

# Invitation Régionale ANLSL Sprints des Fêtes 2025

Samedi 13 décembre  
Dimanche 14 décembre



## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX / GENERAL INFORMATION

<p><b><u>LIEU</u></b> Complexe sportif de Saint-Laurent 2385, boulevard Thimens, Saint-Laurent</p> <p><b><u>DATES ET HEURES</u></b> Session 1 : 13 décembre 2025 - échauffement à 8h15 Session 2 : 13 décembre 2025 - échauffement à 13h30 Session 3 : 14 décembre 2025 - échauffement à 9h15 *confirmation des heures dans le Bulletin technique</p> <p><b><u>CLUB HÔTE</u></b> Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)</p> <p><b><u>INSTALLATION</u></b> Un bassin de 25m - 8 couloirs Système de chronométrage électronique Colorado</p> <p><b><u>INVITATION RÉGIONALE</u></b> fermée aux membres ANLSL 3 sessions - finales contre la montre Groupes d'âge: 8 ans et -, 9 ans, 10 ans, 11 ans, 12 ans Pour les relais: 8 ans et moins, 9-10 et 11-12</p> <p><b><u>DIRECTRICE DE RENCONTRE</u></b> Maryse Petitpas <a href="mailto:meetmanagers.cnsl@gmail.com">meetmanagers.cnsl@gmail.com</a></p> <p><b><u>RESPONSABLES DES INSCRIPTIONS</u></b> Wendy Chen <a href="mailto:inscriptions.cnsl@gmail.com">inscriptions.cnsl@gmail.com</a></p> <p><b><u>RESPONSABLES DES OFFICIELS</u></b> Marie-Claude Racine et Tamara Benic <a href="mailto:officiels.cnsl@gmail.com">officiels.cnsl@gmail.com</a> Formulaire d'inscription pour officiels: <a href="https://docs.google.com/forms/d/1zoB562_HBz3qhk6SdC4ctO08TypTBBJfJmAKZuUaFU">https://docs.google.com/forms/d/1zoB562_HBz3qhk6SdC4ctO08TypTBBJfJmAKZuUaFU</a></p> <p><b><u>SANCTION</u></b> Par la Fédération de Natation du Québec</p>	<p><b><u>LOCATION</u></b> Complexe sportif de Saint-Laurent 2385, boulevard Thimens, Saint-Laurent</p> <p><b><u>DATES &amp; TIMES</u></b> Session 1 : December 13th 2025 - warm-up at 8:15 Session 2 : December 13th 2025 - warm-up at 13:30 Session 3 : December 14th 2025 - warm-up at 9:15 *Time confirmation in the Technical bulletin</p> <p><b><u>HOSTING CLUB</u></b> Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)</p> <p><b><u>FACILITY</u></b> One pool 25m - 8 lanes Electronic timing system Colorado</p> <p><b><u>REGIONAL INVITATION</u></b> closed to ANLSL members 3 sessions - timed finals Age groups: 8 and under, 9 yo, 10 yo, 11 yo, 12 yo For relay event: 8 years old and under, 9-10 and 11-12</p> <p><b><u>MEET MANAGER</u></b> Maryse Petitpas <a href="mailto:meetmanagers.cnsl@gmail.com">meetmanagers.cnsl@gmail.com</a></p> <p><b><u>REGISTRATION IN CHARGE</u></b> Wendy Chen <a href="mailto:inscriptions.cnsl@gmail.com">inscriptions.cnsl@gmail.com</a></p> <p><b><u>OFFICIALS IN CHARGE</u></b> Marie-Claude Racine and Tamara Benic <a href="mailto:officiels.cnsl@gmail.com">officiels.cnsl@gmail.com</a> Registration form for officials: <a href="https://docs.google.com/forms/d/1zoB562_HBz3qhk6SdC4ctO08TypTBBJfJmAKZuUaFU">https://docs.google.com/forms/d/1zoB562_HBz3qhk6SdC4ctO08TypTBBJfJmAKZuUaFU</a></p> <p><b><u>SANCTION</u></b> By Fédération de Natation du Québec</p>
<p align="center"><b>IMPORTANTES DATES LIMITES / IMPORTANT DEADLINES</b></p> <p align="center"><b>Mardi 2 décembre à minuit / Tuesday December 2nd at midnight</b> Inscription des nageurs/nageuses / Registrations of swimmers</p> <p align="center"><b>Vendredi 5 décembre à minuit / Friday December 5th at midnight</b> Date limite pour modification sans frais / Final date for changes</p>	

## COMPÉTITION / MEET

Page web de la compétition / Meet webpage

<https://itemface.com/item/2308NP9WTQZGHEBX>

### **ADMISSIBILITÉS**

- Chaque club participant à cette 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.
- Les nageurs doivent être membres d'un club de la région Association de Natation Lac St-Louis.
- La compétition est offerte aux nageurs/nageuses de 12 ans et moins.
- Voir les temps de qualification requis pour certaines épreuves.

### **5 CATÉGORIES D'ÂGE**

L'âge du nageur est déterminé le 13 décembre 2025.

- Pour les épreuves individuelles, les catégories d'âges sont:

Filles: 8 ans et moins, 9 ans, 10 ans, 11 ans et 12 ans

Garçons: 8 ans et moins, 9 ans, 10 ans, 11 ans et 12 ans

- Pour les relais, les catégories d'âge sont:

Filles: 8 ans et moins, 9-10 et 11-12

Garçons: 8 ans et moins, 9-10 et 11-12

### **INSCRIPTIONS**

Le nombre d'épreuves qu'un nageur peut s'inscrire:

**Maximum 3 épreuves individuelles et un relais**

**Choix des épreuves individuelles possibles:**

- 8 ans et moins: 25m, 50m, 100m (1 épreuve de 100m)
- 9 et 10 ans: 50m, 100m, 200m
- 11 et 12 ans: 50m, 100m, 200m, 400m (voir programme plus bas)

**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: 8 ans et moins, 9-10 ans, 11-12 ans.

### **FRAIS INSCRIPTIONS DATES LIMITES**

- Les frais d'inscriptions sont de **20 \$ par nageur** (incluant le frais fixe FNQ de 5.89 \$ plus taxes) et **11 \$ par épreuve**. Aucun frais pour les relais.
- Mode de paiement accepté: chèque émis à l'ordre de **Club de Natation de Saint-Laurent** remis au Bureau de l'administration avant le 1er départ de votre session ou

### **ELIGIBILITY**

- Each club participating to this 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 with the Fédération de Natation au Québec.
- Swimmers must be members of a club of the Lac Saint-Louis Swimming Association.
- The meet is offered to swimmers of 12 years old and under.
- See qualification times required for certain events.

### **5 AGE CATEGORIES**

The swimmer's age is determined on December 13th 2025.

For individual events, categories are :

Girls: 8 year old and under, 9yo, 10yo, 11yo, 12 year old

Boys: 8 year old and under, 9yo, 10yo, 11yo, 12 year old

For relay events, the categories are :

Girls: 8 years old and under, 9-10 and 11-12

Boys: 8 years old and under, 9-10 and 11-12

### **ENTRIES**

The number of events that a swimmer can register:

**Maximum 3 individual events and one relay**

**Possible individual events choices:**

- 8yo and under: 25m, 50m, 100m (max one event 100m)
- 9 and 10 yo: 50m, 100m, 200m
- 11 and 12 yo: 50m, 100m, 200m, 400m (see program below)

**Relays:**

- Relays\ teams must be composed of 4 girls or 4 boys.
- A club can register only one relay team per gender and per age group; 8 and under, 9-10, 11-12.

### **REGISTRATION FEES ENTRIES DEADLINES**

- The registration fee is **\$20 per swimmer** (including fixed FNQ fee of \$5.89 plus tax) and **\$11 per event**. No fees for the relays.
- Method of payment accepted: cheque issued to the order of **Club de Natation de Saint-Laurent** given at the Administration desk before the first start of your session or

<p>par virement interac à <a href="mailto:communication.cnsl@gmail.com">communication.cnsl@gmail.com</a> avant le 12 décembre 2025. SVP indiquez le nom de votre club dans le message.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le fichier des épreuves est disponible sur le site de Natation Canada <a href="https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/">https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/</a></li> <li>Les inscriptions devront être soumises via le système d'inscription du REM en ligne au plus tard le <b>2 décembre 2025</b>. Voir <a href="#">guide d'utilisation du REMS</a></li> <li>Les modifications sont possibles pour les nageurs inscrits jusqu'au <b>5 décembre à minuit</b>.</li> <li>Il est de la responsabilité de chaque club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne (athlètes inscrits avec un statut actif dans la base de données de Natations Canada).</li> <li>Aucune inscription sans temps (NT) svp.</li> </ul> <p><b><u>INSCRIPTIONS TARDIVES</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les modifications apportées <b>après minuit le 5 décembre</b> sont considérées comme " tardives ".</li> <li>Des frais de 40 \$ par nageur et 15 \$ par épreuve seront facturés et ajoutés au montant total chargé au club si des modifications sont apportées après le 5 décembre sous réserve de place disponible.</li> <li>Les frais de l'inscription tardive la journée de la compétition doivent être en <u>argent comptant</u> au début de la session.</li> <li>Aucune nouvelle série sera ajoutée pour les inscriptions tardives.</li> </ul>	<p>by interac transfer to <a href="mailto:communication.cnsl@gmail.com">communication.cnsl@gmail.com</a> before December 12th 2025. Please indicate the name of your club in the message.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The entry file is available on Swimming Canada <a href="https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/">https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/</a></li> <li>Entries must be submitted through the REM online registration system at the latest <b>December 2nd, 2025</b>. see <a href="#">guide d'utilisation du REMS</a></li> <li>Changes are possible for registered swimmers until <b>December 5th at midnight</b>.</li> <li>It is each club's responsibility to verify the validity of the data before submitting online entries (athletes registered with an active status in the data base of Swimming Canada).</li> <li>No no-time inscription (NT) please.</li> </ul> <p><b><u>LATE DECK ENTRIES</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Changes <b>after midnight on December 5th</b> are considered "deck entries".</li> <li>A \$40 fee per swimmer and \$15 per event will be charged and added to the club's total amount due if changes are made after December 5th.</li> <li>The deck entry fees must be <u>paid in cash</u> at the beginning of the session on the meet day.</li> <li>No new heat shall be added for deck entries.</li> </ul>
--	--

## FORMAT de la COMPÉTITION / MEET FORMAT

### **DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION**

- Toutes les épreuves se nageront mixte du plus lent au plus rapide.
- Toutes les épreuves sont finales par le temps.

### **RELAIS**

- Les modifications pour les relais devront être remises au Bureau de l'administration au plus tard 15 minutes avant le début de la session.

### **FORFAITS**

Les forfaits devront être transmis par courriel à la directrice de rencontre avant le 10 décembre ou remis par écrit au Bureau de l'administration pendant l'échauffement, au plus tard 10 minutes avant le premier départ.

### **RÉCOMPENSES**

Des prix à la cloche seront attribués aléatoirement aux nageurs/nageuses arrivés.es premiers.ères d'une série.

### **RÉSULTATS**

Les résultats de la rencontre seront disponibles sur le site SPLASHME et de Natation Canada (<https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>).

### **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 FNQ.

### **PHOTOGRAPHIE/vidéographie**

Dans le but de minimiser les risques, toutes les photographies et les vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ devront respecter les normes de décence généralement acceptées.

### **PROGRESS OF THE COMPETITION**

- All the events will swim mixed from the slowest to the fastest and that it is final by the clock.
- All events are finals by the clock.

### **RELAYS**

- Modifications for the relays must be submitted to the Administration desk no later than 15 minutes prior to the start of the session.

### **SCRATCHES**

The scratches must be sent to the meet manager before December 10th or submitted in writing to the Administration desk during the warm-up, at least 10 minutes before the first heat.

### **AWARDS**

Prizes at the bell will be awarded randomly to the swimmers who arrive first in a series.

### **RESULTS**

Results of the meet will be available on SPLASHME and Swimming Canada (<https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>).

### **SWIMSUITS**

All athletes are allowed to swim in the swimsuit of their choice during all competitions sanctioned by the FNQ.

### **PHOTOGRAPHY/videography**

In order to minimize risks, all photographs and videos taken during competitions sanctioned by the FNQ must comply with generally accepted standards of decency.

## PROGRAMME / PROGRAM

<b>SESSION 1</b> <b>samedi / Saturday AM</b> 9-10 ans / 9-10 yo Échauffement/Warm-up <b>8h15</b>	
101	200 Libre/Free *
102	50 Brasse/Breaststroke
103	100 Papillon/Fly
104	200 Brasse/Breaststroke *
105	50 Libre/Free
106	100 Dos/Backstroke
107	50 Papillon/Fly
108	100 Brasse/Breaststroke
109	<b>Relais 4 x 50m Libre/Free</b>
110	100 QNI/IM *
111	50 Dos/Backstroke
112	100 Libre/Free

<b>SESSION 2</b> <b>samedi / Saturday PM</b> 8 ans - / 8 yo - Échauffement/Warm-up <b>13h30</b>	
1	25 Papillon/Fly
2	100 Libre/Free
3	50 Brasse/Breaststroke
4	100 QNI/IM *
5	50 Libre/Free
6	100 Dos/Backstroke
7	50 Papillon/Fly
8	<b>Relais 4 x 50m Libre/Free</b>
9	100 Brasse/Breaststroke
10	50 Dos/Backstroke

<b>SESSION 3</b> <b>Dimanche / Sunday AM</b> 11-12 ans / 11-12 yo Échauffement/Warm-up <b>9h15</b>	
201	200 Libre/Free *
202	50 Brasse/Breaststroke
203	100 Papillon/Fly
204	200 Brasse/Breaststroke *
205	100 Dos/Backstroke
206	50 Papillon/Fly
207	100 Brasse/Breaststroke
208	<b>Relais 4 x 50m Libre/Free</b>
209	100 Libre/Free
210	200 QNI/IM *
211	50 Dos/Backstroke
212	400 Libre/Free *

### \* Limites de temps / Swim time limits

200 Libre/Free:  
4:00 ou plus vite / or faster  
200 Brasse/Breaststroke:  
4:20 ou plus vite / or faster  
100 QNI/IM:  
2:20 ou plus vite / or faster  
200 QNI/IM:  
4:00 ou plus vite / or faster  
400 Libre/Free:  
7:30 ou plus vite / or faster

\* L'horaire exact sera confirmé dans le Bulletin Technique selon le nombre de nageurs par groupe d'âge.

\*The exact timeline will be specified in the Technical Bulletin according to the number of swimmers per age group.

**RÈGLEMENTS**

Les règlements de Natation Canada et de la Fédération de Natation du Québec (FNQ) seront en vigueur.

**RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ**

- Les nageurs et entraîneurs devront respecter les Règlements de sécurité de la natation en bassin de la FNQ.
- Les départs se feront à partir des plots de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1.
- 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.

**ADMISSIBILITÉ DES ENTRAÎNEUR(E)S**

- Chaque entraîneur participant à une compétition doit être membre en règle de la FNQ.
- Afin de pouvoir participer à des compétitions sanctionnées de type régionale, l'entraîneure ou l'entraîneur d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « formé » du sport communautaire. Afin d'être la seule entraîneure ou le seul entraîneur présent de son club en compétition, un statut « certifié » du PNCE 101 est requis.

**OFFICIELS ET BÉNÉVOLES**

Nous comptons sur la participation de tous les clubs pour fournir des officiels en nombre suffisant pour cette compétition **avant lundi le 8 décembre.**

<https://forms.gle/xrKMkvXkYu9zmNZ57>

**STATIONNEMENT**

Le stationnement au Complexe sportif est partagé avec d'autres clubs et activités. Vous pouvez vous stationner au Complexe sportif, à l'aréna Raymond Bourque, à la bibliothèque Du Boisé, sur le boulevard Thimens ou dans les rues résidentielles.

**SPECTATEURS**

Aucun parent n'est autorisé dans l'aire de la piscine pendant la compétition s'il ou elle n'est pas un officiel. Vous pouvez voir la compétition à partir des estrades au 2ème étage.

**RULES**

The rules of Swimming Canada and the Fédération de Natation du Québec (FNQ) will apply.

**SAFETY RULES**

- The swimmers and coaches must respect the safety rules of the Règlements de sécurité de la natation en bassin de of the FNQ.
- Starts will be from the starting block according to FINA FR 2.3 and SW 4.1.
- During the competition, Swimming Canada's competitive warm-up safety procedures will be in effect. An athlete found in violation may be penalized and not compete in their first event of the session.

**COACH ELIGIBILITY**

- Each coach participating in a meet must be a member in good standing of the FNQ.
- To participate in sanctioned regional competitions, a coach from a Quebec club must have achieved at least the "trained" status in community sport. To be the sole coach from their club present at a competition, a "certified" NCCP 101 status is required.

**OFFICIALS AND VOLUNTEERS**

We are counting on the participation of all clubs to provide sufficient officials for this competition, **before Monday December 8th.**

<https://forms.gle/xrKMkvXkYu9zmNZ57>

**PARKING**

Parking at the Sports Complex is shared with other clubs and activities. You can park at the Complexe sportif, at the Raymond Bourque Arena, at the library Du Boisé, on Thimens Boulevard or at residential streets nearby.

**SPECTATORS**

No parents are allowed on the pool deck during the competition if not an official. You can see the meet from the bleachers on the 2nd floor.

**Le CNSL vous souhaite un Joyeux temps des Fêtes!**