



11 ans et plus

19 - 20 octobre 2024

Bulletin Technique

Le *Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)* vous souhaite la bienvenue!

Lieu / Location

Complexe Sportif de Saint-Laurent
2385, boulevard Thimens, Saint-Laurent, QC H4R 1T4 [Google Map](#)

Directrice de rencontre

Bouthaina Baïliche
meetmanagers.cnsl@gmail.com

Inscriptions

Wendy Chen
inscriptions.cnsl@gmail.com

Juges Arbitres

Maryse Petitpas (Niveau 3)
Jason Martin (Niveau 3)

Responsable des officiels

Ayham Howly
officiels.cnsl@gmail.com

RENCONTRE DES ENTRAÎNEURS

La rencontre des entraîneurs au niveau de la **salle des sauveteurs** (à la piscine).

- 👉 Samedi 19 octobre à 12h30
- 👉 Dimanche 20 octobre à 13h00

Nous demandons qu'un entraîneur par club soit présent à chaque rencontre.

COACHES' MEETING

Coaches meeting will be held **at the Lifeguard room** (at the pool).

- 👉 Saturday 19 October at 12:30 pm
- 👉 Sunday 20 October at 1:00 pm

We ask that one coach per club be present at each meeting.

HORAIRE / SCHEDULE

Veuillez noter le changement d'horaire de l'échauffement du dimanche

Session	Échauffements / Warmups	Début / Start	Fin estimé / End estimated
Samedi Saturday	12h30-12h55 / 12h55-13h20	13h30	16h00 4:00 pm
Dimanche Sunday	13h00-13h25 / 13h25 - 13h50 1:00-1:25 pm / 1:25-1:50 pm	14h00 2:00 pm	16h30 4:30 pm

ÉCHAUFFEMENTS / WARM UP

SAMEDI/SATURDAY 19 octobre SESSION 1

Couloir / Lane	1	2	3	4	5	6	7	8
Échauffement 1 Warm Up 1 12h30 - 12h55	CNC (4)	CNSH (10)	CNSH (6)	CSLA (10)	CSLA (10)	CSLA (10)	CSLA (10)	CSLA (8)
Échauffement 2 Warm Up 2 13h00 - 13h25	CNSL (10)	CNSL (10)	CNSL (10)	CNSL (10)	CNSL (10)	CNSL (10)	MIS (15)	

DIMANCHE/SUNDAY 20 octobre SESSION 2

Couloir / Lane	1	2	3	4	5	6	7	8
Échauffement 1 Warm Up 1 13h00 - 13h25	CNSL (13)	CNSL (13)	CNSL (13)	CNSL (13)	CNSL (13)	CNSL (10)	MIS (15)	
Échauffement 2 Warm Up 2 13h25 - 13h55	CNC (4)	CNSH (10)	CNSH (6)	CSLA (10)	CSLA (10)	CSLA (10)	CSLA (10)	CSLA (8)

La Procédure de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada sera appliquée à cette compétition.

[procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-2020.pdf](#)
([swimming.ca](#))

- Maximum de 20 nageurs par couloir

The Swimming Canada Competition Warm-up Safety Procedure will be applied to this competition.

[procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-2020.pdf](#)
([swimming.ca](#))

- Maximum 20 swimmers per lane.

<ul style="list-style-type: none"> • Les nageurs doivent entrer dans l'eau de manière prudente LES PIEDS EN PREMIER, en entrant du côté des départs ou des virages seulement, d'une position debout ou assise. • Un nageur pris à plonger ou à entrer dans l'eau de façon dangereuse par un contrôleur de la sécurité pourrait être retiré sans avertissement de sa première épreuve individuelle à la suite de l'échauffement au cours duquel l'infraction s'est produite. • Les plongeurs sont permis pendant les 5 dernières minutes de la période d'échauffement. Pendant ce temps de plongeurs, les nageurs respectent le fait de nager en sens unique dans le couloir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Swimmers shall enter the water in a cautious FEET FIRST manner, entering on the start or turn side only, from a standing or sitting position. • A swimmer caught diving or entering the water in an unsafe manner by a Safety Controller may be removed without warning from their first individual event following the warm-up in which the infraction occurred. • Diving is permitted during the last 5 minutes of the warm-up period. During this time, swimmers respect swimming in one unique direction in the lane.
--	--

<p>INFOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les programmes pour les entraîneurs sont disponibles à la table du bureau de l'administration. • Toutes les épreuves commencent avec les séries des filles , suivies par celles des garçons. • Toutes les épreuves sont nagées des plus lents aux plus rapides. • Nous demandons aux nageurs de rester dans l'eau jusqu'au départ suivant, excepté pour les épreuves de dos. • Aucun marshalling pour les nageurs. • Nous demandons aux entraîneurs d'adresser toutes les requêtes liées à une disqualification aux arbitres concernés et toutes autres requêtes aux directrices de la rencontre. 	<p>INFORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Program sheets are available for coaches at the administration desk. • All events start with the girls, followed by boys. • All events swim from slowest to fastest. • We ask swimmers to stay in the water until the next start, except for backstroke events. • No marshaling for swimmers. • We ask coaches to direct all disqualification requests to the appropriate referee and all other requests to the Meet Managers.
--	---

<p>FORFAITS</p> <p>Les forfaits pour chaque session (samedi et dimanche) doivent être remis au plus tard à 13h00 samedi et 13h30 dimanche via le formulaire sur le lien ici ou directement à la table du bureau de l'administration.</p>	<p>SCRATCHES</p> <p>Scratched events for each session are to be notified before 1:00 pm on saturday and 1:30 on sunday via the form on the following link or at the administration desk..</p>
---	--

<p>TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL</p> <p>Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration, au plus tard 30 minutes avant le début de l'épreuve en question.</p>	<p>OFFICIAL TIMES</p> <p>Requests for an official time must be made to the administration desk, at least 30 minutes before the event.</p>
--	--

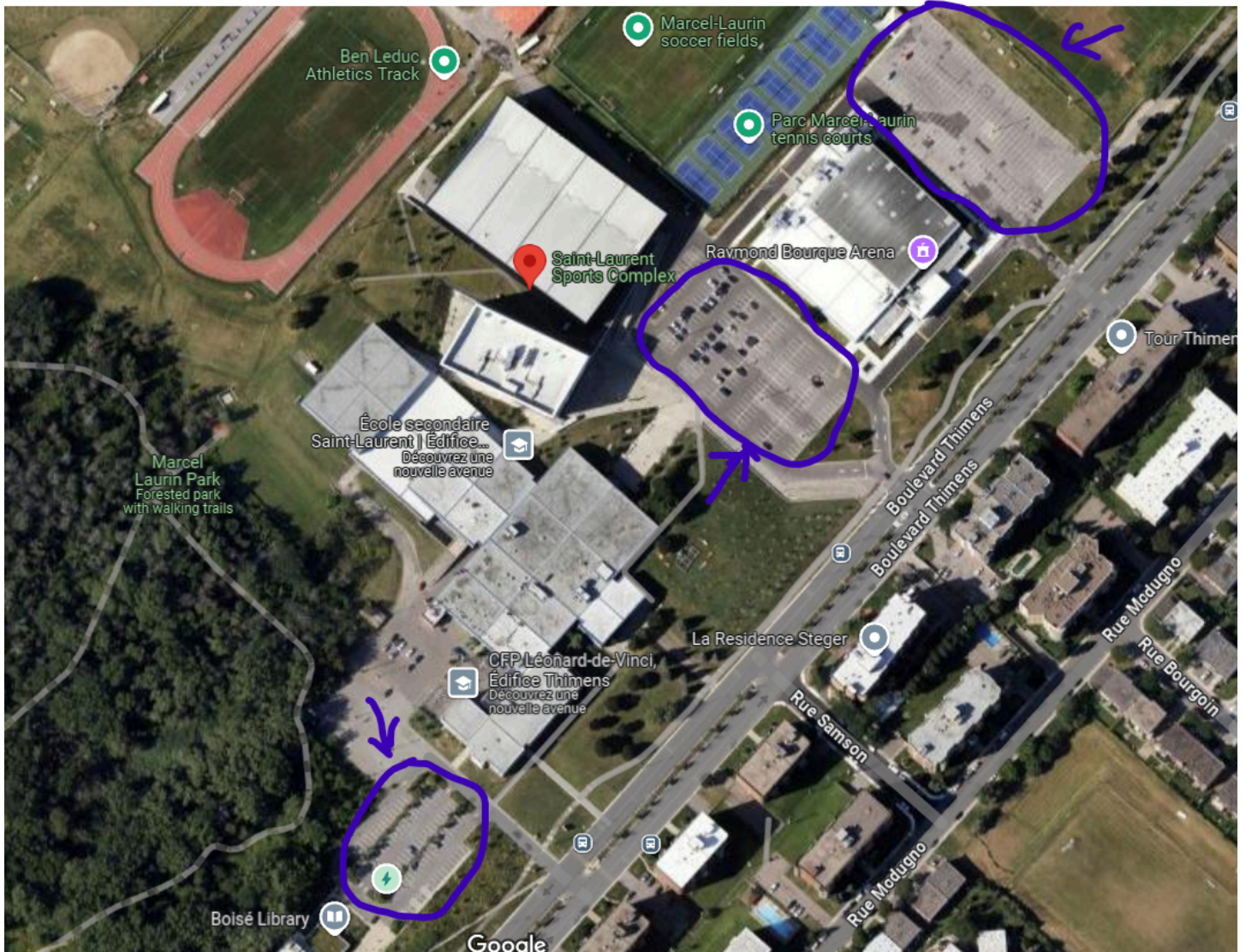
<p>RÉSULTATS Les résultats de la rencontre seront disponibles en direct sur SplashMe.</p>	<p>RESULTS Results of the meet will be available on SplashMe.</p>
<p>PISCINE RÉCRÉATIVE</p> <ul style="list-style-type: none">• La piscine récréative est disponible durant la compétition .• Les nageurs et les entraîneurs peuvent laisser leurs effets personnels autour de la piscine.• Aucun nageur n'est autorisé à jouer dans l'eau à la piscine récréative pendant la compétition. <u>Le nageur qui n'a pas respecté ces règles de sécurité sera retiré de sa première épreuve.</u>	<p>RECREATIONAL POOL</p> <ul style="list-style-type: none">• The recreational pool is available during the competition. It can be used for the warm up or the cool down.• Swimmers and coaches may leave their personal belongings around the pool.• No swimmers are allowed to play in the recreational pool during the competition. <u>The swimmer who failed to respect these safety rules.</u>

<p>HOSPITALITÉ à la salle S-025 Sous-sol</p> <ul style="list-style-type: none">• Prenez les marches à votre gauche lorsque vous êtes à la porte d'entrée du Complexe sportif pour descendre au niveau sous-sol.• Des collations seront servies aux entraîneurs et bénévoles durant les sessions sur la plage de la piscine.• Les bénévoles et officiels sont encouragés à apporter leur bouteille d'eau réutilisable. Les abreuvoirs sont disponibles dans les vestiaires et sur la plage de la piscine.	<p>HOSPITALITY at local S-025 Basement</p> <ul style="list-style-type: none">• Take the stairs on your left when you are at the main entrance to go down to the basement level.• Snacks will be served to coaches and volunteers during the sessions.• Coaches, volunteers and officials are encouraged to bring their reusable water bottle. The water fountains are available outside of the locker rooms and on the pool deck.
--	---

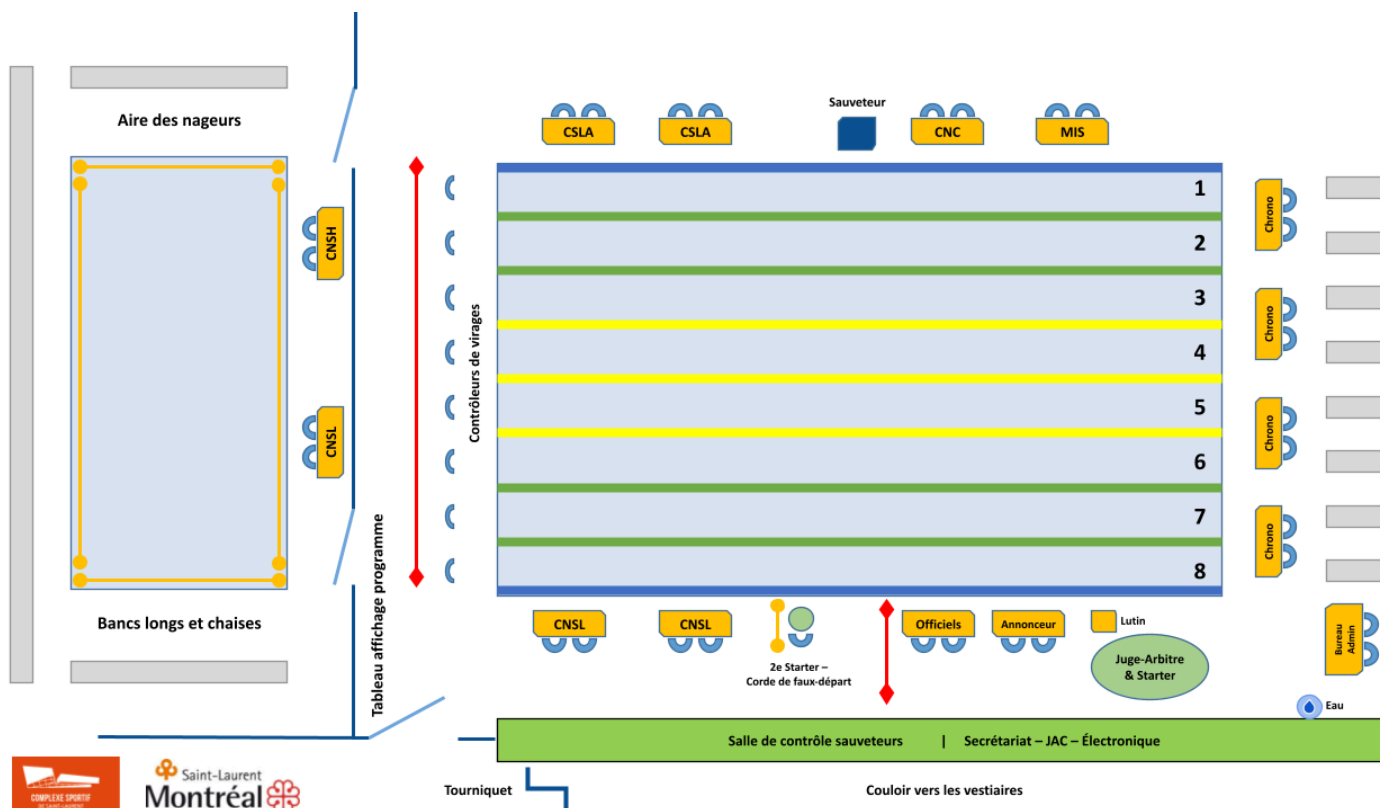
AUTRES INFORMATIONS / OTHER DETAILS

<p>SPECTATEURS Aucun parent n'est autorisé dans la piscine pendant la compétition. Vous pouvez voir les enfants nager à partir des estrades du 2ème étage.</p>	<p>SPECTATORS No parents are allowed in the pool during the competition. You can see the children swimming in the 2nd floor bleachers.</p>
---	---

<p>RESPONSABILITÉS</p> <p>Veillez aviser vos nageurs et leurs parents qu'ils sont responsables, dans les vestiaires et sur le bord de la piscine, de leurs effets personnels. Le CNSL et l'arrondissement de Saint-Laurent ne sont pas responsables des vols ou pertes qui pourraient survenir.</p> <p>Veillez verrouiller votre casier!</p>	<p>RESPONSIBILITIES</p> <p>Please advise your swimmers and their parents that they are responsible for their personal belongings in the locker room as well as on the pool deck. The CNSL and the Saint-Laurent Borough are not responsible for any lost/stolen and/or damaged.</p> <p>Please lock your lockers!</p>
<p>PROPRETÉ</p> <p>Nous comptons sur la collaboration de tous pour garder les installations propres. Plusieurs poubelles et bacs de recyclage seront disposés sur la plage de la piscine alors veuillez encourager vos nageurs à les utiliser.</p>	<p>CLEANLINESS</p> <p>We ask for everyone's cooperation in keeping the pool deck and locker area clean. Several trash and recycling cans will be placed on the pool deck so please encourage your swimmers to use them.</p>
<p>ACCÈS LIMITÉ</p> <p>Seuls les officiels, les entraîneurs et les nageurs seront autorisés sur la plage de la piscine.</p> <p><u>La présence de parents est strictement interdite.</u></p> <p>Le bassin récréatif est fermé pour le public pendant la compétition.</p>	<p>LIMITED ACCESS</p> <p>Only officials, coaches and swimmers will be given access to the pool deck.</p> <p><u>The presence of parents on the pool deck is strictly prohibited.</u></p> <p>The recreational pool is closed to the public during the meet.</p>
<p>STATIONNEMENT</p> <p>Le stationnement au Complexe sportif est partagé avec d'autres clubs/activités. Vous pouvez stationner devant le Complexe sportif, à l'aréna Raymond Bourque, à la bibliothèque Du Boisé, sur le boulevard Thimens ou dans les rues résidentielles à côté.</p>	<p>PARKING</p> <p>Parking at the Sports Complex is shared with other clubs/activities. You can park in front of the Sports Complex, at the Raymond Bourque Arena, at the library Du Boisé, on Thimens Boulevard or at residential streets nearby.</p>



AMÉNAGEMENT DE LA PISCINE / POOL LAYOUT



BONNE COMPÉTITION !

HAVE A GREAT MEET !