

# RÉGIONALE ANLSL #5 BULLETIN TECHNIQUE 15-16 Mars 2025

## DATE ET LIEU

Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux  
12 001 boul. de Salaberry  
Dollard-des-Ormeaux (Québec)  
H9B 2A7

Samedi & dimanche, le 15 - 16 mars, 2025

## HORAIRE

Trois sessions

Session 1: Samedi matin (10 - 12 ans)

- Échauffement: 7h
- Début de la rencontre : 8h

Session 2: Samedi après-midi (9 ans et moins)

- Échauffement: 12h15
- Début de la rencontre : 13h15

Session 3 : Dimanche matin (10 - 12 ans)

- Échauffement : 9h
- Début de la rencontre : 10h

## COMITÉ ORGANISATEUR

### Directeurs de rencontre:

Marlina Pietracupa & Lucia Griffin,  
[directeurencontre@ddoswim.com](mailto:directeurencontre@ddoswim.com)

### Inscriptions:

Haiyan Zhang, [inscriptions@ddoswim.com](mailto:inscriptions@ddoswim.com)

### Responsable des officiels:

Chelsea Cleary, [officiels@ddoswim.com](mailto:officiels@ddoswim.com)

## DATE AND LOCATION

Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux  
12 001 boul. de Salaberry  
Dollard-des-Ormeaux, Québec  
H9B 2A7

Saturday & Sunday, March 15th - 16th, 2025

## SCHEDULE

Three sessions

Session 1: Saturday AM (10 - 12 year olds)

- Warm up: 7:00 am
- Meet start: 8:00 am

Session 2: Saturday PM (9 and under)

- Warm up: 12:15pm
- Meet start: 1:15pm

Session 3: Sunday AM (10 - 12 year olds)

- Warm up: 9:00 am
- Meet start: 10:00 am

## ORGANIZING COMMITTEE

### Meet Managers:

Marlina Pietracupa & Lucia Griffin, [meetmanager@ddoswim.com](mailto:meetmanager@ddoswim.com)

### Entries:

Haiyan Zhang, [entries@ddoswim.com](mailto:entries@ddoswim.com)

### Officials Coordinator:

Chelsea Cleary, [officiels@ddoswim.com](mailto:officiels@ddoswim.com)





## INSTALLATIONS

Deux bassins de 25 mètres | six (6) couloirs  
Système électronique Colorado avec un tableau d'affichage pour chaque bassin.

## 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).

## ADMISSIBILITÉ DES NAGEURS & CATÉGORIES D'ÂGE

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 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 et moins, 9, 10, 11, 12

L'âge du nageur est déterminé le 15 mars 2025.

## PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

Chaque club a été assigné 1 ou plusieurs couloirs pour la période d'échauffement.

Les départs des plots seront autorisés à la fin de la période de chaque échauffement. Cela sera coordonné par les entraîneurs au moment qu'ils décident. Les nageurs devront nager dans un seul sens et sortir de l'eau à l'autre bout de la piscine dans les couloirs sélectionnés pour les plongeurs et départ au dos.

## FACILITIES

Two 25-meter pools | six (6) lanes  
Colorado electronic timing system with a display board for each pool.

## 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 \(Swimming Canada\).](#)

## SWIMMERS ELIGIBILITY & AGE CATEGORIES

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 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 & under, 9, 10, 11, 12

The swimmer's age will be determined as of March 15th, 2025.

## WARM-UP PERIOD

Each club will be assigned one or multiple lanes for the warm-up period.

Starting from the block for dives or back starts will be authorised at the end of each warm-up period. Coaches can decide when they want to begin, but must ensure that swimmers are swimming in a single direction away from the starting block. Swimmers must exit the pool at the opposite end.



## ÉCHAUFFEMENT SAMEDI / SATURDAY WARM-UP

<b>Session #1 Samedi Matin / Saturday AM (15-03-2025)</b>					
<b>Échauffement / Warm up #1 (7:00-7:25)</b>					
<b>PEU-PROFOND / SHALLOW END</b>			<b>PROFOND / DEEP END</b>		
TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #	TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #
PCSC	87	#1-6	MIS	3	#1
			CALAC	10	#1
			CNSL	48	#2-5
					#6 OVERFLOW
<b>Échauffement / Warm up #2 (7:25-7:50)</b>					
<b>PEU-PROFOND / SHALLOW END</b>			<b>PROFOND / DEEP END</b>		
TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #	TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #
DSC	38	# 1-3	DDO	45	# 1-4
BBF	31	# 4-6	CLSA	13	# 5-6
<b>Session #2 Samedi Après-midi / Saturday PM (15-03-2025)</b>					
<b>Échauffement / Warm up #1 (12:15-12:40)</b>					
<b>PEU-PROFOND / SHALLOW END</b>			<b>PROFOND / DEEP END</b>		
TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #	TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #
PCSC	99	#1-6	MIS	5	#1
			CALAC	3	#1
			CNSL	33	#2-5
					#6 OVERFLOW
<b>Échauffement / Warm up #2 (12:40-13:05)</b>					
<b>PEU-PROFOND / SHALLOW END</b>			<b>PROFOND / DEEP END</b>		
TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #	TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #
DSC	35	# 1-4	DDO	29	# 1-4
BBF	14	# 5-6	CLSA	16	# 5-6



## ÉCHAUFFEMENT DIMANCHE / SUNDAY WARM-UP

Session #3 Dimanche Matin / Sunday AM (16-03-2025)					
Échauffement / Warm up #1 (9:00-9:25)					
PEU-PROFOND / SHALLOW END			PROFOND / DEEP END		
TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #	TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #
DSC	39	# 1-3	DDO	44	# 1-4
BBF	35	# 4-6	CLSA	17	# 5-6
Échauffement / Warm up #2 (9:25-9:50)					
PEU-PROFOND / SHALLOW END			PROFOND / DEEP END		
TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #	TEAM	# Nageurs / Swimmers	COULOIRS / LANE #
PCSC	87	#1-6	MIS	8	#1
			CALAC	12	#1
			CNSL	57	#2-5
					#6 OVERFLOW





### DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

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

### RÉSULTATS & RÉCOMPENSES

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

Des rubans de classement seront attribués aux trois premières positions de chaque catégorie d'âge pour chacune des épreuves individuelles.

Chaque club recevra un paquet de rubans une fois que tous les résultats auront été confirmés.

### COMPÉTITION À DEUX BASSINS

En raison du nombre de nageurs, voici comment les bassins seront divisés :

- Garçons 10-12 ans :  
Peu profond Samedi / Partie Profonde Dimanche
- Filles 10-12 ans :  
Partie profonde Samedi / Partie Peu Profond Dimanche
- 9 ans et moins mixed : Partie profonde

### DEMANDE DE TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL ET FORFAIT

Les forfaits devront être remis au bureau de l'administration au plus tard 30 minutes avant le début de la rencontre. Les temps de passage officiel doivent être demandés avant le début de l'épreuve au bureau de l'administration

**S.V.P. parvenir les forfaits le plus tôt possible. préféablement d'ici le 14 mars. Envoyez à [Inscriptions@ddoswim.com](mailto:Inscriptions@ddoswim.com)**

### DURING THE COMPETITION

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

### RESULTS & AWARDS

Meet results will be available on the SPLASHME and Swimming Canada websites

Ribbons will be awarded to the first three positions in each age category for each individual event.

Each club will receive a ribbon package after all results have been confirmed.

### 2 POOLS

Due to the number of swimmers, this is how the pools will be divided:

- 10-12 Boys :  
Shallow end Saturday / Deep-end Sunday
- 10-12 Girls :  
Deep end Saturday / Shallow end Sunday
- 9 and under mixed: Deep end

### OFFICIAL SPLIT TIME REQUESTS & SCRATCH DEADLINE

Scratches must be given to the Admin Desk no later than 30 minutes before the start of the meet. Official split requests must be given to the Admin Desk before the beginning of the event.

**Please advise scratches as early as possible preferably by March 14th. Send to [entries@ddoswim.com](mailto:entries@ddoswim.com)**





### MESURES D'ADAPTATION POUR LES NAGEURS

S/sourds et les Cette compétition prévoit les mesures d'adaptation suivantes pour les nageurs S/sourds et malentendants

Identifiez ce qui s'applique à votre compétition :

1. Instruction non verbale assurée par une \*personne de confiance
2. Une lumière stroboscopique

Les clubs doivent communiquer leur besoin d'adaptation au directeur de rencontre avant la date limite des inscriptions.

Le personnel de soutien doit être inclus dans le fichier d'inscriptions.

\*Notez que la personne de soutien doit avoir un statut « Enregistré » en tant que personnel de soutien avec Natation Canada, sinon son accès sera refusé.

### PHOTOGRAPHIE/VIDÉOGRAPHIE

Par souci de minimiser les risques, toutes les photos et vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ, qu'elles soient prises par un photographe ou vidéographe professionnel, un spectateur, le personnel de soutien de l'équipe ou tout autre participant, doivent respecter les normes de décence généralement acceptées. En aucun cas, les appareils photo ou autres dispositifs d'enregistrement ne sont autorisés dans la zone située immédiatement derrière les blocs de départ pendant les départs en entraînement ou en compétition, ou dans les vestiaires, les salles de bain ou toute autre zone d'habillage.

### MAILLOTS DE BAIN

Tous les athlètes sont autorisés à nager avec le maillot de bain de leur choix lors de toutes les compétitions sanctionnées par la Fédération de natation du Québec. Il n'est pas nécessaire de déclarer le choix du maillot de bain au juge arbitre si le tissu du maillot de bain est un textile à mailles ouvertes perméables et qu'il n'est pas raisonnablement considéré comme créant un avantage technique en termes de vitesse, de flottabilité ou d'endurance.

### D/DEAF AND HARD OF HEARING ACCOMMODATION

This competition can provide the following accommodations for swimmers who are d/Deaf and Hard of hearing:

Please identify the applicable for this competition:

1. non-verbal instruction provided by a trusted person
2. Visual Start Strobe

Clubs are to contact Meet Management by the Entry Deadline of the need for accommodations. Support Staff must be included in the submission of entries process.

\*Note that the support person must have "Registered" status as a support staff member with Swimming Canada, otherwise their access will be denied.

### PHOTOGRAPHY/VIDEOGRAPHY

In order to minimize risk, all photos and videos taken during FNQ-sanctioned competitions, whether taken by a professional photographer or videographer, a spectator, team support staff or any other participant, must meet generally accepted standards of decency. Under no circumstances are cameras or other recording devices permitted in the area immediately behind the starting blocks during training or competition starts, or in changing rooms, bathrooms or any other dressing area.

### SWIMWEAR

All athletes are allowed to swim in the swimsuit of their choice at all competitions sanctioned by the Fédération de natation du Québec. The choice of swimsuit shall not be declared to the referee if the swimsuit fabric is a permeable open mesh textile and is not reasonably considered to create a technical advantage in terms of speed, buoyancy or endurance.



## PLAN D'ÉVACUATION / EVACUATION PLAN

