



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



**Rencontre régionale ANLSL # 4  
CÉLÉBRATION DE L'AMOUR ET L'AMITIÉ  
(12 ans & moins)**

**ANLSL Regional Meet #4  
(12 years & under)**

**Sanction: 41215**

**Samedi et dimanche 17 et 18 février 2024  
Saturday and Sunday, February 17<sup>th</sup> and 18<sup>th</sup> 2024**

---

Organisé par : Pointe-Claire Swimming Club (PCSC)



ANLSL #4

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX | GENERAL INFORMATION

### DATE ET HEURE

Samedi et dimanche 17 et 18 février 2024

Session 1 — samedi (14h10) : 9 à 12 ans

Session 2 — dimanche (10h05) : 8 ans et moins

Session 3 — dimanche (13h40) : 9 à 12 ans

### LIEU

Centre Aquatique de Pointe-Claire

60 avenue Maywood Pointe-Claire QC H9R 0A7

Tel : 514 630-1202

[Google map](#)

### INSTALLATION

- Deux (2) bassins de 25 mètres
- 10 couloirs avec câbles anti-vagues par bassin
- Tableau d'affichage
- Système électronique Quantum

### COMITÉ

**Directeurs de rencontre :** Deborah Davis et Yu-Ping Chen  
([pcscmeets@gmail.com](mailto:pcscmeets@gmail.com))

**Inscriptions :** Karine Martel ([pcscmeets@gmail.com](mailto:pcscmeets@gmail.com))

**Officiels :** Kendra Griffiths ([pcsc.roc@gmail.com](mailto:pcsc.roc@gmail.com))

**Formulaire d'inscription des officiels :** [Formulaire d'inscription 2024 fév 17,18](#)

### SANCTION

Sanctionnée par la Fédération de natation du Québec

### STATIONNEMENT

Le stationnement est gratuit partout. Prenez note qu'il y a des restrictions et des interdictions de stationnement sur certaines rues avoisinantes. Des contraventions seront données pour les infractions. Nous en sommes désolés.

### DATE AND TIME

Saturday and Sunday, February 17 and 18, 2024

Session 1—Saturday (14h10): 9–12 years old

Session 2 — Sunday (10h05): 8 and under

Session 3—Sunday (13h40): 9–12 years old

### LOCATION

Pointe-Claire Aquatic Center

60 avenue Maywood Pointe-Claire QC H9R 0A7

Phone: 514 630-1202

[Google map](#)

### FACILITIES

- Two (2) 25-meter pools
- 10 lanes, with anti-wave lane ropes on each pool
- Scoreboard
- Quantum electronic system

### COMMITTEE

**Meet Managers:** Deborah Davis and Yu-Ping Chen  
([pcscmeets@gmail.com](mailto:pcscmeets@gmail.com))

**Entries:** Karine Martel ([pcscmeets@gmail.com](mailto:pcscmeets@gmail.com))

**Officials:** Kendra Griffiths ([pcsc.roc@gmail.com](mailto:pcsc.roc@gmail.com))

**Officials registration form:** [Registration form Feb 17,18 2024](#)

### SANCTION

Sanctioned by the Fédération de natation du Québec

### PARKING

At the Pointe-Claire Aquatic Center; the Pointe-Claire Public Library or street parking. Parking is free everywhere. Please note that there are parking restrictions and time limits on certain nearby streets. Illegal parking will be ticketed, sorry!

## DATES LIMITES | DEADLINES

**MERCREDI 7 FÉVRIER À 23h59 | WEDNESDAY FEBRUARY 7 AT 11:59 p.m.**

**Inscription des nageurs | Swimmer registration**

**VENDREDI 9 FÉVRIER À 23:59 | FRIDAY FEBRUARY 9 AT 11:59 p.m.**

**Date limite pour modifications sans frais | Final date for changes**



## COMPÉTITION | MEET

### RÈGLEMENTS

- Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin.
- Les départs se feront à partir des plots de départ selon World Aquatics, Partie Deux, Articles 4.1 et 16.1.4
- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur, un nageur fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session. Voir les procédures en cliquant sur le lien suivant (FR) : [Procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition \(Natation Canada\)](#)

### ÉLIGIBILITÉS & CATÉGORIE D'ÂGE

- Chaque club participant à une compétition doit être membre en règle de la FNQ.
- Tous les nageurs doivent être inscrits comme membres compétitifs à la Fédération de Natation du Québec et avoir complété l'affiliation sur la plateforme de Natation Canada.
- La compétition est offerte aux nageurs/nageuses de 12 ans et moins de la Région du Lac St-Louis:
  - Garçons & Filles Événements individuels: 8-, 9, 10, 11, 12
  - Épreuves de relais: 8-, 9-10, 11-12
- L'âge du nageur est déterminé le 17 février 2024.

### INSCRIPTIONS

- Tous les nageurs inscrits à cette compétition peuvent participer à un maximum de trois (3) épreuves individuelles lors de chaque session.

### RELAIS

- Une équipe de relais doit être composée de 4 filles ou 4 garçons ou d'une équipe mixte de 2 filles et 2 garçons.
- Un club peut inscrire plus d'une équipe de relais par genre, mixte ou par groupe d'âge.
- Les Directeurs de Rencontre se réservent le droit de limiter le nombre de relais par club par session.

### RULES

- Swimming Canada and FNQ rules will apply, including the Safety Rules for Pool Swimming.
- Starts will be conducted from Starting Platforms (blocks) as per World Aquatics, Part Two Articles 4.1 and 16.1.4.
- During the competition, Swimming Canada's Competition warm-up safety procedures will be in effect. A swimmer at fault could be penalized and not participate in his first event of the session. See the procedures by clicking on the following link (EN): [Competition Warm-Up Safety Procedures \(Swimming Canada\)](#)

### ELIGIBILITY & AGE CATEGORY

- Each club participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ.
- All swimmers must be registered as competitive members of the Fédération de Natation du Québec and have completed the affiliation process on the Swimming Canada platform.
- The competition is open to swimmers aged 12 and under from the Lac St-Louis region:
  - Boys & Girls, Individual events: 8-, 9, 10, 11, 12
  - Relay events: 8-, 9-10, 11-12
- The swimmer's age will be determined as of February 17, 2024.

### REGISTRATION

- All swimmers enrolled in the competition can participate in a maximum of three (3) individual events per session.

### RELAIS

- A relay team must consist of 4 girls or 4 boys or a mixed team of 2 girls and 2 boys.
- A club may enter more than one relay team by gender, mix or age group.
- Meet Managers reserve the right to limit the number of relays per club per session.



## ANLSL #4

### FRAIS D'INSCRIPTIONS (NON-REMBOURSABLES)

- Les frais d'inscriptions sont de 10,00 \$ par nageur (frais fixes de 5,25 \$ plus taxes pour FNQ + frais fixes de 4,00 \$ pour ANLSL) et 10,00 \$ par épreuve.
- Votre chèque libellé à l'ordre de la **VILLE DE POINTE-CLAIRE** doit être remis au bureau administratif avant le 1er départ de la compétition.

### FICHER DES ÉPREUVES

- Le fichier des épreuves est disponible sur le site : <https://www.swimming.ca/fr/evenementsresultats/>
- Les inscriptions devront être déposées sur <https://www.swimming.ca/fr/> au plus tard le mercredi 7 février 2024 à 23h59.
- Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel aussitôt que possible.
- Les modifications sont possibles pour les nageurs inscrits jusqu'au vendredi 9 février 2024 à 23h59.
- Il est de la responsabilité de chaque club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.
- Aucun changement ne sera accepté après le lundi 12 février 2024 à 23h59.
- Aucune inscription sans temps (NT). Si le temps est estimé, veuillez vous assurer de la validité du temps fourni afin de minimiser les effets sur la durée de la session.

### INSCRIPTIONS TARDIVES

- Toute inscription faite après le lundi 12 février 2024 à 23h59 sera considérée comme « Tardives » et pourra être acceptée le mardi 13 février exclusivement s'il y a un couloir de libre.
- Aucune nouvelle série ne sera ajoutée pour les inscriptions tardives.
- Si accepté, des frais d'inscriptions de 40 \$ par nageur et de 10 \$ par épreuve seront facturés et ajoutés au montant total chargé par le club.
- Si l'ajout d'un nageur (— euse) est fait la journée de la compétition, le club devra prévoir de l'argent comptant pour les frais de 40,00 \$ par nageur et 10,00 \$ par épreuve pour les inscriptions sur place au début de la session.

### MEET FEES (NON-REFUNDABLE)

- The registration fee is \$10 per swimmer (including fixed fee \$5.25 plus taxes for FNQ and \$4 ANLSL) and \$10 per event.
- Your cheque made payable to **VILLE DE POINTE-CLAIRE**, must be submitted to the administration desk before the start of the meet.

### ENTRIES FILES

- The event file is available for download on the SNC website: <https://www.swimming.ca/fr/evenementsresultats/>
- Entries must be submitted to <https://www.swimming.ca/en/> at the latest on Wednesday, February 7, 2024, at 11:59 p.m.
- You will receive an e-mail with your confirmation of entries as soon as possible.
- Changes are possible for registered swimmers until Friday, February 9, 2024, at 11:59 p.m.
- Each club is responsible for the verification of the validity of the data before submitting online entries.
- No changes to the entries will be accepted after Monday, February 12, 2024, at 11:59 p.m.
- Please do not enter any “no time” (NT) registration. If the swimmer's time is estimated, please ensure that the time provided is valid to minimize the effect on the duration of the session.

### DECK ENTRIES

- All entries done after Monday, February 12, 2024, at 23h59 will be considered “Deck Entries” and may be accepted on Tuesday, February 13, 2024, 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 \$40 per swimmer and \$10 per event to be paid at the beginning of the session by the club.
- If a club is adding a swimmer on the day of the meet, the club is expected to pay the cash fee of \$40 per swimmer and \$10 per event to be paid at the beginning of the session to the administration desk.

## OFFICIELS ET BÉNÉVOLES | OFFICIALS AND VOLUNTEERS

Liens pour inscriptions des officiels et bénévoles:

[Formulaire d'inscription 2024 fév 17,18](#)

Nous vous prions de vous inscrire avant le  
lundi 12 février à 23h59.

Form for registration for officials and volunteers:

[Registration form Feb 17,18 2024](#)

Please enroll yourself before  
Monday, February 12 at 11:59 p.m.



ANLSL #4

## FORMAT de la COMPÉTITION | MEET FORMAT

### DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Toutes les épreuves se nageront du plus lent au plus rapide.
- Toutes les épreuves sont finales par le temps.
- Les nageurs seront jugés avec les processus de disqualification normale.

### RELAIS

Les modifications pour les relais devront être remises au bureau administratif au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

### FORFAITS

Nous apprécierions recevoir vos retraits avant le jeudi 15 février 2024 par courriel au responsable des inscriptions. Suivant cette date, tout autre retrait devra être remis par écrit au bureau administratif pendant l'échauffement ou au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

### RÉCOMPENSES

- Des rubans de classement seront attribués aux trois premiers nageurs de chaque épreuve individuelle.
- Des rubans de « Félicitations Position hydrodynamique réussie » seront décernés aux nageurs âgés de 8 ans et moins qui pendant 50 m libre et / ou 50 m dos, au premier virage des épreuves auront effectué un mouvement de jambes propulsifs sous l'eau sur une distance de 5m et si la tête refait surface après avoir passé les drapeaux.

### RÉSULTATS

Les résultats de la rencontre seront disponibles sur le site SPLASHME et de Natation Canada  
<https://www.swimming.ca/fr/evenementsresultats/>

### MEET PROCEDURE

- All events are swum from slowest to fastest.
- All events are timed finals.
- Swimmers will be judged using proper disqualification procedures.

### RELAIS

Changes to the relays must be submitted to the administration desk no later than 30 minutes before the start of the session.

### SCRATCHES

We would appreciate receiving any scratches by Thursday, February 15, 2024 by email to the Entries Coordinator. After this date, scratches must be submitted in writing to the administration desk during the warm-up period and no later than 30 minutes before the first start of the session.

### AWARDS

- Placement ribbons will be awarded to the top three swimmers of each individual event.
- "Congratulations successful hydrodynamic position" ribbons will be awarded to swimmers aged 8 and under who have successfully completed a 5 m underwater propulsion for the following events: during 50m free and/or 50m back, on the first turn if the head resurface occurs after passing the flags.

### RESULTS

Meet results will be available on the SPLASHME and Swimming Canada websites  
<https://www.swimming.ca/en/events-results/>



## ENTRAÎNEURS | COACHES

### ADMISSIBILITÉ DES ENTRAÎNEURS

- Chaque entraîneur participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ.
- Tous les entraîneur(e)s doivent se conformer au Règlement de sécurité de la natation en bassin de la FNQ
- Afin de pouvoir participer à des compétitions sanctionnées de type Intraclub et régionale, l'entraîneur(e) d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « formé » du sport communautaire\*
- Chaque club devra obligatoirement avoir un(e) entraîneur(e) exclusivement dédié(e) à sa fonction d'entraîneur(e) durant une compétition. Un(e) entraîneur(e) ne pourra donc pas compétitionner si celui-ci (celle-ci) est le (la) seul(e) entraîneur(e) présent(e) de son club.
- Mesures d'exception applicable pour les nouveaux entraîneurs : [Règlement de sécurité de la natation en bassin](#)

\*Pour être seul(e) présent(e) en compétition, l'entraîneur(e) doit minimalement avoir obtenu le statut « certifié » du PNCE 101

### COACH ELIGIBILITY

- Each coach participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ.
- All coaches must comply with the FNQ Pool Swimming Safety Regulations
- In order to be able to participate in sanctioned Intraclub and regional competitions, the coach of a Quebec club must have at least obtained the “trained” status of community sport\*
- Each club must have a coach exclusively dedicated to his coaching function during a competition. A coach will therefore not be able to compete if he or she is the only coach present from his or her club.
- Exception measures applicable for new coaches: [Pool swimming safety regulations](#)
  - \*To be present alone in competition, the coach must at least have obtained the “certified” status of the NCCP 101



ANLSL #4

## PROGRAMME | PROGRAM

Session 1   17 fév 2024   9—12   F-M WU: 13h30   Start: 14h10		Session 2   18 fév 2024   8 ans-   F-M WU : 9h30   Start: 10h05		Session 3   18 fév 2024   9—12   F-M WU: 13h   Start: 13h40	
101	200m QNI IM <b>(4:00.00)*</b>	201	25 m papillon   fly	301	200 m libre   free <b>(4:00.00)*</b>
102	50 m papillon   fly	202	200 m libre   free <b>(4:00.00)*</b>	302	50 m brasse   breast
103	100 m libre   free	203	50m brasse   breast	303	200m papillon   fly <b>(3:30.00)*</b>
104	50 m dos   back	204	100m papillon   fly	304	100m dos   back
105	100 m brasse   breast	205	50 m libre   free	305	50m libre   free
106	200m dos   back <b>(4:00.00)*</b>	206	100m dos   back	306	200m brasse   breast <b>(4:20.00)*</b>
107	400 m libre   free <b>(8:00.00) *</b>	207	50m papillon/fly	307	100m QNI   IM <b>(2:20.00)*</b>
108	4 x 50m 4 nages   medley	208	100 m brasse   breast	308	4 x 50m libre   free
		209	100m QNI   IM <b>(2:20.00)*</b>		
		210	200m QNI   IM <b>(4:00.00)*</b>		
		211	50 m dos   back		
		212	100 m libre   free		
		213	4 x 50 m libre   free		

### RESTRICTIONS DE TEMPS

Pour inscrire un(e) nageur (se) aux épreuves plus longues, ceux-ci doivent pouvoir réaliser un temps plus rapide que celui indiqué en **\*gras** dans la liste des épreuves. Les entraîneurs devraient d'abord essayer ces épreuves à l'entraînement pour s'assurer que les nageurs peuvent faire ces temps lors de la compétition.

### PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

L'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des sessions sera confirmée dans le bulletin technique.

### CHANGEMENTS D'HORAIRE

Nous réservons le droit de modifier le nombre de sessions et/ou des groupes d'âge selon les inscriptions reçues. L'horaire final sera précisé dans le bulletin technique.

Merci de votre collaboration au maintien de la propreté du bord de la piscine et des vestiaires.

Au plaisir de vous accueillir !

**BONNE COMPÉTITION !**

### TIME RESTRICTIONS

To register a swimmer in longer-distance events, they must swim a faster time than indicated in **\*bold** in the list of events. Coaches should first try these events during training to ensure that swimmers can achieve these times in competition.

### WARMUP PERIOD

The time for the warm-up and the first heat of each session will be confirmed in the technical bulletin.

### SCHEDULING CHANGES

We reserve the right to modify the number of sessions and/or age groupings based on entries received. The final schedule will be confirmed in the technical bulletin.

Thank you for your cooperation in keeping the poolside and locker rooms clean.  
We look forward to welcoming you!

**ENJOY THE COMPETITION!**