



## INVITATION DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



*Côte Saint-Luc Aquatics vous souhaite la bienvenue à l'invitation provinciale des fêtes.*

*Côte Saint-Luc Aquatics is pleased to welcome you to the Holidays Invitational.*

*Bonne compétition!*

*Enjoy the meet!*

### Personne-ressource / Contacts

Directrice de rencontre / Meet manager : Michèle Castonguay : [michele.castonguay@sympatico.ca](mailto:michele.castonguay@sympatico.ca)  
Officiels / Officials – Richard Leon : [officialscsla@gmail.com](mailto:officialscsla@gmail.com)

### Piscine / Pool

Côte Saint-Luc Aquatic and Community Centre  
Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc  
5794 ave. Parkhaven Ave.  
Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4  
Tel.: 514-485-6806  
[Google map link](#)

**Attention : La grille ci-bas illustre les ajustements à l'horaire de la compétition. Merci d'en prendre bonne note !!!**

**Attention: The grid below illustrates the few schedule adjustments. Please look carefully!!!**

		Début échauffement	Fin échauffement	Début session	Fin session planifiée
1	Day 1 - Prelims	730	825	830	1017
2	Day 1 - Distances	1030	1055	1100	1147
3	Day 1 - Finales	1700	1750	1800	1957
4	Day 2 - Prelims	730	825	830	1151
5	Day 2 - 12-	1200	1255	1300	1642
6	Day 2 - Finales	1700	1750	1800	2000
7	Day 3 - Prelims	730	825	830	1114
8	Day 3 - 12-	1130	1225	1230	1621
9	Day 3 - Finales	1700	1750	1800	1955

### Directives de 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 à compter de 16h le vendredi.
- ✓ Si vous stationnez dans les rues avoisinantes, SVP porter une attention particulière aux interdictions notées sur les pancartes. Le club et la ville ne

### Parking Instructions

Since more than one activities are running simultaneously during the meet, the following parking spaces are made available for participants and spectators :

- ✓ The parking spaces right in front of the ACC (5794 Parkhaven);
- ✓ The parking spaces across the street from the ACC;
- ✓ The parking spaces located behind the school (5785 Parkhaven) starting at 16:00 on Friday.
- ✓ If you are parking in the streets, please pay attention to parking restrictions as indicated on the parking signs. The club and the city cannot be held



## INVITATION DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



peuvent être tenus responsable des contraventions.	responsible for parking tickets.
<b>Bannières d'équipe et affichage</b> Veuillez noter qu'il est interdit d'utiliser du ruban adhésif ou de type "Duck Tape" pour afficher or installer les bannières d'équipe. Il sera possible d'accrocher les bannières d'équipe sur le mur du tableau d'affichage sur les installations prévues à cet effet.	<b>Team banners and posting</b> Please note that it is strictly forbidden to post any content or banner using adhesive tape or duck tape. It will be possible to hang your team banners on the scoreboard wall on the installation designed to that effect.
<b>Respect des lieux</b> Nous comptons sur la collaboration de tous pour garder les lieux propres. Des poubelles et des sacs poubelles seront à votre disposition.  Aussi, seules les chaussures de compétition sont acceptées sur la plage de la piscine.	<b>Respecting the facilities</b> We are counting on all participating clubs to keep the premises as clean as possible. Garbage cans and bags will be available.  Also, only competition shoes or sandals will be accepted on deck.
<b>Initiative environnementale</b> Dans un effort pour minimiser les dommages environnementaux, nous vous demandons d'apporter votre propre bouteille d'eau. Des pichets d'eau seront disponibles sur la plage de la piscine et remplis tout au long de la session.	<b>Green Initiative</b> In an effort to reduce our carbon footprint we would ask you to bring your personal water bottle. Jugs of water will be provided on deck and replenished throughout the sessions.

### Déroulement de la compétition / Meet Information

<b>Échauffements</b> La <a href="#">procédure de réchauffement de Natation Canada</a> est également en vigueur.  <u>Préliminaires/Finales par le temps</u> : Les assignations des couloirs d'échauffement se trouvent en annexe. Pour la session des 800/1500, aucun couloir n'est assigné.  <u>Finales</u> : Aucun couloir n'est assigné pour les finales. Au maximum de 20 nageurs est permis dans chaque couloir. Seuls les finalistes et membres des équipes de relais sont invités à s'échauffer dans la piscine de compétition. Le couloir 0 est réservé aux sprints à compter de 17h30. Dans ce couloir, la circulation se fera à sens unique seulement à partir des blocs de départ durant cette période.  Le bassin récréatif sera disponible pour l'échauffement et le dénouement pendant les sessions, APRÈS LES	<b>Warm ups</b> The <a href="#">Swimming Canada warm up safety procedure</a> is in effect at all time during the meet.  <u>Prelims/Time finals</u> : Assigned lanes are published at the end of this document. For the 800/1500 session, there will be no assigned lanes.  <u>Finals</u> : No lane assignment will be published for finals. A maximum of 20 swimmers are allowed per lane. Only the finalists and relay members are allowed in the main competition pool for warm ups. Lane 0 is reserved for sprints as of 17:30. In this lane, circulation will be one way only from the starting blocks during this period.  The recreational pool will be available for warm up and cool down at all time during sessions AFTER THE WARM
--	---



## INVITATION DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



<p>PÉRIODES D'ÉCHAUFFEMENT DE LA PISCINE DE COMPÉTITION <b>pour toutes les sessions de nageurs de 13 ans et plus.</b> L'aire de jeux demeurera fermée en tout temps.</p>	<p>UP PERIOD <b>for all the 13 and over session.</b> The play area will be closed at all time.</p>
<p><b>Forfaits</b> <u>Preliminaires / Finales par le temps</u> : Nous demandons aux entraîneurs de remettre les forfaits des préliminaires et finales par le temps au plus tard 30 minutes avant le début de la session où ces épreuves sont nagées.</p> <p><b>IMPORTANT : SI VOUS AVEZ DES NAGEURS QUI SERONT ABSENTS POUR LE WEEKEND COMPLET, MERCI DE LE DÉCLARER LORS DE LA PREMIÈRE SESSION DE COMPÉTITION. LES SESSIONS SUBSÉQUENTES N'ONT PAS ENCORE D'ASSIGNATIONS DE COULOIRS. MERCI DE VOTRE COLLABORATION!</b></p> <p><u>Finales</u> : Vous avez jusqu'à 30 minutes après la fin de la dernière épreuve <b>préliminaire</b> de la session précédente la session des finales pour signaler vos forfaits par écrit auprès du commis de course.</p> <p><b>Pénalité en cas de forfait tardif</b> : Un nageur qui omet de déclarer forfait pour une <b>finale</b> dans les délais prescrits sera retiré de toutes ses épreuves de la session incluant les relais.</p>	<p><b>Scratches</b> <u>Prelims / Time finals</u>: We are asking coaches to submit their scratches for the preliminary / time finals events no later than 30 minutes prior to the start of the session where the event is swimming.</p> <p><b>IMPORTANT: IF YOU ALREADY HAVE ALL WEEK-END SCRATCHES, PLEASE DECLARE THEM AT THE FIRST SESSION AS THE SUBSEQUENT SESSIONS ARE NOT SEEDED. THANK YOU FOR YOUR COLLABORATION.</b></p> <p><u>Finales</u>: You have up until 30 minutes after the completion of the last <b>preliminary</b> event of the session preceding a finals session to declare your finals scratches in writing to the clerk of course.</p> <p><b>Penalty for late scratch</b>: A swimmer who fails to scratch for a <b>final</b> by the scratch deadline will be withdrawn from all his/her events of the session including relays.</p>
<p><b>Confirmation de présence</b> Nous demandons que les nageurs confirment leurs présences auprès du commis de course au plus tard 30 minutes avant le début de la session concernée pour les épreuves suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 400-800-1500m libre</li><li>• 400m QNI</li><li>• Toutes les finales</li></ul>	<p><b>Positive Check-In</b> We ask that all swimmers confirm their presence with the clerk of course at the latest 30 minutes before the start of the concerned session for the following events:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 400-800-1500m free</li><li>• 400m IM</li><li>• All the finals</li></ul>
<p><b>Épreuves</b> Les feuilles de couloirs seront remises directement aux chronométrateurs.</p> <p>Le comité de direction de la compétition se réserve le droit de combiner des départs pour accélérer le rythme de la compétition. Les attributions des couloirs pour les épreuves de 400m et les relais seront disponibles à la table des commis de course et affichées sur la piscine.</p> <p>Nous demandons aux nageurs de demeurer dans l'eau</p>	<p><b>Events</b> The lane sheets will be given to the timers directly.</p> <p>The meet management reserves the right to combine heats to speed up the session timelines. The seeding for 400m events and relays will be available at the clerk of course table and will be posted on the walls.</p> <p>We ask the swimmers to remain in the water until the</p>



## INVITATION DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



<p>jusqu'au prochain départ sauf pour les épreuves de dos et les finales.</p> <p><b>Le rythme des courses sera rapide les samedis et dimanches. Merci d'aviser vos nageurs.</b></p>	<p>next start except for backstroke and finals events.</p> <p><b>The pace of the competition will be fast on Saturday and Sunday. Please advise your swimmers.</b></p>
<p><b>Relais</b> Les formulaires de relayeurs doivent tous être remplis et retournés au commis de course au plus tard à 12h00 pour les épreuves nagées en soirée et à 14h pour les relais des 12 ans et moins.</p> <p>Pour les relais des 12 ans et moins, il n'y aura pas de période supplémentaire pour les changements de noms de relayeurs.</p> <p>Les changements de noms des relayeurs seront permis jusqu'à 30 minutes avant le début de la session où l'épreuve est prévue pour les relais nagés le soir, soit à 17h30.</p>	<p><b>Relays</b> All relay forms must be filled and returned to the clerk of course by 12:00 for all relays swum at night and at 14:00 for 12 and under swimmers.</p> <p>There will be no further name change period for 12 and under relays.</p> <p>Relay name changes for relays swum at night will be allowed until 30 minutes prior to the start of the session (17:30 each day).</p>
<p><b>Récompenses</b> Des remises de médailles auront lieu après chaque finale. Nous demandons aux médaillés de se rendre directement au podium après la course.</p> <p>Les médailles suivantes seront remises à 17h50 avant la session des finales: Vendredi - 800-1500m libre Samedi - 400m libre Dimanche - 400m QNI</p> <p>Nous demandons aux médaillés de se diriger au podium pour les remises.</p> <p>Les rubans pour les relais chez les 13 ans et plus seront remis directement aux entraîneurs. Nous demandons à un entraîneur par club de passer prendre les récompenses restantes avant de quitter le dimanche soir. Aucun envoi postal ne sera fait.</p> <p>La plaque à l'équipe gagnante pour les 13 ans et plus sera remise quelques minutes après la dernière épreuve de relais dimanche soir.</p> <p>La plaque pour l'équipe la plus améliorée chez les 12 ans et moins sera remise immédiatement après l'épreuve 122.</p>	<p><b>Awards</b> There will be medal presentations after each final. We ask that all medalists present themselves to the podium immediately after the race.</p> <p>The following medal presentations will take place at 17:50 before the final's session: Friday - 800-1500m free Saturday - 400m free Sunday - 400m IM</p> <p>We ask that all medalists head to the podium for the presentation.</p> <p>The 13 and over relay ribbons will be given directly to coaches. We ask that one coach per club pick up the remaining awards on Sunday before leaving the premises. No postal shipping will be done.</p> <p>The best team award for 13 and over will be handled a few minutes after the last relay race on Sunday evening.</p> <p>The 12 and under most improved team award will be handled right after event 122.</p>



## INVITATION DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



<p><b>Réunion des entraîneurs</b> Il y aura une réunion des entraîneurs avec le directeur de rencontre et les juges-arbitres le vendredi matin à 8h50 dans la zone du commis de course. Un représentant par club doit s'y présenter.</p> <p>Une autre rencontre aura lieu le samedi à 11h45 pour les entraîneurs de 12 ans et moins, soit avant l'échauffement. Un représentant par club doit s'y présenter.</p>	<p><b>Coaches meeting</b> There will be a coaches meeting with the meet manager and the referees on Friday morning at 8:50 in the clerk of course area. One representative per club must attend the meeting.</p> <p>Another coaches meeting will take place on Saturday at 11:45 for the 12 and under coaches, therefore before the warmup. One representative per club must attend the meeting.</p>
<p><b>Résultats</b> Les résultats seront affichés sur la piscine et dans le hall d'entrée. Ils seront également disponibles en ligne et sur splashme. Le lien suivra sous peu.</p>	<p><b>Results</b> Results will be posted on pool deck and in the atrium. They will also be available online and on splashme. The link for the results will follow.</p>

### Installations / Facilities

<p><b>Vestiaires</b> Aucun spectateur n'aura accès aux vestiaires.</p>	<p><b>Locker Rooms</b> No spectator will be allowed in the locker rooms.</p>
<p><b>Spectateurs</b> Les spectateurs devront accéder à la piscine par la porte menant au hall d'entrée seulement.</p> <p>Les chaussures d'extérieur sont interdites dans l'aire de la piscine. Des protections de type « pantoufle » seront remises aux spectateurs qui souhaiteront garder leurs chaussures d'extérieur. Nous vous remercions pour votre collaboration à cet effet.</p> <p>Un endroit sera disponible sur place pour laisser les vêtements d'extérieur.</p>	<p><b>Spectators</b> The spectators must access the pool by the door located in the lobby.</p> <p>Outdoor shoes are forbidden in the pool and stand area. "Slippers" type protection will be available for the spectators who wish to keep their shoes. We appreciate your collaboration in this regard.</p> <p>An area will be setup for those who wish to leave their outdoor clothing.</p>
<p><b>Officiels et entraîneurs</b> La salle d'hospitalité se trouve au Salon B au deuxième étage. Un vestiaire est disponible sur place.</p>	<p><b>Officials and coaches</b> The hospitality room is in Salon B on the second floor. A cloakroom is available in the room.</p>
<p><b>Aire de repos</b> Le salon C au deuxième étage sera disponible pour les nageurs qui voudront se reposer entre les sessions.</p> <p>Nous demandons la collaboration de tous pour respecter ceux qui voudront se reposer en conservant le calme dans la salle en tout temps.</p>	<p><b>Rest Area</b> The salon C on the second floor will be available for swimmers who want to rest between sessions.</p> <p>We ask for everyone's collaboration to respect those who want to rest by maintaining a quiet atmosphere in the room at all times.</p>



## INVITATION DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



### Échauffements / Sessions 13+ / Warm ups

Couloir Lane	Vendredi 7h30-7h55 Samedi 8h00-8h25 Dimanche 7h30-7h55	Vendredi 8h00-8h25 Samedi 7h30-7h55 Dimanche 8h00-8h25
0	CNSL	CALAC
1	CNSL	CALAC
2	CNSL	CASE
3	CSLA	CASE
4	CSLA	CASE - CARP
5	CSLA	CAPC
6	CSLA - CAPI	CAPC - MEGO
7	CDNDG	CNMM
8	PCSC - ROCS	CNMM – R2P
9	CASO	R2P

La procédure de réchauffement de Natation Canada est également en vigueur :

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada.pdf>.

Distances et Finales : **Distances 10h30-10h55, finales 17h00-17h50** - Aucun couloir n'est assigné. Au maximum de 20 nageurs est permis dans chaque couloir. Seuls les participants de la session sont invités à s'échauffer dans la piscine de compétition. **Le couloir 0 est réservé aux sprints à compter de 17h30.** À ce moment, la circulation se fera à sens unique seulement à partir des blocs de départ.

The Swimming Canada warm up safety procedure is in effect at all time during the meet:

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/swimming-canada-competition-warm-up-safety-procedures.pdf>.

Distances and Finals: **Distances 10:30-10:55, Finals 17:00-17:50** - No lane assignment will be published for these sessions. A maximum of 20 swimmers are allowed per lane. Only the participants for that session are allowed in the main competition pool for warm ups. **Lane 0 is reserved for sprints as of 17:30.** At this time, circulation will be one way only from the starting blocks.



## INVITATION DES FÊTES BULLETIN TECHNIQUE



### Échauffements / Sessions 12- / Warm ups

Couloir Lane	Samedi 12h00-12h25 Dimanche 12h00-12h25	Samedi 12h30-12h55 Dimanche 11h30-11h55
0	CSLA	ROCS
1	CSLA	ROCS
2	CSLA	CASE
3	CSLA - CAPI	CASE
4	R2P	CASE
5	R2P	PCSC
6	CDNDG	PCSC
7	CDNDG	CASO
8	CDNDG	CASO – CNSL
9	CALAC – CAPC – CARP	CNSL

La procédure de réchauffement de Natation Canada est également en vigueur :

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada.pdf>.

The Swimming Canada warm up safety procedure is in effect at all time during the meet:

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/swimming-canada-competition-warm-up-safety-procedures.pdf>.