



## Préliminaires des Jeux de Montréal

7<sup>e</sup> Rencontre régionale / 7<sup>th</sup> Regional Meet  
1<sup>er</sup> mai 2022 / May 1<sup>st</sup>, 2022

Le Club de natation de CALAC Lasalle vous invite à participer à leur Rencontre Régionale en grand bassin (50m)

You are cordially invited by the CALAC Lasalle swim meet to participate in their Long course Regional meet (50m)

### Lieu

Complexe aquatique Michel Leduc- Aquadôme  
1411, rue Lapierre  
Lasalle, Qc H8N 2J4  
514-367-6460

### Venue

Complexe aquatique Michel Leduc- Aquadome  
1411, rue Lapierre  
Lasalle, Qc H8N 2J4  
514-367-6460

### Installations

Piscines de compétitions. : 50m, 6 couloirs  
Système électronique Daktronics avec plaques de touches et tableau d'affichage 6 couloirs

### Facilities

Competition pools: 50m, 6 lanes  
Daktronics electronic timing with touchpads and 6-lane scoreboard

### Directeur de la rencontre

Tyler Seguin, [coachtyler@calac.ca](mailto:coachtyler@calac.ca)

### Meet Manager

Tyler Seguin, [coachtyler@calac.ca](mailto:coachtyler@calac.ca)

### Responsable des inscriptions

Marie-Christine Potvin, [officiels@calac.ca](mailto:officiels@calac.ca)

### Entries Coordinator

Marie-Christine Potvin, [officiels@calac.ca](mailto:officiels@calac.ca)

### Responsable des officiels et bénévoles

Manon Lincourt, [officiels@calac.ca](mailto:officiels@calac.ca)

### Officials and Volunteers Coordinator

Manon Lincourt, [officiels@calac.ca](mailto:officiels@calac.ca)

### EFFORT ENVIRONNEMENTAL

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

### GREEN INITIATIVE

In order reduce the environmental impacts we would ask you to bring your personal water bottle.

### Préliminaires de Jeux de Montréal

10 ans et moins

Cette rencontre de la ligue régionale ANSL est identifiée comme la compétition préliminaire aux Jeux de Montréal pour les clubs de l'ANSL. Les nageurs souhaitant participer aux Jeux de Montréal doivent participer à cette rencontre. Les jeux de Montréal sont le 28 mai 2022

### Jeux de Montréal Qualifier

10 and under

This meet is the qualifier meet for Jeux de Montréal. Any swimmer wanting to participate to Jeux de Montréal must also participate to this meet. The Jeux de Montreal will take place this year on the 28<sup>th</sup> of May 2022.

## Préliminaires des Jeux de Montréal

### INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION COMPETITION INFORMATION

#### RÈGLEMENTS

Les règlements de Natation Canada, de la Fédération de natation du Québec incluant le [Règlement de sécurité de la natation en bassin](#), ainsi que ceux de l'Association de natation du Lac St-Louis seront en vigueur.

Les départs se feront à partir des plots de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1.ET / OU les départs se feront du bord de la piscine ou du pont selon les règlements canadiens sur les installations CFR 2.3.1 et CSW 4.1.1.

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.

#### REGULATIONS

Swimming Canada and FNQ rules will be in effect, including the "[Règlement de sécurité de la natation en bassin](#)" (French only), as well the rules from Lac St-Louis St-Louis Swimming Association.

Starts will be performed from the starting blocks according to FINA FR 2.3 and SW 4.1 AND / OR starts will be performed from the edge of the pool according to Canadian facilities rules CFR 2.3.1 and CSW 4.1.1

During the competition, [Swimming Canada competition warm-up safety procedures](#) will be in effect, an offending swimmer could be penalised and excluded from participating in their first event of the session.

#### ADMISSIBILITÉ DES NAGEURS

Les nageurs doivent être inscrits comme membres compétitifs à la Fédération de natation du Québec

Les nageurs/nageuses doivent être membres d'un club de l'association de natation du Lac Saint-Louis.

Les nageurs doivent être âgés de 12 ans ou moins en date de la première journée de compétition.

#### SWIMMERS' ELIGIBILITY

All swimmers must be registered as competitive with the Fédération de natation du Québec.

Swimmers must be members of a club of the Lac Saint-Louis Swimming Association.

Swimmers must be 12 years of age or younger by the first day of the competition.

#### ÉPREUVES

11-12 ans

Un nageur peut s'inscrire à un maximum de **3 épreuves individuelles (Seulement un des 100m)**

9-10 ans

Un nageur peut s'inscrire à un maximum de **3 épreuves individuelles**. Un nageur peut nager le 200 QNI (temps maximum d'entrée 4 :00.00 ou le 100m libre, pas les deux.

8 ans et moins

Un nageur peut s'inscrire à un maximum de **3 épreuves individuelles**, épreuves 50m seulement

#### EVENTS

11-12 years old

A swimmer can register for a maximum of **3 individual events of their choice (Only one of the 100m)**

9-10 years old

A swimmer can register for a maximum of **3 individual events**. Swimmers can swim the 200 IM (maximum entry time of 4:00.00) or the 100m freestyle, not both.

8 years and younger

A swimmer can register for a maximum of **3 individual events**, 50m events only

## Préliminaires des Jeux de Montréal

<p><b>ADMISSIBILITÉ DES CLUBS</b></p> <p>Chaque club de l'association de natation Lac St-Louis participant à cette compétition devra être membre en règle de la FNQ.</p>	<p><b>CLUB ELIGIBILITY</b></p> <p>Each club from the Lac St-Louis Swimming Association participating in this competition must be a member in good standing of the FNQ.</p>
<p><b>ADMISSIBILITÉ DES ENTRAINEUR(E)S</b></p> <p>Chaque entraîneur participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale.</p> <p>Afin de pouvoir entraîner et participer à des compétitions sanctionnées, l'entraîneur(e) d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « certifié » d'une formation suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natation 101– Entraîneur(e) des fondements de la natation</li> <li>• Natation 201 – Entraîneur(e) groupe d'âge</li> <li>• Natation 301 – Entraîneur(e) senior au début de sa prise de fonction.</li> </ul> <p>Mesure d'exception pour les nouveaux entraîneurs: se référer au règlement de sécurité de la natation en bassin.</p> <p>Chaque club devra obligatoirement avoir un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur durant une compétition.</p>	<p><b>COACH ELIGIBILITY</b></p> <p>Each coach participating in a competition must be a member in good standing with the FNQ or with the respective provincial or national federation</p> <p>In order to coach and participate in sanctioned competitions, coaches from Quebec clubs must have minimally achieved a "certified" status in one of the following certifications:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Swimming 101 – Fundamentals of Swimming coach</li> <li>• Swimming 201 – Age group coach</li> <li>• Swimming 301 – Senior coach at the start of his appointment</li> </ul> <p>Exception for new coaches: please refer to the "règlement de sécurité de la natation en bassin"</p> <p>Each club is required to have one coach exclusively dedicated to their coaching function during the competition.</p>
<p><b>BULLETIN TECHNIQUE</b></p> <p>Le bulletin technique sera disponible sur le site <a href="http://www.calac.ca">www.calac.ca</a></p>	<p><b>TECHNICAL BULLETIN</b></p> <p>The technical bulletin will be available on the website <a href="http://www.calac.ca">www.calac.ca</a></p>
<p><b>OFFICIELS ET BÉNÉVOLES</b></p> <p>Nous comptons sur la participation de tous les clubs pour soumettre suffisamment d'officiels et de bénévoles pour cette compétition. Un(e) officiel/bénévole pour chaque 8 nageurs inscrits par session serait apprécié.</p> <p>Veuillez soumettre votre liste d'officiels avant le : <b>25 avril 2022 au responsable des officiels.</b>  <a href="https://forms.gle/USepYgsfttRKFax37">https://forms.gle/USepYgsfttRKFax37</a></p>	<p><b>OFFICIALS AND VOLUNTEERS</b></p> <p>We are counting on the participation of all clubs to provide sufficient officials /volunteers for this competition. One official/volunteer for every 8 swimmers registered per session is appreciated.</p> <p>Please submit your list of officials by: <b>April 25<sup>th</sup>, 2022, to the Officials' Coordinator.</b>  <a href="https://forms.gle/USepYgsfttRKFax37">https://forms.gle/USepYgsfttRKFax37</a></p>

## Préliminaires des Jeux de Montréal

FORMAT DE LA COMPÉTITION COMPETITION FORMAT	
<p><b>CONVERSION DES TEMPS SOUMIS :</b></p> <p>Aucune conversion de temps pour cette compétition</p>	<p><b>CONVERSION OF ENTRY TIMES</b></p> <p>There will be no time conversion for this competition.</p>
<p><b>CATÉGORIES D'ÂGE</b></p> <p>Nageurs de 12 ans et moins. L'âge du nageur est déterminé 1er mai 2022.</p> <p>Catégories d'âge pour les épreuves individuelles:            Filles et garçons 8 ans et moins            Filles et garçons 9 ans            Filles et garçons 10 ans            Filles et garçons 11 ans            Filles et garçons 12 ans</p> <p>Les épreuves seront nagées mixtes par groupe d'âge</p> <p>Le directeur de la rencontre se réserve le droit de faire des regroupements d'âges différents si le besoin le justifie.</p>	<p><b>AGE CATEGORIES</b></p> <p>Swimmers of age 12 and under. The swimmer's age is determined as of May 1<sup>st</sup>, 2022.</p> <p>Age groups for the individual events:            Girls and boys 8 years old and under            Girls and boys 9 years old            Girls and boys 10 years old            Girls and boys 11 years old            Girls and boys 12 years old</p> <p>The events will be swum mixed by age group</p> <p>The meet director reserves the right to make groupings of different ages if the need justifies it.</p>
<p><b>DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION</b></p> <p>Toutes les épreuves se nageront finales contre-la-montre, du départ le plus lent au plus rapide. Les épreuves seront nagées mixtes.</p> <p>Les sessions seront réparties en 2 groupes :</p> <p>*Groupe 1 (matin) : <b>11-12 ans</b>            *Groupe 2 (après-midi) : <b>10 ans et moins</b></p> <p><b>*Maximum 4.5 heures incluant l'échauffement</b></p> <p>Les heures de début de chaque session seront confirmées dans le bulletin technique</p>	<p><b>UNFOLDING OF THE COMPETITION</b></p> <p>All events will be timed finals and will be seeded from slowest to fastest. Events will be swum mixed.</p> <p>The sessions will be divided into 2 groups:</p> <p>*Group 1 (morning): <b>11-12 years old</b>            *Group 2 (afternoon): <b>10 years old and under</b></p> <p><b>*Maximum 4.5 hours including warm-up</b></p> <p>The start times of each session will be confirmed in the technical bulletin.</p>
<p><b>FORFAITS</b></p> <p>Les forfaits devront être remis au commis de course dès que possible avant le début de la rencontre ou pendant la rencontre. Il n'y a pas de pénalité pour les forfaits</p>	<p><b>SCRATCHES</b></p> <p>Scratches must be given to the Clerk of the Course as soon as possible before the start of the meet or during the meet. There is no penalty for scratches</p>
<p><b>DEMANDE DE TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL</b></p> <p>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.</p>	<p><b>OFFICIAL SPLIT TIMES REQUEST</b></p> <p>Requests for an official split time must be made to the clerk of course before the start of the event in question.</p>
<p><b>RÉSULTATS</b></p> <p>Les résultats en direct seront disponibles sur swimrankings et via l'application SplashMe.</p>	<p><b>RESULTS</b></p> <p>Live results will be available on swimrankings and via the SplashMe mobile application.</p>

## Préliminaires des Jeux de Montréal

### *7e Rencontre régionale / 7<sup>th</sup> Regional Meet*

#### LISTE DES ÉPREUVES / EVENTS LIST

Dimanche 1er mai 2022

Réunion des entraîneurs / Coaches' Meeting : 7h45

\*Groupe 1 (matin) : 11 et 12 ans/ 11 and 12 years old

Échauffement / Warm-up: 7h15 à 7h45

Début / Start : 8h00

#	ÉPREUVES/EVENTS
1	50m libre/50m freestyle
2	50m brasse/50m breastroke
3	50m dos/50m backstroke
4	50m papillon/50m butterfly
5	200m QNI (4:00.00)
*6	100m choix

\*Groupe 2 (après-midi) : 10 ans et moins/ 10 years old and under

Échauffement / Warm-up: 12h30 à 13h20

Début / Start : 13h30

#	ÉPREUVES/EVENTS
1	50m libre/50m freestyle
2	50m brasse/50m breastroke
3	50m dos/50m backstroke
4	50m papillon/50m butterfly
*5	200m QNI (4:00.00)
*6	100m libre

- \*Épreuve 5 et 6: seulement disponible pour les 9 et 10 ans/Events 5 and 6 only available for 9 and 10 years old.

#### \* 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 indiqués en gras dans la liste des épreuves. Ce temps peut avoir été réalisé en petit bassin (25m). 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. This time can have been done in a short course pool (25m) Coaches should first try these events during training to ensure that swimmers can achieve these times in competition.

## Préliminaires des Jeux de Montréal

PROCÉDURE D'INSCRIPTION REGISTRATION PROCEDURE	
<p><b>INSCRIPTION</b></p> <p>Tous les athlètes participant à une compétition doivent être conformément inscrits dans une catégorie admissible au réseau de compétition (ex : un nageur ayant le statut « confirmer compte » n'est <u>pas</u> un nageur inscrit conformément) dans la base de données de Natation Canada*.</p> <p>Le fichier des épreuves est disponible sur le site <a href="https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/">https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/</a> Toutes les inscriptions devront <b>OBLIGATOIREMENT</b> être déposées sur ce même site dans la colonne « Déposer entrées » avant la date limite d'inscription.</p> <p>Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.</p> <p>Les inscriptions sans temps (NT) ne seront pas acceptées. Veuillez fournir votre meilleure estimation de temps pour les nageurs qui n'ont pas encore nagé une épreuve.</p> <p>Vous recevrez un courriel avec votre confirmation des inscriptions dès que vos inscriptions seront approuvées.</p>	<p><b>REGISTRATION</b></p> <p>All athletes participating in a competition must be duly registered in a category eligible for the competition network (ex: a swimmer with the status "account pending" is not a duly registered swimmer) in the Swimming Canada database**.</p> <p>The event file is available on the website <a href="https://www.swimming.ca/en/events-results">https://www.swimming.ca/en/events-results</a> All registrations <b>MUST</b> be submitted on this same site in the "Submit entries" column before the registration deadline.</p> <p>It is the responsibility of the club to verify the validity of the data before submitting the registrations online.</p> <p>Entries indicated as « No Time » will not be accepted. Since all swimmers must have a time, please provide your best time estimate for swimmers who have not yet swam an event.</p> <p>You will receive an email with your Confirmation of Entries when your entries will be approved.</p>
<p><b>**PÉNALITÉS POUR DÉFAUT D'INSCRIPTION</b></p> <p>Pour un nageur non inscrit conformément dans une catégorie admissible dans le site national d'inscription et ayant participé à une compétition :</p> <p>Le club d'appartenance du nageur aura l'obligation de l'inscrire dans la catégorie appropriée dans les 5 jours suivants <b>et</b> une pénalité de 50 \$ par nageur fautif sera envoyée au club.</p> <p>Le comité organisateur ayant accepté dans son événement un nageur non-inscrit recevra une pénalité de 100\$ par nageur fautif.</p> <p>Pour un nageur ayant participé à une compétition en étant inscrit dans une catégorie inappropriée :</p> <p>La FNQ procèdera à son changement de statut au moment où elle reçoit le rapport de validation de Natation Canada. Le nageur sera inscrit comme nageur compétitif.</p> <p>Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ pour le changement de catégorie.</p>	<p><b>**PENALTIES FOR FAILURE TO REGISTER</b></p> <p>For a swimmer not registered in accordance with an eligible category in the national registration site and having participated in a competition:</p> <p>The swimmer's home club will have the obligation to register him in the appropriate category within the following 5 days <b>and</b> a penalty of \$50 per offending swimmer will be sent to the club.</p> <p>The organizing committee having accepted an unregistered swimmer for this meet will receive a penalty of \$100 per offending swimmer.</p> <p>For a swimmer who participated in a competition while being registered in an inappropriate category:</p> <p>The FNQ will change its status when it receives the validation report from Swimming Canada. The swimmer will be registered as a competitive swimmer.</p> <p>Administrative fees of \$20 will be charged by the FNQ for the change of category to the club.</p>
<p><b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b></p>	<p><b>REGISTRATION DEADLINE</b></p>

## Préliminaires des Jeux de Montréal

<p><b>25 avril 2022</b></p>	<p><b>April 25th, 2022</b></p>
<p><b>FRAIS D'INSCRIPTION</b></p> <p>4,03\$ (frais participation FNQ) + 20,97 = 25\$ par nageur</p> <p>Le paiement devra être remis au commis de course avant le début de la compétition.</p> <p>Veuillez faire le chèque à l'ordre de : <b>CALAC LASALLE</b></p> <p>Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.</p>	<p><b>ENTRY FEES</b></p> <p>4,03\$ (FNQ participation fees) + 20,97 = 25\$ per swimmer</p> <p>Payment must be submitted to the Clerk of Course prior to the start of the competition.</p> <p>Please make check payable to: <b>CALAC LASALLE</b></p> <p>Entry fees are not refundable.</p>
<p><b>INSCRIPTION TARDIVE</b></p> <p>Les inscriptions tardives pourront être acceptées jusqu'à 30 minutes avant le début de chaque session avec le nom, la date de naissance et le # SNC du nageur s'il y a de la place dans un couloir et dans une série existante et que le nageur est bel et bien inscrit dans la catégorie « compétitif ».</p> <p>Si acceptée, des <b>frais d'inscription de 50\$ (argent comptant) par nageur</b> seront exigés pour cette inscription tardive au commis de course au moins 30 minutes avant le début de la session.</p>	<p><b>LATE REGISTRATION</b></p> <p>Late registrations may be accepted up to 30 minutes before the start of each session with the swimmer's name, date of birth and SNC # if there is space in a lane and in an existing heat and the swimmer is indeed registered in the "competitive" category.</p> <p>If accepted, a <b>registration fee of \$50 (cash) per swimmer</b> will be required for this late registration at the Clerk of Course at least 30 minutes before the start of the session.</p>
<p><b>CHANGEMENTS AUX INSCRIPTIONS</b></p> <p>Les changements aux inscriptions autre que des retraits/forfaits déclarés déjà soumis seront acceptés jusqu'au dimanche <b>27 avril 2022 à 23h59</b>.</p> <p>Nous apprécierions recevoir <b>vos retraits</b> au plus tard, le <b>28 avril 2022</b> afin que nous puissions procéder à l'impression des programmes. Veuillez les communiquer au responsable des inscriptions en utilisant les coordonnées mentionnées ci-haut.</p>	<p><b>REGISTRATION CHANGES</b></p> <p>Changes to registrations other than withdrawals already submitted will be accepted until Sunday, <b>April 27, 2022 at 11:59 p.m.</b></p> <p>We would appreciate receiving your withdrawals no later than <b>April 28th, 2022</b>, so that we can print the programs. Please communicate them to the Entries Coordinator using the contact details mentioned above.</p>

## Préliminaires des Jeux de Montréal

### PROTOCOLES ET PROCÉDURES EN LIEN AVEC LA COVID COVID PROTOCOL AND PROCEDURES

\*Toute personne accédant au lieu de la compétition reconnaît être exempt de symptôme relié à la COVID (fièvre, frissons ou tremblements, apparition ou l'aggravation d'une toux, difficulté à respirer – essoufflement, perte subite de l'odorat, perte de goût, mal de gorge, mal de tête, douleurs musculaires anormales, douleurs thoraciques, fatigue intense, perte importante de l'appétit, nausée ou vomissements, diarrhée ou maladie gastro-intestinale), ne pas être soumis à des mesures d'isolement décrété par des autorités compétentes.

Le port de masque obligatoire pour les 10 ans et plus en tout temps à l'intérieur sauf lors de la pratique sportive et pour boire ou manger.

Pendant la déroulement de la compétition, veuillez-vous référer au directeur de rencontre si vous en veniez à développer des symptômes.

\* Anyone accessing the competition venue acknowledges being free of symptoms related to COVID (fever, chills or tremors, appearance or aggravation of a cough, difficulty breathing - shortness of breath, sudden loss of smell, loss of taste, sore throat, headache, abnormal muscle pain, chest pain, severe fatigue, significant loss of appetite, nausea or vomiting, diarrhea or gastrointestinal illness), not to be subject to isolation measures decreed by competent authorities.

Wearing a mask is mandatory for ages 10 and over at all times indoors except when playing sports and when drinking or eating.

During the course of the competition, please refer to the meet manager if you come to develop symptoms.

#### FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

Les nageurs et les entraîneurs ayant déjà rempli le formulaire d'acceptation des risques lors de leur affiliation sont exemptés de le resigner.

Tous les officiels et bénévoles devront signer le formulaire d'acceptation des risques à leur arrivée :

<http://forms.office.com/r/nbaB6xDaVH>

#### RISK ACCEPTATION FORM

All swimmers and coaches have already filled the Risk acceptance form which is filed with Swimming Canada. There is no need for them to complete the questionnaire once again.

All volunteers and officials will need to fill the Risk acceptance form before the meet takes place:

<http://forms.office.com/r/nbaB6xDaVH>

**Merci de votre collaboration au maintien de la propreté du bord de la piscine et des vestiaires.  
Au plaisir de vous accueillir!**  
**Thank you for your cooperation in maintaining the cleanliness of the pool deck and changing rooms.  
We are pleased to welcome you!**