



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

**Rencontre Régionale ANLSL 3 (12 ans et moins)  
CÉLÉBRATION DU NOUVEL AN**

**ANLSL Regional Meet 3 (12 Years and Under)  
NEW YEAR CELEBRATION**

**Bulletin Technique / Technical Bulletin  
Sanction: QC-119**

V2 – 15 janvier 2025

Organisé par :  
Côte Saint-Luc Aquatics (CSLA)  
[swimteamcotesaintluquatics.com](http://swimteamcotesaintluquatics.com)



**Samedi 18 janvier et dimanche 19 janvier 2025.**

**Saturday January 18, and Sunday January 19, 2025.**

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX | GENERAL INFORMATION

## Horaire session n° 1 - Session 1 - 11 & 12 Year Old

2025/01/18 - 8:40

Echauffement: 8:00 à 8:30

8:40	201.	50m Papillon	Tous	Finale directe	11 - 12	0:09	5 Séries	46
8:49	202.	50m Dos	Tous	Finale directe	11 - 12	0:09	5 Séries	49
8:58	203.	50m Brasse	Tous	Finale directe	11 - 12	0:09	5 Séries	46
9:07	204.	50m Libre	Tous	Finale directe	11 - 12	0:14	9 Séries	90
9:21	205.	200m 4 nages	Tous	Finale directe	11 - 12	0:13	3 Séries	23
9:34	206.	100m Libre	Tous	Finale directe	11 - 12	0:13	5 Séries	43
9:47	207.	100m Dos	Tous	Finale directe	11 - 12	0:11	4 Séries	37
9:58	208.	4 x50m 4 nages	Tous	Finale directe	11 - 12	0:04	1 Série	8
10:02	209.	100m Brasse	Tous	Finale directe	11 - 12	0:12	4 Séries	36
10:14	210.	100m Papillon	Tous	Finale directe	11 - 12	0:03	1 Série	7
10:17	211.	200m Dos	Tous	Finale directe	11 - 12	0:10	2 Séries	15
10:27	212.	200m Libre	Tous	Finale directe	11 - 12	0:25	6 Séries	52
10:52	Fin de session				Durée totale	2:12		

## Horaire session n° 2 - Session 2 - 8 & Under

2025/01/18 - 13:10

Echauffement: 12:30 à 13:00

13:10	1.	50m Papillon	Tous	Finale directe	- 8	0:07	3 Séries	28
13:17	2.	50m Brasse	Tous	Finale directe	- 8	0:22	10 Séries	94
13:39	3.	50m Dos	Tous	Finale directe	- 8	0:25	11 Séries	106
14:04	4.	4 x50m 4 nages	Tous	Finale directe	- 8	0:10	2 Séries	11
14:14	5.	50m Libre	Tous	Finale directe	- 8	0:14	7 Séries	64
14:28	6.	100m 4 nages	Tous	Finale directe	- 8	0:13	4 Séries	40
14:41	7.	100m Libre	Tous	Finale directe	- 8	0:16	5 Séries	50
14:57	8.	100m Dos	Tous	Finale directe	- 8	0:07	2 Séries	13
15:04	9.	200m Libre	Tous	Finale directe	- 8	0:05	1 Série	8
15:09	Fin de session				Durée totale	1:59		

## Horaire session n° 3 - Session 3 - 9 & 10 Year Old

2025/01/19 - 8:45

Echauffement: 7:45 à 8:35

8:45	101.	50m Papillon	Tous	Finale directe	9 - 10	0:15	8 Séries	75
9:00	102.	50m Dos	Tous	Finale directe	9 - 10	0:23	11 Séries	101
9:23	103.	50m Brasse	Tous	Finale directe	9 - 10	0:16	8 Séries	75
9:39	104.	50m Libre	Tous	Finale directe	9 - 10	0:14	8 Séries	72
9:53	105.	100m 4 nages	Tous	Finale directe	9 - 10	0:21	7 Séries	68
10:14	106.	100m Libre	Tous	Finale directe	9 - 10	0:33	12 Séries	112
10:47	107.	100m Dos	Tous	Finale directe	9 - 10	0:18	6 Séries	55
11:05	108.	4 x50m 4 nages	Tous	Finale directe	9 - 10	0:09	2 Séries	19
11:14	109.	100m Brasse	Tous	Finale directe	9 - 10	0:21	7 Séries	64
11:35	110.	100m Papillon	Tous	Finale directe	9 - 10	0:04	1 Série	10
11:39	111.	200m Dos	Tous	Finale directe	9 - 10	0:09	2 Séries	20
11:48	112.	200m Libre	Tous	Finale directe	9 - 10	0:18	4 Séries	33
12:06	Fin de session				Durée totale	3:21		

<p style="text-align: center;"><b>LIEU</b></p> <p>Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc (CCA) 5794 av. Parkhaven, Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4 Tel.: 514-485-6806 <a href="#">Google map link</a></p> <p style="text-align: center;"><b>DIRECTEUR DE RENCONTRE</b></p> <p>Carl Tassé <a href="mailto:meetmanager.csla@gmail.com">meetmanager.csla@gmail.com</a></p> <p style="text-align: center;"><b>JUGE(S) ARBITRE</b></p> <p>Elad Ben-Eli (niveau 3)</p> <p style="text-align: center;"><b>RESPONSABLES DES INSCRIPTIONS</b></p> <p>Jonathan Halliday <a href="mailto:jhalliday@cotesaintluc.org">jhalliday@cotesaintluc.org</a></p> <p style="text-align: center;"><b>RESPONSABLES DES OFFICIELS</b></p> <p>Carl Tassé <a href="mailto:officiels.csla@gmail.com">officiels.csla@gmail.com</a></p> <p style="text-align: center;"><b>STATIONNEMENT</b></p> <p>Étant donné que plusieurs activités se déroulent en même temps pendant la compétition, les espaces suivants sont disponibles pour les participants et spectateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les espaces situés directement au CCA (avant de la bâtisse du 5794 Parkhaven)</li> <li>• Les espaces situés en face du CCA.</li> <li>• Les espaces situés derrière l'école située au 5785 Parkhaven.</li> <li>• Si vous stationnez dans les rues avoisinantes, SVP porter une attention particulière aux interdictions notées sur les pancartes. Le club et la ville ne peuvent être tenus responsable des contraventions ou amendes.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>LOCATION</b></p> <p>Côte Saint-Luc Aquatics and Community Centre (ACC) 5794 av. Parkhaven, Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4 Tel.: 514-485-6806 <a href="#">Google map link</a></p> <p style="text-align: center;"><b>MEET MANAGER</b></p> <p>Carl Tassé <a href="mailto:meetmanager.csla@gmail.com">meetmanager.csla@gmail.com</a></p> <p style="text-align: center;"><b>REFEREE(S)</b></p> <p>Elad Ben-Eli (level 3)</p> <p style="text-align: center;"><b>ENTRIES</b></p> <p>Jonathan Halliday <a href="mailto:jhalliday@cotesaintluc.org">jhalliday@cotesaintluc.org</a></p> <p style="text-align: center;"><b>OFFICIALS</b></p> <p>Carl Tassé <a href="mailto:officiels.csla@gmail.com">officiels.csla@gmail.com</a></p> <p style="text-align: center;"><b>PARKING</b></p> <p>As several activities take place at the same time during the competition, the following spaces are available for participants and spectators:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaces located directly at the ACC (front of the building at 5794 Parkhaven)</li> <li>• Spaces in front of the ACC.</li> <li>• Spaces behind the school at 5785 Parkhaven.</li> <li>• If you park in the surrounding streets, please pay particular attention to the prohibitions noted on the signs. The club and the city are not held responsible for any tickets or fines.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Bannières d'équipe et affichage</b></p> <p>Veuillez noter qu'il est interdit d'utiliser du ruban adhésif ou de type "Duck Tape" pour afficher ou installer les bannières d'équipe. Il sera possible d'accrocher les bannières d'équipe sur le mur du tableau d'affichage.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Team banners and posting</b></p> <p>Please note that it is strictly forbidden to post any content or banner using adhesive tape or duct tape. You may hang your team banners on the scoreboard wall metal struts.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Respect des lieux</b></p> <p>Nous comptons sur la collaboration de tous pour garder les lieux propres. Des poubelles et des sacs poubelles seront à votre disposition.</p> <p><b><u>Seules les chaussures de compétition et sandales</u></b> sont acceptées sur le bord de la piscine.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Respecting the facilities</b></p> <p>We are counting on all participating clubs to keep the premises as clean as possible. Garbage cans and bags will be available.</p> <p><b><u>Only competition shoes or sandals</u></b> will be accepted on deck.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Initiative environnementale</b></p> <p>Dans un effort de minimiser les dommages environnementaux, nous vous demandons d'apporter votre propre bouteille d'eau.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Green Initiative</b></p> <p>In an effort to reduce our carbon footprint we would ask you to bring your personal water bottle.</p>

## Déroutement de la compétition / Meet Information

<p style="text-align: center;"><b>INSCRIPTIONS TARDIVES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les inscriptions tardives seront acceptées <u>au plus tard 30 minutes avant</u> le premier départ de chaque session, avec les informations suivantes: Le nom du nageur/nageuse, la date de naissance, le numéro SNC du nageur/nageuse.</li> <li><b>Aucune nouvelle série sera ajoutée pour les inscriptions tardives.</b></li> <li>Des frais de 40.00\$ par nageur et 10.00\$ par épreuve sera requis en argent comptant.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>DECK ENTRIES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Late or deck entries will be accepted <u>no later than 30 minutes before</u> the start of the first race of each session, with the following information: Swimmer's name, date of birth and SNC number.</li> <li><b>No new heat shall be added for deck entries.</b></li> <li>A fee of 40.00\$ per swimmer and 10.00\$ per event will be charged in exact cash.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>FORFAITS</b></p> <p>Si un nageur ne peut être présent à une épreuve pour une raison quelconque, il doit en informer le Bureau Administratif au moins <b>30 minutes avant</b> le début de chaque session.</p>	<p style="text-align: center;"><b>SCRATCHES</b></p> <p>If a swimmer cannot be present for an event for any reason, please advise the Administrative Desk at least <b>30 minutes before</b> the start of each session.</p>
<p style="text-align: center;"><b>RENCONTRE DES ENTRAÎNEURS</b></p> <p>La réunion des entraîneurs se tiendra au bureau de l'administration au bord de la piscine 15 minutes avant le début de chaque échauffement. Un entraîneur par club doit être présent à cette réunion.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Session 1 : 7h45</li> <li>- Session 2 : 12h15</li> <li>- Session 3 : 7h30</li> </ul> <p><b>Veuillez envoyer les nageurs ayant des séries consécutives à Jonathan dès que possible. Des pauses ou des changements de séries peuvent être possibles.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>COACHES MEETING</b></p> <p>The coaches meeting will be held at the Administration Desk on pool deck 15 minutes before the start of each warm-up. Please have one coach per team present at this meeting.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Session 1 : 7h45</li> <li>- Session 2 : 12h15</li> <li>- Session 3 : 7h30</li> </ul> <p><b>Please send any swimmers with back-to-back heats to Jonathan as soon as possible. Pauses, or heat changes may be possible.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>PÉRIODE DE MODIFICATION POR LES RELAIS</b></p> <p>Tous les formulaires de relais doivent être remplis et remis au bureau d'administration <b>30 minutes avant</b> le début de chaque session.</p> <p>Les équipes de relais doivent être composées par sexe suivant le groupe d'âge de la session.</p> <p>Des relais peuvent être ajoutés aux épreuves ayant des couloirs vides. Les clubs qui n'ont pas d'équipe de relais pour ce sexe et cette catégorie d'âge auront priorité.</p> <p>Un relais d'exhibition sera autorisé pour une équipe qui n'a pas assez de nageurs pour former une équipe de relais qualifiée.</p>	<p style="text-align: center;"><b>MODIFICATION PERIOD FOR RELAYS</b></p> <p>All relay forms must be filled and returned to the administration desk <b>30 minutes before</b> the start of each session.</p> <p>Relay teams must be by gender following the age group of the session.</p> <p>Relays can be added to events with empty lanes. Clubs with no relay teams for that gender and age group will have priority.</p> <p>One exhibition relay will be allowed for a team that does not have enough swimmers to form a qualified relay team.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ZONE DE CONTRÔLE</b></p> <p>La session 2 (8 ans et moins) aura une zone de contrôle à côté du bureau d'administration. Nous comptons sur les entraîneurs pour amener leurs nageurs dans cette zone au moins 3 séries avant l'heure prévue.</p>	<p style="text-align: center;"><b>MARSHALLING</b></p> <p>Session 2 (8 yo and under) will have a marshalling area next to the Administration Desk. We are counting on coaches to bring their swimmers to this area at least 3 heats ahead of schedule.</p>

<b>RÉSULTATS</b>	<b>RESULTS</b>
Les résultats de la compétition seront disponibles sur le site Web CSLA et sur SPLASHME.  <a href="https://swimteamcotesaintlucaquatics.com/">https://swimteamcotesaintlucaquatics.com/</a>	Meet results will be available on the CSLA website and SPLASHME.  <a href="https://swimteamcotesaintlucaquatics.com/">https://swimteamcotesaintlucaquatics.com/</a>
<b>ÉCHAUFFEMENTS</b>	<b>WARMUPS</b>
Les <a href="#">procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada</a> sont en vigueur.  Les départs en plongée sont autorisés dans tous les couloirs pendant les 10 dernières minutes de la séance d'échauffement. Durant les plongées les nageurs doivent nager en sens unique seulement.  Le bassin récréatif et aire de jeu demeurera fermée en tout temps.	The <a href="#">Swimming Canada competition warm up safety procedures</a> are in effect during the meet.  Dive starts will be permitted in all lanes during the last 10 minutes of the respective warm-up session. Swimmers must swim one-way only during dive starts.  The recreational pool and beach area will be closed at all times.

### Session 1 – 11-12 ans/yr old

Couloir / Lane	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>8h00 – 8h30</b>	CALAC	BBF	BBF	DSC	DSC	CNSL	CNSL	CSLA MIS	CSLA	CSLA

### Session 2 – 8 et moins/and under

Couloir / Lane	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>12h30 – 13h</b>	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC CALAC	DSC	DSC BBF	CNSL	CNSL DDO	DDO	CSLA MIS

### Session 3 – 9-10 ans/yr old

Couloir / Lane	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>7h45 – 8h10</b>	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	CNSL	CNSL	CNSL	CALAC	MIS
<b>8h10 – 8h35</b>	BBF	BBF	BBF+ DDO	DDO	DDO	CSLA	CSLA	CSLA+ DSC	DSC	DSC

## Installations / Facilities

<p><b>Vestiaires</b></p> <p>Aucun spectateur n'aura accès aux vestiaires.</p>	<p><b>Locker Rooms</b></p> <p>No spectator will be allowed in the locker rooms.</p>
<p><b>Spectateurs</b></p> <p>Les spectateurs devront accéder à la piscine par la porte menant au hall d'entrée seulement.</p> <p><b>Les chaussures d'extérieur sont interdites</b> dans l'aire de la piscine. Des protections de type « pantoufle » seront remises aux spectateurs qui souhaiteront garder leurs chaussures d'extérieur. Nous vous remercions pour votre collaboration à cet effet.</p> <p>Des gradins seront disponibles pour ceux qui souhaitent regarder l'événement à partir de l'atrium, en dehors de la piscine.</p>	<p><b>Spectators</b></p> <p>The spectators must access the pool by the door located in the lobby.</p> <p><b>Outdoor shoes are forbidden</b> in the pool and stand area. "Slipper" type protection will be available for spectators who wish to keep their shoes. We appreciate your collaboration in this regard.</p> <p>Bleachers will be available for those wishing to watch from the atrium, away from pool deck.</p>
<p><b>Officiels et entraîneurs</b></p> <p>La salle d'hospitalité se trouve au Salon B au deuxième étage. Un vestiaire est disponible sur place.</p> <p>Enregistrement pour officiels est dans le Salon A.</p>	<p><b>Officials and coaches</b></p> <p>The hospitality room is in Salon B on the second floor. Coat racks are available in the room.</p> <p>Check in for Officials is in Salon A.</p>