



Invitation Régionale ANLSL Sprints des Fêtes 2024

Samedi 14 décembre
Dimanche 15 décembre



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX / GENERAL INFORMATION

<p><u>DATE ET HEURE</u> Session 1 : 14 décembre 2024 - échauffement à 8h15 Session 2 : 14 décembre 2024 - échauffement à 12h30 Session 3 : 15 décembre 2024 - échauffement à 13h00 *confirmation des heures dans le Bulletin technique</p> <p><u>CLUB HÔTE</u> Club de Natation de Saint-Laurent</p> <p><u>LIEU</u> Complexe sportif de Saint-Laurent 2385, boulevard Thimens, Saint-Laurent</p> <p><u>DIRECTRICE DE RENCONTRE</u> Maryse Petitpas meetmanagers.cnsl@gmail.com</p> <p><u>JUGE ARBITRE</u> Michel Duquette (niveau 3)</p> <p><u>RESPONSABLES DES INSCRIPTIONS</u> Wendy Chen inscriptions.cnsl@gmail.com</p> <p><u>RESPONSABLES DES OFFICIELS</u> Jason Martin et Maryse Petitpas officiels.cnsl@gmail.com Formulaire d'inscription pour officiels: https://docs.google.com/forms/d/1zoB562_HBz3qhk6SdC4ctO08TypTBBJfJmAKZuUaFU</p> <p><u>INSTALLATION</u> Bassin de 25m - 8 couloirs Système électronique Colorado</p> <p><u>SANCTION</u> Par la Fédération de Natation du Québec</p>	<p><u>DATE & TIME</u> Session 1 : December 14th 2024 - warm-up at 8:15 Session 2 : December 14th 2024 - warm-up at 12:30 Session 3 : December 15th 2024 - warm-up at 1:00 *Time confirmation in the Technical bulletin</p> <p><u>HOSTING CLUB</u> Club de Natation de Saint-Laurent</p> <p><u>LOCATION</u> Complexe sportif de Saint-Laurent 2385, boulevard Thimens, Saint-Laurent</p> <p><u>MEET MANAGER</u> Maryse Petitpas meetmanagers.cnsl@gmail.com</p> <p><u>REFEREE</u> Michel Duquette (level 3)</p> <p><u>REGISTRATION IN CHARGE</u> Wendy Chen inscriptions.cnsl@gmail.com</p> <p><u>OFFICIALS IN CHARGE</u> Jason Martin et Maryse Petitpas officiels.cnsl@gmail.com Registration form for officials: https://docs.google.com/forms/d/1zoB562_HBz3qhk6SdC4ctO08TypTBBJfJmAKZuUaFU</p> <p><u>FACILITY</u> Pool 25m - 8 lanes Electronic system Colorado</p> <p><u>SANCTION</u> By Fédération de Natation du Québec</p>
<p>IMPORTANTES DATES LIMITES / IMPORTANT DEADLINES</p> <p>Mardi 3 décembre à minuit / Tuesday December 3rd at midnight Inscription des nageurs/nageuse et officiels Registrations of swimmers and officials</p> <p>Vendredi 6 décembre à minuit / Friday December 6th at midnight Date limite pour modification sans frais / Final date for changes</p>	

COMPÉTITION / MEET

Page web de la compétition / Meet webpage
<https://www.itemface.com/item/0PQZE2NLPTAGZPFC?l=fr>

RÈGLEMENTS

Les règlements de la Fédération de Natation du Québec (FNQ), ainsi que ceux de Natation Canada seront en vigueur.

RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ

- Les nageurs et entraîneurs devront respecter les Règlements de sécurité de la natation en bassin de la FNQ.
- Les départs se feront à partir des plots de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1.
- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur. Un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.

RULES

The rules of the Fédération de Natation du Québec (FNQ), as well as those of Swimming Canada will apply.

SAFETY RULES

- The swimmers and coaches must respect the safety rules of the Règlements de sécurité de la natation en bassin de of the FNQ.
- Starts will be from the starting block according to FINA FR 2.3 and SW 4.1.
- During the competition, Swimming Canada's competitive warm-up safety procedures will be in effect. An athlete found in violation may be penalized and not compete in their first event of the session.

ADMISSIBILITÉS

- Chaque club participant à une compétition doit être membre en règle de la FNQ et conforme selon la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres.
- Tous les nageurs doivent être inscrits comme membres compétitifs à la Fédération de Natation du Québec.
- Les nageurs doivent être membres d'un club de la région Association de Natation Lac St-Louis.
- La compétition est offerte aux nageurs/nageuses de 12 ans et moins.
- Aucun temps de qualification requis.

5 CATÉGORIES D'ÂGE

L'âge du nageur est déterminé le 14 décembre 2024.

- Pour les épreuves individuelles, les catégories sont : 8 ans et moins, 9 ans, 10 ans, 11 ans et 12 ans
- Pour les relais: 8 ans et moins, 9-10 et 11-12

INSCRIPTIONS

Le nombre d'épreuves qu'un nageur peut s'inscrire:

Maximum 3 épreuves individuelles

Choix des épreuves individuelles possibles:

- 8 ans et moins: 25m, 50m, 100m (1 épreuve de 100m)
- 9 et 10 ans: 50m, 100m, (1 épreuve de 200m)
- 11 et 12 ans: 50m, 100m, 200m, 400m (voir programme plus bas)

ELIGIBILITY

- Each club participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ and compliant to la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres.
- All swimmers must be registered as competitive members with the Fédération de Natation au Québec.
- Swimmers must be members of a club of the Lac Saint-Louis Swimming Association.
- The meet is offered to swimmers of 12 years old and under.
- No qualification times required for this meet.

5 AGE CATEGORIES

Swimmer's age is determined on December 14th 2024.

- For individual events, categories are : 8 year old and under, 9yo, 10yo, 11yo, 12 year old
- For relay event: 8 years old and under, 9-10 and 11-12

ENTRIES

The number of events that a swimmer can register:

Maximum 3 individual events

Possible individual events choices:

- 8yo and under: 25m, 50m, 100m (max one event 100m)
- 9 and 10 yo: 50m, 100m, (maximum 1 event 200m)
- 11 and 12 yo: 50m, 100m, 200m, 400m (see program below)

Relais:

- Une équipe de relais doit être composée de 4 filles ou de 4 garçons.
- Un club peut inscrire une seule équipe de relais par genre par groupe d'âge: 8 ans et moins, 9-10 ans, 11-12 ans..

FRAIS INSCRIPTIONS DATES LIMITES

- Les frais d'inscriptions sont de **20 \$ par nageur** (incluant le frais fixe de 5.50 \$ plus taxes frais FNQ + 7 \$ frais ANLSL) et **10 \$ par épreuve**.
- Mode de paiement accepté: chèque émis à l'ordre de **Club de Natation de Saint-Laurent** remis au Bureau de l'administration avant le 1er départ de votre session ou par virement interac à communication.cnsl@gmail.com avant le 13 décembre 2024; svp indiquez le nom de votre club dans le message.
- Le fichier des épreuves est disponible dans le calendrier temporaire sur le site FNQ.
<https://fnq.ca/competitions/calendrier-complet/>
- Les inscriptions devront être déposées par courriel à inscriptions.cnsl@gmail.com au plus tard le **3 décembre 2024 à 23h59**.
- Les modifications sont possibles pour les nageurs inscrits jusqu'au **6 décembre à minuit**.
- Il est de la responsabilité de chaque club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.
- Aucune inscription sans temps (NT) svp.

INSCRIPTIONS TARDIVES

- Les modifications apportées **après minuit le 6 décembre** sont considérées comme "tardives".
- Des frais de 40 \$ par nageur et 10 \$ par épreuve seront facturés et ajoutés au montant total chargé au club si des modifications sont apportées après le 6 décembre sous réserve de place disponible.
- Les frais de l'inscription tardive la journée de la compétition doivent être en argent comptant au début de la session.
- Aucune nouvelle série sera ajoutée pour les inscriptions tardives.

Relays:

- Relays\ teams must be composed of 4 girls or 4 boys.
- A club can register only one relay team per gender and per age group; 8 and under, 9-10, 11-12.

REGISTRATION FEES ENTRIES DEADLINES

- The registration fee is **\$20 per swimmer** (including fixed fee of \$5.50 plus tax for FNQ and \$7 ANLSL) and **\$10 per event**.
- Method of payment accepted: cheque issued to the order of **Club de Natation de Saint-Laurent** given at the Administration office before the first start of your session or by interac transfer to communication.cnsl@gmail.com before December 13th 2024; please indicate the name of your club in the message.
- The entry file is available in the temporary calendar on the FNQ website.
<https://fnq.ca/competitions/calendrier-complet/>
- Entries must be submitted by email at inscriptions.cnsl@gmail.com at the latest **December 3rd, 2024 at 11h59 pm**.
- Changes are possible for registered swimmers until **December 6th at midnight**.
- It is each club's responsibility to verify the validity of the data before submitting online entries.
- No no-time inscription (NT) please.

LATE DECK ENTRIES

- Changes **after midnight on December 6th** are considered "deck entries".
- A \$40 fee per swimmer and \$10 per event will be charged and added to the club's total amount due if changes are made after December 6th.
- The deck entry fees must be paid in cash at the beginning of the session on the meet day.
- No new heat shall be added for deck entries.

FORMAT de la COMPÉTITION / MEET FORMAT

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Toutes les épreuves se nageront mixte du plus lent au plus rapide.
- Toutes les épreuves sont finales par le temps.

RELAIS

- Les modifications pour les relais devront être remises au Bureau de l'administration au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

FORFAITS

Les forfaits devront être remis au commis de course pendant l'échauffement au plus tard 30 minutes avant le premier départ.

RÉCOMPENSES

Des prix à la cloche seront attribués aléatoirement aux nageurs/nageuses arrivés premiers d'une série.

Des rubans seront remis aux nageurs/nageuses de 8 ans et moins ayant réussi la position hydrodynamique au départ à une distance de 5m, et ce pour les épreuves de 50m brasse et 50m libre.

Des rubans seront également remis aux huit premiers finalistes de chaque épreuve, par genre et catégorie d'âge.

Les rubans seront remis aux entraîneurs de chaque club lors de la prochaine compétition régionale ANLSL.

RÉSULTATS

Les résultats de la rencontre seront disponibles sur le site SPLASHME et de Natation Canada

(<https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>).

RETRAITS

Nous apprécierons recevoir vos retraits avant le mercredi 11 décembre 2024 par courriel inscriptions.cnsl@gmail.com.

Après cette date, tout retrait devra être remis par écrit au Bureau de l'administration au plus tard 30 minutes avant le départ de la session.

PROGRESS OF THE COMPETITION

- All the events will swim mixed from the slowest to the fastest and that it is final by the clock.
- All events are finals by the clock.

RELAYS

- Modifications for the relays must be submitted to the Administration desk no later than 30 minutes prior to the start of the session.

SCRATCHES

The scratches must be made to the clerk of course during the warm-up at least 30 minutes before the first heat.

AWARDS

Prizes at the bell will be awarded randomly to the swimmers who arrive first in a series.

Ribbons will be awarded to swimmers 8 years old and under who have successfully completed the hydrodynamic position at the start at a distance of 5m for the 50m breaststroke and 50m freestyle events.

Ribbons will also be awarded to the 8 first finalists of each event, by gender and age category. Ribbons will be handed over to the coaches of each club at the following Regional ANLSL meet.

RESULTS

Results of the meet will be available on SPLASHME and Swimming Canada

(<https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>).

SCRATCHES

We would appreciate receiving any scratches by Wednesday December 11th, 2024 by email inscriptions.cnsl@gmail.com.

After this date, scratches must be submitted in writing to the Administrative desk at least 30 minutes before the start of the session.

PROGRAMME / PROGRAM

SESSION 1 samedi / Saturday AM 9-10 ans / 9-10 yo Échauffement/Warm-up 8h15	
101	200 Libre/Free *
102	50 Brasse/Breaststroke
103	100 Papillon/Fly
104	200 Brasse/Breaststroke *
105	50 Libre/Free
106	100 Dos/Backstroke
107	50 Papillon/Fly
108	100 Brasse/Breaststroke
109	Relais 4 x 50m Libre/Free
110	100 QNI/IM *
111	50 Dos/Backstroke
112	100 Libre/Free

SESSION 2 samedi / Saturday AM 8 ans - / 8 yo - Échauffement/Warm-up 12h30	
1	25 Papillon/Fly
2	100 Libre/Free
3	50 Brasse/Breaststroke
4	100 QNI/IM *
5	50 Libre/Free
6	100 Dos/Backstroke
7	50 Papillon/Fly
8	Relais 4 x 50m Libre/Free
9	100 Brasse/Breaststroke
10	50 Dos/Backstroke

SESSION 3 Dimanche / Sunday PM 11-12 ans / 11-12 yo Échauffement/Warm-up 13h00	
201	200 Libre/Free *
202	50 Brasse/Breaststroke
203	100 Papillon/Fly
204	200 Brasse/Breaststroke *
205	100 Dos/Backstroke
206	50 Papillon/Fly
207	100 Brasse/Breaststroke
208	Relais 4 x 50m Libre/Free
209	100 Libre/Free
210	200 QNI/IM *
211	50 Dos/Backstroke
212	400 Libre/Free *

*** Limites de temps /
Swim time limits**

200 Libre/Free:
4:00 ou plus vite / or faster
200 Brasse/Breaststroke:
4:20 ou plus vite / or faster
100 QNI/IM:
2:20 ou plus vite / or faster
200 QNI/IM:
4:00 ou plus vite / or faster
400 Libre/Free:
7:30 ou plus vite / or faster

L'horaire exact sera confirmé dans le Bulletin Technique. / The exact timeline will be specified in the Technical Bulletin.

ENTRAÎNEURS / COACHES

<p><u>ADMISSIBILITÉ DES ENTRAÎNEUR(E)S</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque entraîneur participant à une compétition doit être membre en règle de la FNQ. • Afin d'être la seul.e entraîneur.e présent.e de son club en compétition, elle/il devra obligatoirement détenir une certification du PNCE. Il est important de se référer au Règlement de sécurité de la natation en bassin de la FNQ afin de connaître les détails des prérequis. • La conformité des entraîneur.e.s en compétitions doit respecter la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres. Le tableau simplifié de la conformité se trouve au lien suivant : Tableau simplifié de la conformité des entraîneur.e.s. 	<p><u>COACH ELIGIBILITY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Each coach participating in a meet must be a member in good standing of the FNQ. • In order to be the only coach present from his/her club at a competition, he/she must hold a certification from NCCP. It is important to refer to the FNQ Règlement de sécurité de la natation en bassin to know the details of the prerequisites. • The compliance of coaches in competitions must respect the Politique d'adhésion et d'affiliation des membres. The simplified compliance table can be found at the following link: Tableau simplifié de la conformité des entraîneur.e.s.
---	---

OFFICIELS / OFFICIALS

<p><u>OFFICIELS ET BÉNÉVOLES</u></p> <p>Nous comptons sur la participation de tous les clubs pour fournir des officiels en nombre suffisant pour cette compétition.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les inscriptions des officiels et bénévoles sont disponibles en ligne au lien https://docs.google.com/forms/d/1zoB562_HBz3qhk6SdC4ctO08TypTBBJfJmAKZuUaFU avant mardi 3 décembre à minuit. • Svp n'oubliez pas d'apporter votre bouteille d'eau! 	<p><u>OFFICIALS AND VOLUNTEERS</u></p> <p>We are counting on the participation of all clubs to provide sufficient officials for this competition.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registration for officials and volunteers is available online at this link : https://docs.google.com/forms/d/1zoB562_HBz3qhk6SdC4ctO08TypTBBJfJmAKZuUaFU before Tuesday December 3rd at midnight. • Please do not forget your water bottle!
---	--

PARENTS / PARENTS

<p><u>STATIONNEMENT</u></p> <p>Le stationnement au Complexe sportif est partagé avec d'autres clubs et activités. Vous pouvez vous stationner au Complexe sportif, à l'aréna Raymond Bourque, à la bibliothèque Du Boisé, sur le boulevard Thimens ou dans les rues résidentielles.</p> <p><u>SPECTATEURS</u></p> <p>Aucun parent n'est autorisé dans l'aire de la piscine pendant la compétition s'il ou elle n'est pas un officiel. Vous pouvez voir la compétition à partir des estrades au 2ème étage.</p>	<p><u>PARKING</u></p> <p>Parking at the Sports Complex is shared with other clubs and activities. You can park at the Complexe sportif, at the Raymond Bourque Arena, at the library Du Boisé, on Thimens Boulevard or at residential streets nearby.</p> <p><u>SPECTATORS</u></p> <p>No parents are allowed on the pool deck during the competition if not an official. You can see the meet from the bleachers on the 2nd floor.</p>
--	--

Le CNSL vous souhaite un Joyeux temps des Fêtes!