



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

## RENCONTRE RÉGIONAL #6

15-16 AVRIL 2023  
Dorval (Québec)



BULLETIN TECHNIQUE



Le Club de natation de Dorval est fier de vous inviter à la rencontre régionale #6 du 15 au 16 avril 2023

LIEU	INSTALLATIONS
<b>Centre aquatique et sportif de Dorval</b> 1295, avenue Dawson Dorval (Qc) H9S 1Y3	Bassin de 25 mètres (8 couloirs) Électronique Ares avec plaques de touche

TYPE	SANCTION
RÉGIONALE - invitation fermée 3 sessions	#37838

COMITÉ ORGANISATEUR	
Directeur de rencontre	<b>Pierre Cardinal</b> <a href="mailto:meetmanager@swimdorval.ca">meetmanager@swimdorval.ca</a>
Responsable des inscriptions	<b>Tanya Schwarz</b> <a href="mailto:registrar@swimdorval.ca">registrar@swimdorval.ca</a>
Responsable des officiels	<b>Jean-Sébastien Lefebvre</b> <a href="mailto:officials@swimdorval.ca">officials@swimdorval.ca</a>
Juge-arbître	<b>Eric Belley</b> <a href="mailto:president@swimdorval.ca">president@swimdorval.ca</a>



## HORAIRE ET PÉRIODES DE FORFAITS

	SESSION 1 11-12 ANS Samedi AM	SESSION 2 9-10 ANS Samedi PM	SESSION 3 8 ANS ET MOINS Dimanche PM
Échauffement 1	7:00 - 7:25	13:30 - 13:55	13:25 - 13:50
Échauffement 2	7:25 - 7:50	13:55 - 14:20	N/A
Premier départ	8:00	14:30	14:00
Réunion des entraîneurs	7:50	14:20	13:50
Forfaits épreuves individuelles	7:30	14:00	13:30
Modification de relais	7:30	14:00	13:30

- Les réunions des entraîneurs auront lieu à la zone de contrôle (voir schéma p.8)

## DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Toutes les épreuves seront en finale contre la montre et se nageront du plus lent au plus rapide. Les épreuves seront nagées mixtes.
- **C'est la responsabilité des nageurs et entraîneurs de s'assurer que les nageurs soient présents dans la zone de contrôle au moment de leurs épreuves.**
- Il y aura des prix de présence et les nageurs seront acheminés vers les plots par des marshalls.
- Aucun essai de temps.

### TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

- Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au commis de course, au plus tard avant le début de l'épreuve en question.

### RÉSULTATS

- Disponibles également via l'application SplashMe et résultats en directe : <https://live.swimrankings.net/37554/>
- Les résultats seront combinés à la fin de la compétition.



## ASSIGNATION DE COULOIRS (ÉCHAUFFEMENTS)

### SESSION 1 (11-12 ANS) | ÉCHAUFFEMENT 1 Samedi 7:00 - 7:25

Couloir 1	Couloir 2	Couloir 3	Couloir 4	Couloir 5	Couloir 6	Couloir 7	Couloir 8
PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	CALAC	CALAC	DDO MIS

### SESSION 1 (11-12 ANS) | ÉCHAUFFEMENT 2 Samedi 7:25 - 7:50

Couloir 1	Couloir 2	Couloir 3	Couloir 4	Couloir 5	Couloir 6	Couloir 7	Couloir 8
CNSL	CNSL	CSLA	CSLA	BBF	BBF DSC	DSC	DSC

### SESSION 2 (9-10 ANS) | ÉCHAUFFEMENT 1 Samedi 13:30 - 13:55

Couloir 1	Couloir 2	Couloir 3	Couloir 4	Couloir 5	Couloir 6	Couloir 7	Couloir 8
BBF	BBF MIS	CNSL	CNSL	CNSL	DSC	DSC	DSC

### SESSION 2 (9-10 ANS) | ÉCHAUFFEMENT 2 Samedi 13:55 - 14:20

Couloir 1	Couloir 2	Couloir 3	Couloir 4	Couloir 5	Couloir 6	Couloir 7	Couloir 8
DDO	DDO	CSLA	CSLA	CALAC PCSC	PCSC	PCSC	PCSC

### SESSION 3 (8 ANS ET MOINS) | ÉCHAUFFEMENT 1 Dimanche 13:25 - 13:50

Couloir 1	Couloir 2	Couloir 3	Couloir 4	Couloir 5	Couloir 6	Couloir 7	Couloir 8
PCSC	PCSC	PCSC	DSC	CNSL	DDO	DDO	MIS BBF CALAC CSLA



## PROCÉDURES D'ÉCHAUFFMENT

- Les procédures de sécurité pour les échauffements de compétition de Natation Canada seront en vigueur. Les nageurs doivent entrer dans l'eau de manière prudente LES PIEDS EN PREMIER, en entrant du côté des départs ou des virages seulement, d'une position debout ou assise. Un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session. Voici le lien pour les procédures complètes : <https://www.swimming.ca/fr/ressources/officiels/reglements-et-formulaires/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition/>
- Les cinq (5) dernières minutes de chaque période d'échauffement sont réservées aux départs. Seul la nage à sens unique est permise.
- L'accès au bassin récréatif n'est pas permise.

## OFFICIELS

- Vous pouvez encore vous inscrire par courriel à [officials@swimdorval.ca](mailto:officials@swimdorval.ca)
- Code vestimentaire: nous vous demandons de porter un polo ou chandail blanc ainsi qu'un pantalon, un short ou une jupe noire. Les officiels majeurs peuvent également porter un polo rouge. Le port des chaussures antidérapantes est recommandé. Aucun soulier d'extérieur est permis sur la plage de la piscine.
- Les directeurs de rencontre porteront un polo noir afin d'être facilement identifiables.

### HEURES D'ARRIVÉE DES OFFICIELS

<b>90 minutes avant le début de la session</b>	Juges-arbitre, Starters, Commis de course, Contrôleurs de la sécurité.
<b>60 minutes avant le début de la session</b>	Secrétaire, Juge d'arrivée en chef, Opérateur de l'électronique, Chronométrateurs en chef.
<b>45 minutes avant le début de la session</b>	Juges de virages, Juges de nages, Chronométrateurs.

- Svp confirmer votre présence à la table d'accueil situé devant l'entrée du gymnase.
- À moins d'être déjà en fonction autour du bassin, nous demandons à ce vous restiez dans la salle des officiels afin de faciliter le déroulement des briefs.
- Nous vous demandons d'apporter votre bouteille d'eau.



## AUTRES INFORMATIONS

### ESTRADES

- Il n'y aura que 150 places assises dans les estrades. Prière d'en informer les parents afin de limiter le nombre de visiteurs et assurer le bon déroulement de la compétition.

### EFFORT ENVIRONNEMENTAL

- Dans un effort pour minimiser les dommages environnementaux, nous vous demandons d'apporter votre propre bouteille d'eau. Aucune bouteille d'eau commerciale sera disponible.

### ESPACES POUR LES NAGEURS

- Les espaces désignés autour du bassin de plaisance et une moitié du gymnase sont réservés pour le nageurs en attente de leurs épreuves.
- C'est la responsabilité des nageurs et entraîneurs de s'assurer que les nageurs soient présents dans la zone de contrôle au moment de leurs épreuves.



## ESTIMÉ DE TEMPS

### Schedule Session No. 1 - Saturday morning session - 11-12

4/15/2023 - 8:00

Warmup: 7:00 until 7:50

Team Leaders Meeting: 7:45

8:00	101.	200m Freestyle	All	Timed Final	11 - 12	0:27	7 Heats	50
8:27	102.	50m Backstroke	All	Timed Final	11 - 12	0:15	9 Heats	72
8:42	103.	100m Butterfly	All	Timed Final	11 - 12	0:06	2 Heats	11
8:48	104.	200m Breaststroke	All	Timed Final	11 - 12	0:18	4 Heats	28
9:06	105.	50m Freestyle	All	Timed Final	11 - 12	0:15	11 Heats	81
9:21	106.	100m Backstroke	All	Timed Final	11 - 12	0:16	6 Heats	43
9:37	107.	50m Butterfly	All	Timed Final	11 - 12	0:09	5 Heats	40
9:46	108.	100m Breaststroke	All	Timed Final	11 - 12	0:10	4 Heats	31
9:56	109.	100m Medley	All	Timed Final	11 - 12	0:11	4 Heats	25
10:07	110.	200m Medley	All	Timed Final	11 - 12	0:17	4 Heats	31
10:24	111.	50m Breaststroke	All	Timed Final	11 - 12	0:12	7 Heats	50
10:36	112.	100m Freestyle	All	Timed Final	11 - 12	0:18	8 Heats	63
10:54	113.	400m Freestyle	All	Timed Final	11 - 12	0:36	5 Heats	34
11:30	114.	4 x 50m Freestyle	All	Timed Final	11 - 12	0:13	4 Heats	25
11:43	End of session				Total duration	3:43		

### Schedule Session No. 2 - Saturday afternoon session - 9-10

4/15/2023 - 14:30

Warmup: 13:30 until 14:20

Team Leaders Meeting: 14:15

14:30	201.	200m Freestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:22	5 Heats	40
14:52	202.	50m Backstroke	All	Timed Final	9 - 10	0:21	11 Heats	88
15:13	203.	100m Butterfly	All	Timed Final	9 - 10	0:03	1 Heat	8
15:16	204.	200m Breaststroke	All	Timed Final	9 - 10	0:25	5 Heats	39
15:41	205.	50m Freestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:17	12 Heats	92
15:58	206.	100m Backstroke	All	Timed Final	9 - 10	0:19	6 Heats	44
16:17	207.	50m Butterfly	All	Timed Final	9 - 10	0:14	8 Heats	60
16:31	208.	100m Breaststroke	All	Timed Final	9 - 10	0:13	4 Heats	27
16:44	209.	100m Medley	All	Timed Final	9 - 10	0:16	6 Heats	41
17:00	210.	200m Medley	All	Timed Final	9 - 10	0:05	1 Heat	5
17:05	211.	50m Breaststroke	All	Timed Final	9 - 10	0:17	9 Heats	68
17:22	212.	100m Freestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:24	9 Heats	66
17:46	213.	400m Freestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:16	2 Heats	15
18:02	214.	4 x 50m Freestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:11	3 Heats	22
18:13	End of session				Total duration	3:43		

### Schedule Session No. 3 - Sunday Afternoon session - 8 and under

4/16/2023 - 14:00

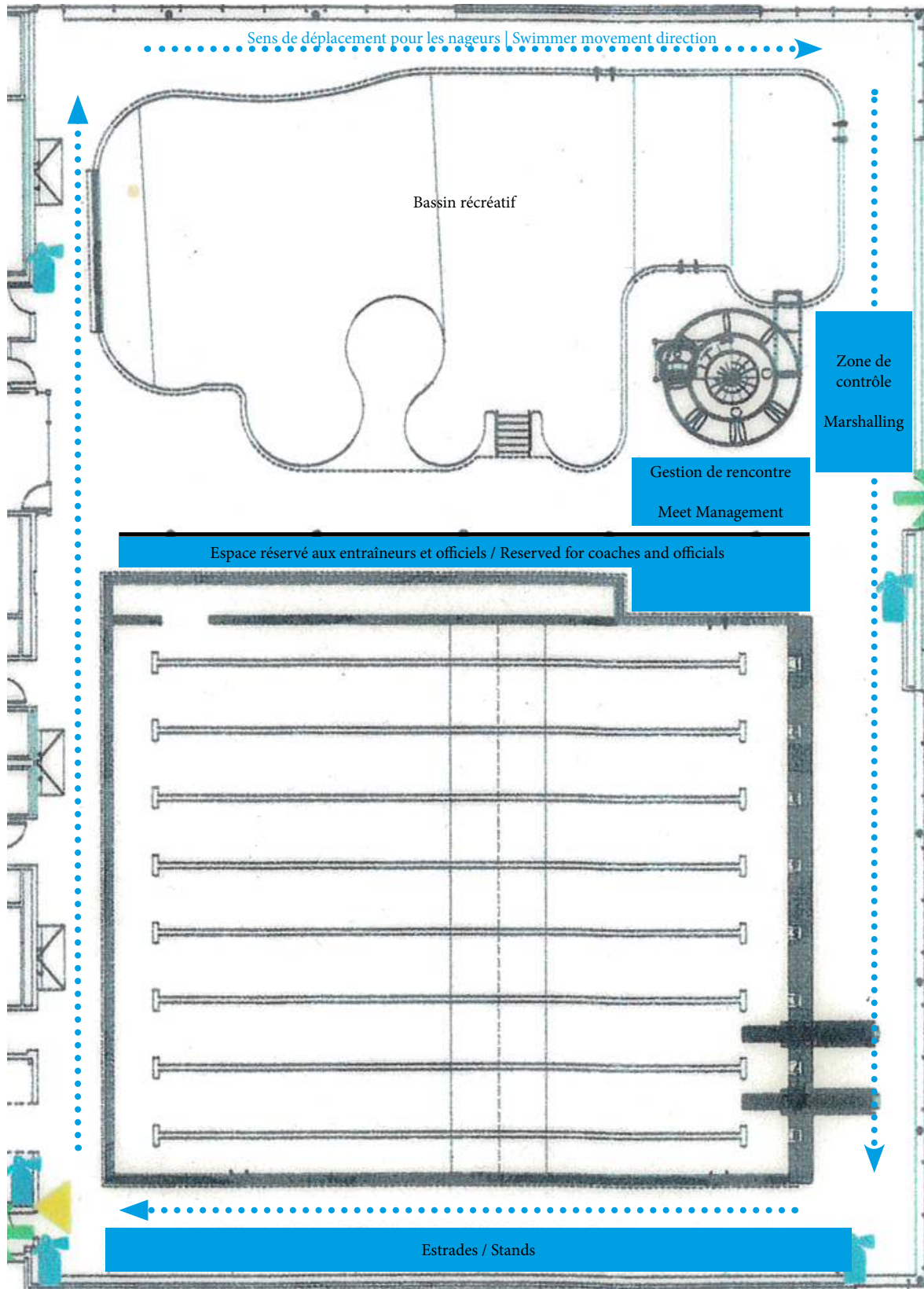
Warmup: 13:25 until 13:50

Team Leaders Meeting: 13:45

14:00	301.	200m Freestyle	All	Timed Final	- 8	0:10	2 Heats	11
14:10	302.	50m Backstroke	All	Timed Final	- 8	0:14	7 Heats	53
14:24	303.	100m Butterfly	All	Timed Final	- 8	0:04	1 Heat	3
14:28	304.	200m Breaststroke	All	Timed Final	- 8	0:05	1 Heat	4
14:33	305.	50m Freestyle	All	Timed Final	- 8	0:12	7 Heats	53
14:45	306.	100m Backstroke	All	Timed Final	- 8	0:17	5 Heats	33
15:02	307.	50m Butterfly	All	Timed Final	- 8	0:07	3 Heats	19
15:09	308.	100m Breaststroke	All	Timed Final	- 8	0:06	2 Heats	11
15:15	309.	100m Medley	All	Timed Final	- 8	0:07	2 Heats	15
15:22	310.	200m Medley	All	Timed Final	- 8	0:05	1 Heat	1
15:27	311.	50m Breaststroke	All	Timed Final	- 8	0:14	7 Heats	49
15:41	312.	100m Freestyle	All	Timed Final	- 8	0:17	6 Heats	45
15:58	313.	400m Freestyle	All	Timed Final	- 8	0:08	1 Heat	1
16:06	314.	4 x 50m Freestyle	All	Timed Final	- 8	0:09	2 Heats	15
16:15	End of session				Total duration	2:15		



## SCHÉMA DU BASSIN







ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

## REGIONAL MEET #6

APRIL 15-16, 2023  
Dorval (Québec)



TECHNICAL BULLETIN



Dorval Swim Club is proud to invite you to the  
Regional Meet #6 on April 15 & 16, 2023.

PLACE	FACILITIES
<b>Centre aquatique et sportif de Dorval</b> 1295, avenue Dawson Dorval (Qc) H9S 1Y3	25m pool (8 lanes) Ares timing systems with touch pads

TYPE	SANCTION
REGIONAL - Closed 3 sessions	#37838

ORGANIZING COMMITTEE	
Meet Manager	<b>Pierre Cardinal</b> <a href="mailto:meetmanager@swimdorval.ca">meetmanager@swimdorval.ca</a>
Entries	<b>Tanya Schwarz</b> <a href="mailto:registrar@swimdorval.ca">registrar@swimdorval.ca</a>
Officials	<b>Jean-Sébastien Lefebvre</b> <a href="mailto:officials@swimdorval.ca">officials@swimdorval.ca</a>
Referee	<b>Eric Belley</b> <a href="mailto:president@swimdorval.ca">president@swimdorval.ca</a>



## SCHEDULE AND SCRATCH DEADLINES

	SESSION 1 11-12 YEARS OLD Saturday AM	SESSION 2 9-10 YEARS OLD Saturday PM	SESSION 3 8 YEARS & UNDER Sunday PM
Warm-Up 1	7:00 - 7:25	13:30 - 13:55	13:25 - 13:50
Warm-Up 2	7:25 - 7:50	13:55 - 14:20	N/A
Start	8:00	14:30	14:00
Coaches' Meeting	7:50	14:20	13:50
Scratch Dealine Individual Events	7:30	14:00	13:30
Relay Modifications	8:00	14:30	14:00

- The coaches' meetings will be held in the marshalling area (see illustration p.16)

## UNFOLDING OF THE COMPETITION

- All events will be timed finals and will be swum from slowest to fastest. Events will be swum mixed gender.
- **It is the responsibility of swimmers and coaches to ensure that swimmers are present in the marshalling area at the time of their events.**
- There will be bell prizes and swimmers will be marshalled to the blocks.
- No time trials.

### OFFICIAL TIMES

- Requests for official times must be made to the clerk of the course no later than the start of the event in question.

### RESULTS

- Available via SplashMe app et live results : <https://live.swimrankings.net/37554/>
- Results will be combined following the competition.



## LANE ASSIGNMENTS (WARM-UPS)

SESSION 1 (11-12)   WARM-UP 1 Saturday 7:00 - 7:25							
Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8
PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC	CALAC	CALAC	DDO MIS

SESSION 1 (11-12)   WARM-UP 2 Saturday 7:25 - 7:50							
Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8
CNSL	CNSL	CSLA	CSLA	BBF	BBF DSC	DSC	DSC

SESSION 2 (9-10)   WARM-UP 1 Saturday 13:30 - 13:55							
Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8
BBF	BBF MIS	CNSL	CNSL	CNSL	DSC	DSC	DSC

SESSION 2 (9-10)   WARM-UP 2 Saturday 13:55 - 14:20							
Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8
DDO	DDO	CSLA	CSLA	CALAC PCSC	PCSC	PCSC	PCSC

SESSION 3 (8 & Under)   WARM-UP 1 Sunday 13:25 - 13:50							
Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8
PCSC	PCSC	PCSC	DSC	CNSL	DDO	DDO	MIS BBF CALAC CSLA



## WARM-UP PROCEDURES

- Swimming Canada warm-up regulations will be in effect, During the warm-up period, the swimmer must SLIDE into the water FEET FIRST, in a safe manner. NO JUMPING OR DIVING. An offending athlete may be penalized: he/she will not be able to participate in his/her first event of the session. Here is the link to the warm-up procedures: <https://www.swimming.ca/fr/ressources/officiels/reglements-et-formulaires/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition/>
- Diving will be allowed the last 5 minutes of each warm-up session at the coach's discretion. Circulation is one way.
- Access to the recreational pool is forbidden.

## OFFICIALS

- You may still register as an official by email: [officials@swimdorval.ca](mailto:officials@swimdorval.ca)
- Dress code: We ask that all officials wear a white polo or t-shirt with either black pants, shorts, or skirt. Major officials may wear a red shirt. No outside shoes are permitted on deck.
- Meet managers will wear a black polo shirt in order to be easily identifiable.

### ARRIVAL TIMES FOR OFFICIALS

<b>90 minutes before start of session</b>	Referees, Starters, Clerk of course, Safety Marshalls.
<b>60 minutes before start of session</b>	Recorder, Chief Finish Judge, Electronics Operator, Chief Timekeeper.
<b>45 minutes before start of session</b>	Inspectors of Turn, Stroke Judges, Timekeepers.

- When you arrive, please check-in at the table situated at the entrance of the gymnasium.
- Unless already on duty, we ask that you remain in the officials' area to facilitate the briefings.
- We ask that you bring your own water bottle.



## OTHER INFORMATION

### STANDS

- There will only be 150 seats in the stands. Please inform parents in order to limit the number of visitors and to ensure the smooth running of the competition.

### ENVIRONMENTAL EFFORT

- In an effort to minimize environmental damage, we ask that you bring your own water bottle. No commercial water bottles will be available.

### AREAS FOR THE SWIMMERS

- The designated areas around the recreational pool and one half of the gymnasium are reserved for swimmers waiting for their events.
- It is the responsibility of swimmers and coaches to ensure that swimmers are present in the marshalling area at the time of their events.



## ESTIMATED TIMELINE

### Schedule Session No. 1 - Saturday morning session - 11-12

4/15/2023 - 8:00

Warmup: 7:00 until 7:50

Team Leaders Meeting: 7:45

8:00	101.	200m Freestyle	All	Timed Final	11 - 12	0:27	7 Heats	50
8:27	102.	50m Backstroke	All	Timed Final	11 - 12	0:15	9 Heats	72
8:42	103.	100m Butterfly	All	Timed Final	11 - 12	0:06	2 Heats	11
8:48	104.	200m Breaststroke	All	Timed Final	11 - 12	0:18	4 Heats	28
9:06	105.	50m Freestyle	All	Timed Final	11 - 12	0:15	11 Heats	81
9:21	106.	100m Backstroke	All	Timed Final	11 - 12	0:16	6 Heats	43
9:37	107.	50m Butterfly	All	Timed Final	11 - 12	0:09	5 Heats	40
9:46	108.	100m Breaststroke	All	Timed Final	11 - 12	0:10	4 Heats	31
9:56	109.	100m Medley	All	Timed Final	11 - 12	0:11	4 Heats	25
10:07	110.	200m Medley	All	Timed Final	11 - 12	0:17	4 Heats	31
10:24	111.	50m Breaststroke	All	Timed Final	11 - 12	0:12	7 Heats	50
10:36	112.	100m Freestyle	All	Timed Final	11 - 12	0:18	8 Heats	63
10:54	113.	400m Freestyle	All	Timed Final	11 - 12	0:36	5 Heats	34
11:30	114.	4 x 50m Freestyle	All	Timed Final	11 - 12	0:13	4 Heats	25
11:43	End of session			Total duration		3:43		

### Schedule Session No. 2 - Saturday afternoon session - 9-10

4/15/2023 - 14:30

Warmup: 13:30 until 14:20

Team Leaders Meeting: 14:15

14:30	201.	200m Freestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:22	5 Heats	40
14:52	202.	50m Backstroke	All	Timed Final	9 - 10	0:21	11 Heats	88
15:13	203.	100m Butterfly	All	Timed Final	9 - 10	0:03	1 Heat	8
15:16	204.	200m Breaststroke	All	Timed Final	9 - 10	0:25	5 Heats	39
15:41	205.	50m Freestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:17	12 Heats	92
15:58	206.	100m Backstroke	All	Timed Final	9 - 10	0:19	6 Heats	44
16:17	207.	50m Butterfly	All	Timed Final	9 - 10	0:14	8 Heats	60
16:31	208.	100m Breaststroke	All	Timed Final	9 - 10	0:13	4 Heats	27
16:44	209.	100m Medley	All	Timed Final	9 - 10	0:16	6 Heats	41
17:00	210.	200m Medley	All	Timed Final	9 - 10	0:05	1 Heat	5
17:05	211.	50m Breaststroke	All	Timed Final	9 - 10	0:17	9 Heats	68
17:22	212.	100m Freestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:24	9 Heats	66
17:46	213.	400m Freestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:16	2 Heats	15
18:02	214.	4 x 50m Freestyle	All	Timed Final	9 - 10	0:11	3 Heats	22
18:13	End of session			Total duration		3:43		

### Schedule Session No. 3 - Sunday Afternoon session - 8 and under

4/16/2023 - 14:00

Warmup: 13:25 until 13:50

Team Leaders Meeting: 13:45

14:00	301.	200m Freestyle	All	Timed Final	- 8	0:10	2 Heats	11
14:10	302.	50m Backstroke	All	Timed Final	- 8	0:14	7 Heats	53
14:24	303.	100m Butterfly	All	Timed Final	- 8	0:04	1 Heat	3
14:28	304.	200m Breaststroke	All	Timed Final	- 8	0:05	1 Heat	4
14:33	305.	50m Freestyle	All	Timed Final	- 8	0:12	7 Heats	53
14:45	306.	100m Backstroke	All	Timed Final	- 8	0:17	5 Heats	33
15:02	307.	50m Butterfly	All	Timed Final	- 8	0:07	3 Heats	19
15:09	308.	100m Breaststroke	All	Timed Final	- 8	0:06	2 Heats	11
15:15	309.	100m Medley	All	Timed Final	- 8	0:07	2 Heats	15
15:22	310.	200m Medley	All	Timed Final	- 8	0:05	1 Heat	1
15:27	311.	50m Breaststroke	All	Timed Final	- 8	0:14	7 Heats	49
15:41	312.	100m Freestyle	All	Timed Final	- 8	0:17	6 Heats	45
15:58	313.	400m Freestyle	All	Timed Final	- 8	0:08	1 Heat	1
16:06	314.	4 x 50m Freestyle	All	Timed Final	- 8	0:09	2 Heats	15
16:15	End of session			Total duration		2:15		



## POOL DECK ILLUSTRATION

