



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

Finale Régionale ANLSL 2025

Sanction:

Organisé par :

Côte Saint-Luc Aquatics (CSLA)

swimteamcotesaintlucaquatics.com



Samedi 14 juin et dimanche 15 juin 2025.
Saturday June 14 and Sunday June 15, 2025.

Mise à jour 23 avril 2025 | Updated April 23 2025



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX | GENERAL INFORMATION

DATES ET HEURE

Session 1 : 14 juin 2025 – AM

Session 2 : 14 juin 2025 – PM

Session 3 : 15 juin 2025 – AM

- Veuillez noter qu'en cas de contradiction entre l'invitation en anglais et en français, la version française prévaut.
- L'horaire final sera précisé dans le bulletin technique.

LIEU

Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc (CCA)

5794 av. Parkhaven, Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4

Tel.: 514-485-6806

[Google map link](#)

DIRECTEUR DE RENCONTRE

Jonathan Halliday & Carl Tassé

jhalliday@cotesaintluc.org

meetmanager.csla@gmail.com

JUGE(S) ARBITRE

Elad Ben-Eli (niveau 3)

RESPONSABLES DES INSCRIPTIONS

Jonathan Halliday jhalliday@cotesaintluc.org

RESPONSABLES DES OFFICIELS

Carl Tassé officiels.csla@gmail.com

Formulaire d'inscription pour officiels:

<https://forms.gle/HyTPGWe51ok4YiBJ9>

INSTALLATION

- Un (1) bassin de 25 mètres
- 10 couloirs avec câbles anti-vagues
- Système chronométrage électronique Daktronics
- Tableau d'affichage à 10 lignes.
- Piscine de dédagement
- Cantine sur place
- Vente de desserts au profit des nageurs régionaux de CSLA

DATES AND TIME

Session 1: June 14, 2025 – AM

Session 2: June 14, 2025 – PM

Session 3: June 15, 2025 – AM

- Please note that in the case of discrepancy between the English and the French invitation, the French will prevail.
- The final schedule will be confirmed in the technical bulletin.

LOCATION

Côte Saint-Luc Aquatics and Community Centre (ACC)

5794 av. Parkhaven, Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4

Tel.: 514-485-6806

[Google map link](#)

MEET MANAGER

Jonathan Halliday & Carl Tassé

jhalliday@cotesaintluc.org

meetmanager.csla@gmail.com

REFEREE(S)

Elad Ben-Eli (level 3)

ENTRIES

Jonathan Halliday jhalliday@cotesaintluc.org

OFFICIALS

Carl Tassé officiels.csla@gmail.com

Officials' registration form:

<https://forms.gle/HyTPGWe51ok4YiBJ9>

FACILITIES

- One (1) 25-meter pool
- 10 lanes, with anti-wave lane ropes
- Daktronics electronic system
- 10-line scoreboard.
- Swim-down pool
- Canteen on site
- Bake sale benefitting CSLA regional swimmers



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

Absolument AUCUNS souliers extérieurs seront tolérés sur le bord de piscine. Des chaussures intérieures sont exigées.

STATIONNEMENT

Étant donné que plusieurs activités se déroulent en même temps pendant la compétition, les espaces suivants sont disponibles pour les participants et spectateurs :

- Les espaces situés directement au CCA (avant de la bâtisse du 5794 Parkhaven)
- Les espaces situés en face du CCA.
- Les espaces situés derrière l'école située au 5785 Parkhaven.
- 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.

Absolutely NO outdoor shoes will be allowed on the pool deck area. Indoor shoes must be worn.

PARKING

As several activities take place at the same time during the competition, the following spaces are available for participants and spectators:

- Spaces located directly at the ACC (front of the building at 5794 Parkhaven)
- Spaces in front of the ACC.
- Spaces behind the school at 5785 Parkhaven.
- 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 be held responsible for any tickets or fines.

Boutique Nation Sport

[Nation Sport](#) seront présents avec leur boutique mobile lors de cette rencontre. Un t-shirt et un hoodie Finale Régional 2025 seront également en vente.

Nation Sport Boutique

[Nation Sport](#) will be present with their mobile boutique during this meet. A custom Finale Régional 2025 t-shirt and hoodie will also be available for purchase.



DATES LIMITES | DEADLINES

MERCREDI 4 JUIN À 23h59 | WEDNESDAY JUNE 4 AT 11:59p

Inscription des nageurs | Swimmer registration

DIMANCHE 8 JUIN À 23:59 | SUNDAY JUNE 8 AT 11:59p

Date limite pour modification sans frais et inscription des officiels |

Final date for changes and officials' registration



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

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 athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.

CATÉGORIES D'ÂGE

ÉPREUVES INDIVIDUELLES

8 ans et moins	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans
----------------	-------	--------	--------	--------

ÉPREUVES DE RELAIS

8 ans et moins	9-10 ans	11-12 ans
----------------	----------	-----------

ÉLIGIBILITÉS

- 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 complétés 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.
- **L'âge du nageur est déterminé le 14 juin 2025.**

INSCRIPTIONS

- L'athlète doit avoir atteint 1 temps de qualification "Ligue régionale ANLSL" (voir tableau des temps de qualification)
- Épreuves individuelles
 - L'athlète qui a 1 à 5 temps de qualification peut ajouter des épreuves bonus pour atteindre un maximum de 6 épreuves.

RULES

- Swimming Canada rules and those of the Fédération de natation de Québec will govern the meet, including those of the swimming pool security regulations.
- 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 safety procedures for warm-ups in competition will be in effect. An athlete at fault could be penalized and not participate in his first event of the session.

AGE CATEGORIES

INDIVIDUAL EVENTS

8 and under	9 yrs	10 yrs	11 yrs	12 yrs
-------------	-------	--------	--------	--------

RELAY EVENTS

8 and under	9-10 yrs	11-12 yrs
-------------	----------	-----------

ELIGIBILITY

- 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.
- **The swimmer's age will be determined as of June 14, 2025.**

REGISTRATION

- The athlete must have achieved 1 "ANLSL Regional League" qualifying time (see table of qualifying times).
- Individual events
 - Athletes with 1 to 5 qualifying times may add bonus events to reach a maximum of 6 events.



○ L'athlète qui a 6 temps de qualification ou plus, nombre d'épreuves illimités avec temps de qualification + 1 épreuve bonus • Tous les temps d'inscription doivent être des temps prouvés. • Les épreuves de 200m brasse, 200m dos et 400m libre ne sont pas offertes aux nageurs de 8 ans et moins. • L'épreuve 400m libre ne peut pas être choisie comme épreuve bonus. • <u>Épreuves des relais</u> ○ Le nageur peut participer à une épreuve de relais par session. • Un nageur pourra participer à une seule équipe de relais par épreuve de relais. • Tous les temps soumis en 50m seront convertis par le comité organisateur (linéaire 2%). Ne pas soumettre de temps convertis. 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. • Les relais se nageront du plus rapide au plus lent avec une série principale par groupe d'âge qui sera composée de l'équipe la plus rapide de chaque club. • En cas de besoin, le comité organisateur se réserve la possibilité de limiter le nombre d'équipes de relais par club. FRAIS ET DATES LIMITES • Aucun frais pour les athlètes; les frais fixes pour la FNQ seront assumés par l'ANLSL. • Le fichier d'inscriptions sera sur le calendrier temporaire de la FNQ. • Les inscriptions devront être déposées par courriel à jhalliday@cotesaintluc.org • Les modifications sont possibles pour les nageurs inscrits selon les dates limites sur la page 3. • Il est de la responsabilité de chaque club de vérifier la validité des données et des affiliations avant de déposer les inscriptions. INSCRIPTIONS TARDIVES • Aucune inscription tardive sera acceptée.	○ Athletes with 6 or more qualifying times, unlimited number of events with qualifying times + 1 bonus event. • All entry times must be proven times. • The 200m breaststroke, 200m backstroke and 400m freestyle events are not open to swimmers aged 8 and under. • The 400m freestyle event cannot be chosen as a bonus event. • <u>Relay events</u> ○ Swimmers may take part in one relay event per session. • A swimmer may participate in only one relay team per relay event. • All times submitted in 50m will be converted by the organizing committee (linear 2%). Do not submit converted times. Relays : • A relay team must consist of 4 girls or 4 boys. • A club may enter only one relay team per gender per age group. • Relays will be swum from fastest to slowest, with one main heat per age group consisting of the fastest team from each club. • If necessary, the organizing committee reserves the right to limit the number of relay teams per club. REGISTRATION FEES and DEADLINES • No cost for athletes; fixed costs for FNQ will be assumed by ANLSL. • The registration file will be on the FNQ temporary calendar. • Entries must be submitted by e-mail to jhalliday@cotesaintluc.org • Modifications are possible for registered swimmers according to the deadlines on page 3. • It is the responsibility of each club to verify the validity of data and affiliations before submitting entries. LATE REGISTRATIONS • No late registrations permitted.
--	--



FORMAT DE LA COMPÉTITION / MEET FORMAT

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Toutes les épreuves se nageront du plus rapide au plus lent avec une série principale / groupe d'âge.

RELAIS

- Les relais se nageront du plus rapide au plus lent avec une série principale par groupe d'âge (l'équipe la plus rapide de chaque club).
- Les modifications pour les relais devront être remises au bureau administratif au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

FORFAITS / MODIFICATIONS / CONFIRMATION DE PRÉSENCES

- Les forfaits devront être remis via Itemface <https://www.itemface.com/swim/meets> au plus tard 30 minutes avant le premier départ.
- Check-in positif requis pour le 400m libre via Itemface au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

RÉCOMPENSES

- Des médailles seront décernées aux 3 premières positions de chaque catégorie d'âge et ce par sexe pour chaque épreuve individuelle. Les membres des 3 premières positions d'une équipe de relais recevront une médaille.

RÉSULTATS

Les résultats de la rencontre seront disponibles sur le site SPLASHME et live.swimrankings.net

MESURES D'ADAPTATION POUR LES ATHLÈTES S/SOURDS ET LES MALENTENDANTS

Cette compétition prévoit les mesures d'adaptation suivantes pour les athlètes S/sourds et malentendants : (swimming.ca)

1. Instruction non verbale assurée par une *personne de confiance
2. Signaux manuels donnés par le starter/juge-arbitre ou autre personne

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

MEET PROCEDURE

- All events will be swum from fastest to slowest, with one main heat per age group.

RELAYS

- Relays will be swum from fastest to slowest, with one main heat per age group consisting of the fastest team from each club.
- Relay modifications must be submitted to the administrative office no later than 30 minutes before the start of the session.

SCRATCHES / MODIFICATIONS / CONFIRMATION OF PRESENCE

- Scratches must be submitted via Itemface <https://www.itemface.com/swim/meets> no later than 30 minutes before the first start.
- Positive check-in required for the 400m freestyle via Itemface no later than 30 minutes before the start of the session.

AWARDS

- Medals will be awarded to the first 3 positions in each age category, by gender, for each individual event. Medals will also be awarded to the first 3 positions in a relay team.

RESULTS

Meet results will be available on the SPLASHME and live.swimrankings.net

d/DEAF AND HARD OF HEARING ACCOMMODATION:

This competition can provide the following accommodations for swimmers who are D/deaf or Hard of hearing: (swimming.ca)

1. Non-verbal instruction provided by a *support person

2. Hand signals given by the starter/referee

Clubs must communicate their need for adaptation to the Meet Manager before the registration deadline. Support staff must be included in the registration file.

*For Canadian clubs: Note that the support person must show a status of "Registered" as support staff in the Swimming Canada registration system.



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

être inclus dans le fichier d'inscriptions.

*Pour les clubs canadiens : 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.

PROGRAMME | PROGRAM

Session 1 : June 14 juin 2025

Échauffement débute à 8h00 | Warm-ups start at 8:00am

Garçons	Filles	Épreuve Event
1	2	100 QNI 100 IM
3	4	50 libre 50 free
5	6	200 dos 200 back
7	8	400 libre 400 free
9	10	4 x 100 libre 4 x 100 free

Session 2 : June 14 juin 2025

Échauffement débute à 14h00 | Warm-ups start at 2:00pm

Garçons	Filles	Épreuve Event
11	12	200 libre 200 free
13	14	100 papillon 100 fly
15	16	50 dos 50 back
17	18	100 brasse 100 breast
19	20	200 QNI 200 IM
21	22	4 x 50 QNI 4 x 50 IM

Session 3 : June 15 juin 2025

Échauffement débute à 7h45 | Warm-ups start at 7:45am

Garçons	Filles	Épreuve Event
23	24	200 brasse 200 breast
25	26	50 papillon 50 fly
27	28	100 libre 100 fr
29	30	100 dos 100 back
31	32	50 brasse 50 breast
33	34	4 x 50 libre 4 x 50 free

Note: L'horaire est sujet à changement selon les inscriptions reçues

La procédure de sécurité lors des échauffements est en vigueur pendant toute la rencontre.

Note: Schedule is subject to change based on the entries. The warm-up safety rule is in effect during the whole meet.



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

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 of the FNQ.
- All coaches must comply with the FNQ Pool Swimming Safety Rules.
- In order to participate in sanctioned Intraclub and regional competitions, Quebec club coaches must have at least "trained" community sport status*.
- Each club must have a coach exclusively dedicated to coaching during a competition. A coach may not compete if he/she is the only coach present from his/her club.
- Exceptional measures applicable to new coaches: Pool swimming safety regulations
- To be the only coach present at a competition, the coach must at least have obtained NCCP 101 "certified" status.

OFFICIELS ET BÉNÉVOLES | OFFICIALS AND VOLUNTEERS

Les inscriptions des officiels et bénévoles sont disponibles ici: <https://forms.gle/HyTPGWe51ok4YiBJ9>
avant vendredi 6 juin à 23h59.

Registration for officials and volunteers is available here: <https://forms.gle/HyTPGWe51ok4YiBJ9>
before Friday, June 6 at 11:59 pm.



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

2024-2025 Standards Lac St Louis Finale Régionale

Dernière mise à jour 24 jan 2025

BASSIN 25 m - FILLES						BASSIN 50 m - FILLES				
8 et moins	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans		8 et moins	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans
55.00	49.00	42.99	40.14	37.29	50 Libre	56.10	49.98	43.85	40.94	38.04
1:55.00	1:47.00	1:38.99	1:30.14	1:21.29	100 Libre	1:57.30	1:49.14	1:40.97	1:31.94	1:22.92
4:00.00	3:50.05	3:40.09	3:19.09	2:58.09	200 Libre	4:04.80	3:54.65	3:44.49	3:23.07	3:01.65
-	7:40.09	7:22.89	6:49.69	6:16.49	400 Libre	-	7:49.29	7:31.75	6:57.88	6:24.02
1:00.00	56.00	51.99	47.19	42.39	50 Dos	1:01.20	57.12	53.03	48.13	43.24
2:10.00	2:01.35	1:52.69	1:43.44	1:34.19	100 Dos	2:12.60	2:03.77	1:54.94	1:45.51	1:36.07
-	4:12.21	3:55.71	3:35.45	3:15.19	200 Dos	-	4:17.25	4:00.42	3:39.76	3:19.09
1:05.00	1:01.95	58.89	53.24	47.59	50 Brasse	1:06.30	1:03.18	1:00.07	54.31	48.54
2:20.00	2:15.25	2:10.49	1:57.39	1:44.29	100 Brasse	2:22.80	2:17.95	2:13.10	1:59.74	1:46.38
-	4:43.36	4:29.87	4:07.18	3:44.49	200 Brasse	-	4:49.03	4:35.27	4:12.12	3:48.98
1:00.00	56.20	52.39	46.49	40.59	50 Papillon	1:01.20	57.32	53.44	47.42	41.40
2:15.00	2:10.50	2:05.99	1:49.99	1:33.99	100 Papillon	2:17.70	2:13.11	2:08.51	1:52.19	1:35.87
2:10.00	2:01.70	1:53.39	1:43.29	1:33.19	100 4 nages	2:12.60	2:04.13	1:55.66	1:45.36	1:35.05
4:25.00	4:13.25	4:01.49	3:40.59	3:19.69	200 4 nages	4:30.30	4:18.31	4:06.32	3:45.00	3:23.68

BASSIN 25 m - GARÇONS						BASSIN 50 m - GARÇONS				
8 et moins	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans		8 et moins	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans
55.00	48.50	41.99	38.99	35.99	50 Libre	56.10	49.47	42.83	39.77	36.71
1:55.00	1:46.00	1:36.99	1:27.74	1:18.49	100 Libre	1:57.30	1:48.12	1:38.93	1:29.50	1:20.06
4:00.00	3:43.15	3:26.29	3:09.19	2:52.09	200 Libre	4:04.80	3:47.61	3:30.42	3:12.97	2:55.53
-	7:26.29	7:14.69	6:39.94	6:05.19	400 Libre	-	7:35.22	7:23.38	6:47.94	6:12.49
1:00.00	56.35	52.69	47.44	42.19	50 Dos	1:01.20	57.47	53.74	48.39	43.03
2:10.00	2:00.35	1:50.69	1:40.79	1:30.89	100 Dos	2:12.60	2:02.75	1:52.90	1:42.81	1:32.71
-	4:10.30	3:53.93	3:32.36	3:10.79	200 Dos	-	4:15.31	3:58.60	3:36.61	3:14.61
1:05.00	1:01.30	57.59	52.49	47.39	50 Brasse	1:06.30	1:02.52	58.74	53.54	48.34
2:20.00	2:12.80	2:05.59	1:53.94	1:42.29	100 Brasse	2:22.80	2:15.45	2:08.10	1:56.22	1:44.34
-	4:43.93	4:30.41	4:02.90	3:35.39	200 Brasse	-	4:49.61	4:35.82	4:07.76	3:39.70
1:00.00	55.25	50.49	45.74	40.99	50 Papillon	1:01.20	56.35	51.50	46.66	41.81
2:15.00	2:09.60	2:04.19	1:48.14	1:32.09	100 Papillon	2:17.70	2:12.19	2:06.67	1:50.30	1:33.93
2:10.00	1:59.90	1:49.79	1:39.59	1:29.39	100 4 nages	2:12.60	2:02.29	1:51.99	1:41.58	1:31.18
4:25.00	4:11.55	3:58.09	3:37.14	3:16.19	200 4 nages	4:30.30	4:16.58	4:02.85	3:41.48	3:20.11