



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

Finale Régionale ANLSL 2025

Bulletin Technique / Technical Bulletin

Sanction: QC-300

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 11 juin 2025 | Updated June 11 2025



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

Schedule Session No. 1 - Session 1**2025/06/14 - 7:45**

Warmup: 6:45 until 7:35

25 min warmup 1 + 25 min warmup 2 + 10 min break

7:45	1.	100m Medley	Girls	Timed Final	- 12	0:31	13 Heats	123
8:16	2.	100m Medley	Boys	Timed Final	- 12	0:27	11 Heats	107
8:43	3.	50m Freestyle	Girls	Timed Final	- 12	0:23	19 Heats	185
9:06	4.	50m Freestyle	Boys	Timed Final	- 12	0:22	18 Heats	176
9:28	5.	200m Backstroke	Girls	Timed Final	9 - 12	0:26	6 Heats	56
9:54	6.	200m Backstroke	Boys	Timed Final	9 - 12	0:26	6 Heats	50
10:20	7.	400m Freestyle	Girls	Timed Final	9 - 12	0:43	6 Heats	58
11:03	8.	400m Freestyle	Boys	Timed Final	9 - 12	0:35	5 Heats	50
11:38	9.	4 x 100m Freestyle	Girls	Timed Final	- 12	0:22	3 Heats	17
12:00	10.	4 x 100m Freestyle	Boys	Timed Final	- 12	0:23	3 Heats	15
12:23	Remise des médailles Finale Régionale							
12:23	End of session				Total duration	4:38		

Schedule Session No. 2 - Session 2**2025/06/14 - 15:00**

Warmup: 14:00 until 14:50

25 min warmup 1 + 25 min warmup 2 + 10 min break

15:00	11.	200m Freestyle	Girls	Timed Final	- 12	0:47	12 Heats	114
15:47	12.	200m Freestyle	Boys	Timed Final	- 12	0:43	11 Heats	104
16:30	13.	100m Butterfly	Girls	Timed Final	- 12	0:15	6 Heats	48
16:45	14.	100m Butterfly	Boys	Timed Final	- 12	0:12	5 Heats	36
16:57	15.	50m Backstroke	Girls	Timed Final	- 12	0:24	14 Heats	138
17:21	16.	50m Backstroke	Boys	Timed Final	- 12	0:26	15 Heats	141
17:47	17.	100m Breaststroke	Girls	Timed Final	- 12	0:28	11 Heats	103
18:15	18.	100m Breaststroke	Boys	Timed Final	- 12	0:26	10 Heats	93
18:41	19.	200m Medley	Girls	Timed Final	- 12	0:38	9 Heats	88
19:19	20.	200m Medley	Boys	Timed Final	- 12	0:32	8 Heats	73
19:51	21.	4 x 50m Medley	Girls	Timed Final	- 12	0:12	3 Heats	17
20:03	22.	4 x 50m Medley	Boys	Timed Final	- 12	0:12	3 Heats	17
20:15	Remise des médailles Finale Régionale							
20:15	End of session				Total duration	5:15		

Schedule Session No. 3 - Session 3**2025/06/15 - 8:00**

Warmup: 7:00 until 7:50

25 min warmup 1 + 25 min warmup 2 + 10 min break

8:00	23.	200m Breaststroke	Girls	Timed Final	9 - 12	0:27	6 Heats	52
8:27	24.	200m Breaststroke	Boys	Timed Final	9 - 12	0:24	5 Heats	47
8:51	25.	50m Butterfly	Girls	Timed Final	- 12	0:17	12 Heats	118
9:08	26.	50m Butterfly	Boys	Timed Final	- 12	0:14	10 Heats	96
9:22	27.	100m Freestyle	Girls	Timed Final	- 12	0:37	17 Heats	162
9:59	28.	100m Freestyle	Boys	Timed Final	- 12	0:34	16 Heats	153
10:33	29.	100m Backstroke	Girls	Timed Final	- 12	0:29	11 Heats	102
11:02	30.	100m Backstroke	Boys	Timed Final	- 12	0:30	11 Heats	105
11:32	31.	50m Breaststroke	Girls	Timed Final	- 12	0:21	14 Heats	133
11:53	32.	50m Breaststroke	Boys	Timed Final	- 12	0:18	12 Heats	116
12:11	33.	4 x 50m Freestyle	Girls	Timed Final	- 12	0:11	3 Heats	17
12:22	34.	4 x 50m Freestyle	Boys	Timed Final	- 12	0:10	3 Heats	17
12:32	Remise des médailles Finale Régionale							



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX | GENERAL INFORMATION

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 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.	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 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.
Bannières d'équipe et affichage 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.	Team banners and posting 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.



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

Respect des lieux Nous comptons sur la collaboration de tous pour garder les lieux propres. Des poubelles et des sacs poubelles seront à votre disposition. <u>Seules les chaussures de compétition et sandales</u> sont acceptées sur le bord de la piscine.	Respecting the facilities We are counting on all participating clubs to keep the premises as clean as possible. Garbage cans and bags will be available. <u>Only competition shoes or sandals</u> will be accepted on deck.
Initiative environnementale Dans un effort de minimiser les dommages environnementaux, nous vous demandons d'apporter votre propre bouteille d'eau.	Green Initiative In an effort to reduce our carbon footprint we would ask you to bring your personal water bottle.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION | MEET INFORMATION

INSCRIPTIONS TARDIVES - Aucune inscription tardive sera acceptée. FORFAITS / 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 de chaque session. - Check-in positif requis pour le 400m libre via Itemface au plus tard 30 minutes avant le début de la session. RENCONTRE DES ENTRAÎNEURS La réunion des entraîneurs se tiendra au bureau de l'administration au bord de la piscine 15 minutes avant le début de la première session. Un entraîneur par club doit être présent à cette réunion. - Session 1 : 7h30 PÉRIODE DE MODIFICATION POR LES RELAIS Tous les formulaires de relais doivent être remplis et remis au bureau d'administration via Itemface 30 minutes avant le début de chaque session. CONTRÔLE DES NAGEURS Les entraîneurs doivent encadrer leurs nageurs de moins de 8 ans.	LATE REGISTRATIONS - No late registrations permitted. SCRATCHES / CONFIRMATION OF PRESENCE - Scratches must be submitted via Itemface https://www.itemface.com/swim/meets no later than 30 minutes before the first start of each session. - Positive check-in required for the 400m freestyle via Itemface no later than 30 minutes before the start of the session. COACHES MEETING The coaches meeting will be held at the Administration Desk on pool deck 15 minutes before the start of the first session. Please have one coach per team present at this meeting. - Session 1 : 7h30 MODIFICATION PERIOD FOR RELAYS All relay forms must be filled and returned to the administration desk via Itemface 30 minutes before the start of each session. MARSHALLING Coaches are expected to marshall their 8 and under swimmers.
---	--



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Toutes les épreuves se nageront du plus rapide au plus lent avec une série principale / groupe d'âge. Les couloirs libres seront remplis avec des nageurs de temps de qualification similaires.

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).

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. Les médailles seront remises tout au long de la compétition, avec trois épreuves de retard (les médailles de l'épreuve 1 seront remises pendant l'épreuve 4, etc.). Veuillez vous assurer que vos médaillés se trouvent à proximité du podium de l'annonceur.

RÉSULTATS

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

MEET PROCEDURE

- All events will be swum from fastest to slowest, with one main heat per age group. Main heats with empty lanes will be filled with similar timed swimmers.

RELAYS

- Relays will be swum from fastest to slowest, with one main heat per age group consisting of the fastest team from each club.

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. Medals will be awarded throughout the competition, 3 events behind (Medals for event 1 will be given during event 4, etc.). Please ensure your medalists are near the announcer podium.

RESULTS

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

VENTE DE PÂTISSERIES – CSLA

Une vente de pâtisseries au profit de la CSLA aura lieu samedi dans l'atrium du Centre aquatique.

BAKE SALE – CSLA

Bake sale benefitting CSLA will take place in the atrium of the Aquatics Centre on Saturday.

Boutique Nation Sport

[Nation Sport](#) seront présents avec leur boutique mobile lors de cette rencontre.

Un t-shirt et un hoodie Finale Régionale 2025 seront également en vente.

Nation Sport Boutique

[Nation Sport](#) will be present with their mobile boutique during this meet.

A custom Finale Régionale 2025 t-shirt and hoodie will also be available for purchase.





ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ÉCHAUFFEMENTS / WARMUPS

Session 1

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

Session 2

Couloir / Lane	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14h00 – 14h25	DDO	DDO	DDO	DSC	DSC	DSC + CSLA	CSLA	BBF	BBF	BBF + CALAC
14h25 – 14h50	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC + MIS	CNSL	CNSL	CNSL

Session 3

Couloir / Lane	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7h00 – 7h25	DDO	DDO	DDO	DSC	DSC	DSC + CSLA	CSLA	BBF	BBF	BBF + CALAC
7h25 – 7h50	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC + MIS	CNSL	CNSL	CNSL