



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**

**Sanction: QC-119**

Organisé par :

Côte Saint-Luc Aquatics (CSLA)

[swimteamcotesaintlucaquatics.com](http://swimteamcotesaintlucaquatics.com)



**Samedi 18 janvier et dimanche 19 janvier 2025.  
Saturday January 18 and Sunday January 19, 2025.**

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX | GENERAL INFORMATION

DATES ET HEURE	DATES AND TIME
<p>Session 1 : 18 janvier 2025 – AM   11-12            Session 2 : 18 janvier 2025 – PM   8 et moins            Session 3 : 19 janvier 2025 – AM   9-10</p>	<p>Session 1: January 18, 2025 – AM   11-12            Session 2: January 18, 2025 – PM   8 and under            Session 3: January 19, 2025 – AM   9-10</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous réservons le droit de modifier le nombre de sessions et/ou des groupes d'âges selon le nombre d'inscriptions.</li> <li>• L'horaire final sera précisé dans le bulletin technique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• We reserve the right to modify the number of sessions and/or age groupings based on entries received.</li> <li>• The final schedule will be confirmed in the technical bulletin.</li> </ul>
LIEU	LOCATION
<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>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>
DIRECTEUR DE RENCONTRE	MEET MANAGER
<p>Carl Tassé <a href="mailto:meetmanager.csla@gmail.com">meetmanager.csla@gmail.com</a></p>	<p>Carl Tassé <a href="mailto:meetmanager.csla@gmail.com">meetmanager.csla@gmail.com</a></p>
JUGE(S) ARBITRE	REFEREE(S)
<p>Elad Ben-Eli (niveau 3)</p>	<p>Elad Ben-Eli (level 3)</p>
RESPONSABLES DES INSCRIPTIONS	ENTRIES
<p>Jonathan Halliday <a href="mailto:jhalliday@cotesaintluc.org">jhalliday@cotesaintluc.org</a></p>	<p>Jonathan Halliday <a href="mailto:jhalliday@cotesaintluc.org">jhalliday@cotesaintluc.org</a></p>
RESPONSABLES DES OFFICIELS	OFFICIALS
<p>Carl Tassé <a href="mailto:officiels.csla@gmail.com">officiels.csla@gmail.com</a>            Formulaire d'inscription pour officiels:  <a href="https://forms.gle/h5dtRPTfZyzvCA268">https://forms.gle/h5dtRPTfZyzvCA268</a></p>	<p>Carl Tassé <a href="mailto:officiels.csla@gmail.com">officiels.csla@gmail.com</a>            Officials' registration form:  <a href="https://forms.gle/h5dtRPTfZyzvCA268">https://forms.gle/h5dtRPTfZyzvCA268</a></p>
SANCTION	SANCTION
<p>Sanctionnée par la Fédération de natation du Québec</p>	<p>Sanctioned by the Fédération de natation du Québec</p>
INSTALLATION	FACILITIES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un (1) bassin de 25 mètres</li> <li>• 10 couloirs avec câbles anti-vagues</li> <li>• Système chronométrage électronique Daktronics</li> <li>• Tableau d'affichage à 10 lignes.</li> <li>• Piscine de dédagement (FERMÉE POUR RÉGIONALE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• One (1) 25-meter pool</li> <li>• 10 lanes, with anti-wave lane ropes</li> <li>• Daktronics electronic system</li> <li>• 10-line scoreboard.</li> <li>• Swim-down pool (CLOSED FOR REGIONAL)</li> </ul>

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

#### **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.

### **DATES LIMITES | DEADLINES**

**MERCREDI 8 JANVIER À 23h59 | WEDNESDAY JANUARY 8 AT 11:59p**

Inscription des nageurs | Swimmer registration

**DIMANCHE 12 JANVIER À 23:59 | SUNDAY JANUARY 12 AT 11:59p**

Date limite pour modification sans frais et inscription des officiels |

Final date for changes and officials' registration

## COMPÉTITION | MEET

RÈGLEMENTS	RULES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin.</li> <li>Les départs se feront à partir des blocs de départ.</li> <li>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.</li> <li>La piscine récréative sera <b>fermée</b> pour la durée de la régionale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Swimming Canada rules and those of the Fédération de natation de Québec will govern the meet, including those of the swimming pool security regulations.</li> <li>Starts will be conducted from Starting Platforms (blocks).</li> <li>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.</li> <li>Recreation pool will remain <b>closed</b> for the duration of the Regional Meet.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ÉLIGIBILITÉS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque <b>club</b> participant à une compétition doit être membre en règle de la FNQ.</li> <li>Tous les <b>nageurs</b> doivent être inscrits comme membres compétitifs à la Fédération de Natation du Québec et avoir complétés l'affiliation sur la plateforme de Natation Canada.</li> <li>La compétition est offerte aux nageurs/nageuses de 12 ans et moins de la Région du Lac St-Louis.</li> <li><b>L'âge du nageur est déterminé le 18 janvier 2025.</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ELIGIBILITY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Each <b>club</b> participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ.</li> <li>All <b>swimmers</b> must be registered as competitive members of the Fédération de Natation du Québec and have completed the affiliation process on the Swimming Canada platform.</li> <li>The competition is open to swimmers aged 12 and under from the Lac St-Louis region.</li> <li><b>The swimmer's age will be determined as of January 18, 2025.</b></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>INSCRIPTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les nageurs de <u>8 ans et moins et de 9 à 10 ans</u> peuvent participer à un maximum de <b>trois (3)</b> épreuves individuelles, avec un maximum <b>d'une (1)</b> épreuve de 200m.</li> <li>Les nageurs de <u>11 à 12 ans</u> peuvent participer à un maximum de <b>quatre (4)</b> épreuves individuelles, avec un maximum de <b>deux (2)</b> épreuves de 200m.</li> </ul> <p><b>Relais :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Une équipe de relais doit être composée de 4 filles <b>ou</b> de 4 garçons.</li> <li>Un club peut inscrire une seule équipe de relais par genre par groupe d'âge. 8 et -, 9-10, 11-12</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>REGISTRATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>8 and under and 9–10-year-old</u> swimmers can participate in a maximum of <b>three (3)</b> individual events, with a maximum of <b>one (1)</b> 200m event.</li> <li><u>11–12-year-old</u> swimmers can participate in a maximum of <b>four (4)</b> individual events, with a maximum of <b>two (2)</b> 200m event.</li> </ul> <p><b>Relays:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A relay team must consist of 4 girls <b>or</b> 4 boys.</li> <li>A club may enter only one relay team per gender per age group. 8 and under, 9-10, 11-12</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>FRAIS ET DATES LIMITES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les frais d'inscriptions sont de <b>20.00 \$ par nageur</b> (frais fixe de 6.33 \$ de la FNQ + frais fixe de 7.00\$ de ANLSL) et <b>10.00\$ par épreuve.</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>REGISTRATION FEE and DEADLINES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The registration fee is <b>\$20 per swimmer</b> (including fixed fee \$6.33 for the FNQ and 7\$ ANLSL) and <b>\$10 per event.</b></li> </ul>

- Une chèque par équipe libellé à l'ordre de **COTE SAINT-LUC AQUATICS** doit être remis au bureau d'administration avant le 1<sup>er</sup> départ de votre session.
- Le fichier d'inscriptions sera sur [le calendrier temporaire de la FNQ](#).
- Les inscriptions devront être déposés par courriel à [jhalliday@cotesaintluc.org](mailto: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.
- **Aucune inscription sans temps (NT) svp.** Si le temps est estimé, veuillez-vous assurer de la validité du temps fourni afin de minimiser les effets sur la durée de la session.

#### INSCRIPTIONS TARDIVES

- Des nageurs inscrits à partir de minuit le 12 janvier sont considérées comme "tardives".
- [Aucune nouvelle série sera ajoutée pour les inscriptions tardives.](#)
- Des frais de 40.00\$ par nageur et 10.00\$ par épreuve seront facturés et ajoutés au montant total chargé par le club.
- La journée de la compétition, prévoir argents comptant exacts pour les frais de 40.00\$ par nageur et 10.00\$ par épreuve pour les inscriptions sur place au début de la session.

- One cheque per team made payable to **COTE SAINT-LUC AQUATICS** must be submitted to the Administration Desk before the first start of your session.
- The entries file will be made available on the [FNQ temporary calendar](#).
- Entries must be submitted by email to [jhalliday@cotesaintluc.org](mailto:jhalliday@cotesaintluc.org)
- Changes are possible for registered swimmers as per the deadline on page 3.
- Each club is responsible for the verification of the validity of the data and swimmer affiliations before submitting entries.
- **Please do not enter any "no time" registration (NT).** If the swimmer's time is estimated, please ensure that the time provided is valid to minimise the effect on the duration of the session.

#### DECK ENTRIES

- Registration of swimmers after midnight on January 12 are considered "deck entries".
- [No new heat shall be added for deck entries.](#)
- A fee of \$40.00 per swimmer and \$10.00 per event will be charged and added to the club's total amount due.
- On the day of the meet, expect a cash fee of \$40.00 per swimmer and \$10.00 per event to be paid at the beginning of the session.

## ENTRAÎNEURS | COACHES

### ADMISSIBILITÉ DES ENTRAINEURS

- 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.

## FORMAT de la COMPÉTITION / MEET FORMAT

<p><b>DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les épreuves se nageront mixte du plus lent au plus rapide.</li> <li>• Toutes les épreuves sont finales par le temps.</li> </ul> <p><b>RELAIS</b></p> <p>Les modifications pour les relais devront être remises au bureau administratif au plus tard 30 minutes avant le début de la session.</p> <p><b>FORFAITS</b></p> <p>Les forfaits devront être remis au commis de course pendant l'échauffement au plus tard 30 minutes avant le premier départ.</p> <p><b>RÉCOMPENSES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des rubans de classement seront attribués aux trois premiers nageurs de chaque épreuve.</li> <li>• 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 dos et 50m papillon.</li> </ul> <p><b>RÉSULTATS</b></p> <p>Les résultats de la rencontre seront disponibles sur le site SPLASHME et live.swimrankings.net</p>	<p><b>MEET PROCEDURE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• All events are swum mixed, from slowest to fastest.</li> <li>• All events are timed finals.</li> </ul> <p><b>RELAIS</b></p> <p>Changes to the relays must be submitted to the administration desk no later than 30 minutes before the start of the session.</p> <p><b>SCRATCHES</b></p> <p>A scratch must be submitted to the administrative desk during warm-up, no later than 30 minutes before the first start.</p> <p><b>AWARDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placement ribbons will be awarded to the top three swimmers of each event.</li> <li>• Ribbons will be awarded to swimmers aged 8 and under who successfully complete a distance of 5m in the streamline position at the start for the 50m backstroke and 50m butterfly events.</li> </ul> <p><b>RESULTS</b></p> <p>Meet results will be available on the SPLASHME and live.swimrankings.net</p>
---	--

## OFFICIELS ET BÉNÉVOLES | OFFICIALS AND VOLUNTEERS

Les inscriptions des officiels et bénévoles sont disponibles ici: <https://forms.gle/h5dtRPTfZyzvCA268>  
**avant vendredi 10 janvier à 23h59.**

Registration for officials and volunteers is available here: <https://forms.gle/h5dtRPTfZyzvCA268>  
**before Friday, January 10 at 11:59 pm.**

# PROGRAMME | PROGRAM

## Session 1 : 18 janvier 2025 | 11-12

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

#	Épreuve   Event
201	50m papillon   50m Butterfly
202	50m Dos   50m Backstroke
203	50m Brasse   50m Breaststroke
204	50m Libre   50m Freestyle
205	200m 4 nages   200m Individual Medley <b>(4:20) *</b>
206	100m Libre   100m Freestyle
207	100m Dos   100m Backstroke
208	4 x 50m 4 Nages   4x 50m Medley
209	100m Brasse   100m Breaststroke
210	100m Papillion   100m Butterfly
211	200m Dos   200m Backstroke <b>(4:20) *</b>
212	200m Libre   200m Freestyle <b>(4:00) *</b>

## Session 2 : 18 janvier 2025 | 8 et moins

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

#	Épreuve   Event
1	50m papillon   50m Butterfly
2	50m Brasse   50m Breaststroke
3	50m Dos   50m Backstroke
4	4 x 50m 4 Nages   4x 50m Medley
5	50m Libre   50m Freestyle
6	100m 4 Nages   100m Individual Medley
7	100m Libre   100m Freestyle
8	100m Dos   100m Backstroke
9	200m Libre   200m Freestyle <b>(4:00) *</b>

## Session 3 : 19 janvier 2025 | 9-10

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

#	Épreuve   Event
101	50m papillon   50m Butterfly
102	50m Dos   50m Backstroke
103	50m Brasse   50m Breaststroke
104	50m Libre   50m Freestyle
105	100m 4 nages   200m Individual Medley
106	100m Libre   100m Freestyle
107	100m Dos   100m Backstroke
108	4 x 50m 4 Nages   4x 50m Medley
109	100m Brasse   100m Breaststroke
110	100m Papillion   100m Butterfly
111	200m Dos   200m Backstroke <b>(4:20) *</b>
112	200m Libre   200m Freestyle <b>(4:00) *</b>

### \* RESTRICTIONS DE TEMPS POUR LES ÉPREUVES

Pour inscrire un(e) nageur(se) aux épreuves plus longues, ceux-ci doivent pouvoir réaliser un temps plus rapide que celui indiqué en gras dans la liste des épreuves. Les entraîneurs devraient d'abord essayer ces épreuves à l'entraînement pour s'assurer que les nageurs peuvent faire ces temps lors de la compétition.

### \* TIME RESTRICTION FOR LONGER EVENTS

To register a swimmer in longer distance events, they must swim a faster time than indicated in bold in the list of events. Coaches should first try these events during training to ensure that swimmers can achieve these times in competition.

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.