9-10 – warm ups 8:00-8:55, start 9:05
8 and under, 11 and over– warm-ups 12:30-13:25, start 13:35

Ordre des épreuves / Events List

Garçons et Filles	Âge	Distance	Épreuve
1	02 et après	100 m	QNI
2	00-01	100 m	QNI
3	97 et avant	100 m	QNI
4	02 et après	50 m	Dos
5	00-01	50 m	Dos
6	97 et avant	50 m	Dos
7	02 et après	50 m	Brasse
8	00-01	50 m	Brasse
9	97 et avant	50 m	Brasse
10	02 et après	4 X 50 m	Relais Libre
11	00-01	4 X 50 m	Relais Libre
12	97 et avant	4 X 50 m	Relais Libre
13	02 et après	25 m	Papillon
14	00-01	50 m	Papillon
15	97 et avant	50 m	Papillon
16	02 et après	50 m	Libre
17	00-01	50 m	Libre
18	97 et avant	50 m	Libre



BULLETIN TECHNIQUE



Échauffements Warm-Ups

Session 1 – 9-10 ans

Couloir / Lane	8h-00-8h25	8h30-8h55
1	YMCA	BBF
2	CALAC	BBF
3	PCSC	DDO
4	PCSC	DDO
5	PCSC	DDO
6	DSC-CNSL-CNL	DDO

Session 2 – 8 ans et moins, 11 ans et plus

Couloir / Lane	12h30 – 12h55	13h00 – 13h25
1	YMCA	DSC
2	YMCA	BBF
3	CALAC	BBF
4	DDO	PCSC
5	DDO	PCSC
6	CNL-CNSL	PCSC

LA PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT DE SNC SERA EN VIGEUR DURANT CETTE RENCONTRE.

Rappel: les entraîneurs sont responsables de la supervision de leurs nageurs pendant toute la période d'échauffement

- Durant la période d'échauffement, il ne doit pas y avoir plus de 20 nageurs par couloir.
- L'entrée à l'eau se fait pieds en premier, de façon sécuritaire dans tous les couloirs utilisés pour la nage en cercle.
- Tous les participants nageant dans un même couloir doivent circuler en utilisant une voie d'aller et une voie de retour.



BULLETIN TECHNIQUE



- Les participants ne peuvent faire aucun plongeon, sauf durant les dernières cinq minutes de la période d'échauffement ou les plongeurs sont permis. La circulation dans tous les couloirs est alors à sens unique.