



BULLETIN TECHNIQUE



TECHNICAL BULLETIN



RENCONTRE DE LA ST-PATRICK



ST-PATRICK'S DAY SWIM MEET

**CLUB DE NATATION D.D.O.
D.D.O. SWIM CLUB**

**Le samedi 19 mars 2022
Saturday, March 19, 2022**



BULLETIN TECHNIQUE



TECHNICAL BULLETIN



Directeurs de rencontre et Responsable des officiels / Meet Manager & Officials Chair

Directeur de rencontre: Jean-Philippe Ponton 514-220-9100 jp@relianceconstruction.com

Responsable des officiels : Fiona Fitzgibbon, fiona@ddoswim.com

Horaire / Schedule

Échauffement / Warm Up : **8h00 à 8h50**
Début / Start : **9h00**

Lieu / Location

12001 Boul. de Salaberry
Dollard-des-Ormeaux, QC
H9A 2A7

Stationnement gratuit /
Free Parking

- Deux bassins de 25 mètres, six couloirs / Two 25m pools, six lanes each
- Estrades pour nageurs seulement, aucun spectateurs permis, capacité de 360 personnes autour de la piscine / Stands for swimmers only, no spectators allowed. Maximum 360 on pool deck

Le Club de natation D.D.O. n'est pas responsable pour les articles personnels perdus/volés.

The D.D.O. Swim Club is not responsible for any personal items that are lost/stolen.

Réunion des entraîneurs / Coaches Meeting

Il y aura une réunion des entraîneurs avec la Directrice de la rencontre et les Juge-Arbitres à **08h45** dans le gymnase. Nous demandons d'avoir un(e) entraîneur(e) par club présent(e).

There will be a coaches meeting with the Meet Manager and Referees at **08:45** in the gymnasium. We ask that one coach from each club be present.



BULLETIN TECHNIQUE



TECHNICAL BULLETIN



Durant la rencontre / During the Meet

La compétition se tiendra dans le **bassin profond et les épreuves seront nagées mixtes**. **Vous trouverez l'horaire détaillée de la compétition an annexe.**

Swim meet will be **swam in the deep end and the events will be mixed**. **Detailed timeline is annexed.**

Période d'échauffement / Warm-Up Period

- La bassin peu profond servira comme bassin d'échauffement et détente.
- La période d'échauffement pour la session du matin est de 08h00 à 08h50.
- Un couloir par bassin (Couloir 1) est réservé pour les départs à partir de 8h00. Dans ces 2 couloirs, tous les nageurs devront alors nager dans un seul sens.
- The shallow end will be used as a warm-up and warm-down pool.
- The warm-up period for the morning session is from 08:00 to 08:50.
- One lane in the shallow end (Lane 1) and one lane in the deep end (Lane 1) will be reserved for starts starting at 7am. In those specific lanes all swimmers will be required to swim one way only.

Veillez noter que les procédures d'échauffement de Natation Canada seront en vigueur.

Please note that Swimming Canada Warm-Up procedures will be in effect.

IMPORTANT : Aucun saut ou plongeon n'est permis pendant l'échauffement à l'exception des couloirs désignés à cette fin. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement, les pieds les premiers, ayant toujours une main sur le pont de la piscine ou le trop-plein.

IMPORTANT: Jumping and diving into the pool are not permitted during warm-up periods with the exception of those lanes designated for diving. Swimmers must enter the water cautiously, feet first while maintaining contact with the pool edge.



BULLETIN TECHNIQUE



TECHNICAL BULLETIN



Commis de course / Clerk of Course

La table du commis de course **sera sur le bord de la piscine près des gradins**. Des feuilles de séries seront affichées près des plongeoirs et sur les murs sur le côté du bassin peu profond. S.V.P. Les cartes de relais doivent être remises au commis de course avant 9h00. **Pour les équipes qui n'ont pas payé, S.V.P. apportez vos paiements dès votre arrivée.** Les frais d'inscriptions pour les inscriptions tardives acceptées jusqu'au 16 mars à minuit seront le double des frais d'inscription réguliers soit 16\$/épreuve et 19\$/relais.

Note : Il est important de noter que nous accepterons qu'**UN SEUL** paiement par Club. Les paiements individuels lorsqu'il y a plusieurs nageurs dans un club ne seront pas acceptés. Tous les nageurs du club se verront refusés de nager si le paiement du club n'est pas reçu avant 9h le 19 mars 2022.

The Clerk-of-Course table will be **set-up on deck near the ladies locker room**. Heat sheets will be posted by the diving board and on sidewalls in the shallow end. Please submit your relays cards by 9:00. **Clubs with outstanding payments are asked to pay upon arrival.** Entry fees for the late registrations are accepted until March 16th at midnight at double the regular entry fees (i.e. \$16/event and \$19/relay).

Note: it is important to be aware that we will accept only **ONE** payment per club. Individual payments when a club has more than one swimmer won't be accepted. All swimmers of the club will be refused to swim if we don't receive the payment from the club before 9 am on Marth 19th 2022.

Plots de départ / Starting Blocks

Pour des raisons de sécurité, **tous les nageurs doivent sortir par les côtés** de la piscine après leur course.

À la fin de leur épreuve, les nageurs devront demeurer dans l'eau et attendre le départ suivant (à l'exception des séries de dos).

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. • ET / OU : Les départs dans l'eau se feront selon les règlements canadiens sur les installations CFR 2. 3. 1 et CSW 4.1.2.

For safety reasons, **all swimmers must exit the pool from the side** after their race.

Swimmers will be asked to remain in the water until after the start of the next heat (with the exception of backstroke heats).



BULLETIN TECHNIQUE



TECHNICAL BULLETIN



The starts will be done from the blocks following the FINA rule FR 2.3 and SW 4.1. • AND / OR the starts will be done from the pool ledge or the boom following the Canadian installation facility rules CFR 2.3.1 and CSW 4.1.1. • AND / OR : The in water starts will be done following the Canadian installation facility CFR 2. 3. 1 et CSW 4.1.2.

Détails concernant le 400m libre et 1500 libre/ Details Regarding the 400m and 1500m Freestyle

400m libre : Une confirmation de présence est exigée à la table du commis de course avant la fin de l'épreuve n° 3 (50m Brasse) sous peine de retrait de l'épreuve et les listes de départ seront confirmées à la fin de l'épreuve n° 5 (100m libre).

400m Free : Swimmers must check-in with the Clerk of Course before the end of event 3 (50m Breaststroke) otherwise you will be scratched from the event. Start Lists will be distributed by the end of event 5 (100m Free).

1500m libre : Une confirmation de présence est également exigée à la table du commis de course avant la fin de l'épreuve n° 15 (100m Papillon) sous peine de retrait de l'épreuve. Les listes de départ seront confirmées à la fin de l'épreuve n° 17 (200 m Libre).

1500m Free : Swimmers must also check-in with the Clerk of Course before the end of event 15 (100m Fly) otherwise you will be scratched from the event. Start Lists for this event will be distributed by the end of event 18 (200 m Free).

Premiers soins / First-aid

Bureau des sauveteurs / Lifeguard Office

Aire de repos et rafraichissement / Rest Area and Refreshments

Sur le bord de la piscine / On pool deck

Bouteille d'eau / Water Bottles

Nous encourageons les officiels, les bénévoles et les entraîneurs à apporter leur bouteille d'eau personnelle.

We encourage all officials, volunteers and coaches to bring their personal water bottle.



BULLETIN TECHNIQUE



TECHNICAL BULLETIN



Résultats / Results

Les résultats en direct seront disponibles sur le site de Swimrankings : <https://live.swimrankings.net/32609/> et sur l'application mobile SplashMe. Les résultats seront affichés au site non loin de la porte de sortie menant au corridor du hall.

Live results will be available on the Swimrankings website: <https://live.swimrankings.net/32609/> and on the SplashMe mobile application. On site, they will be displayed near the exit door leading to the corridor of the main hall.

Réception/ Reception

Nous ne pourrions malheureusement pas offrir de réception à la fin de la compétition comme les années dernières,

Unfortunately, we won't be able to offer the reception after the competition this year.

BONNE CHANCE!

GOOD LUCK!



BULLETIN TECHNIQUE



TECHNICAL BULLETIN



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 de quarantaine ou d'isolement décrété par des autorités compétentes et ne pas être en attente de résultat à la suite d'un dépistage de la COVID.

* Anyone entering the competition venue acknowledges that they are free from symptoms related to COVID (fever, chills or tremors, onset or worsening 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, severe loss of appetite, nausea or vomiting, diarrhea or gastrointestinal illness), do not have to undergo quarantine or isolation decreed by competent authorities, have not been in contact with a person who tested positive for COVID and are not awaiting a result following a COVID screening test.

LES DIFFÉRENTS RESPONSABLES

La responsable aquatique, **Marie-Josée Auger**, du Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux a été avisé de la tenue de l'événement. Une entente a été prise afin d'organiser la compétition de natation.

La tâche de coordonnateur en gestion de risque sera assurée par **Fiona Fitzgibbon**.

Les protocoles sanitaires à suivre pendant la compétition sont arrimés avec ceux du Complexe aquatique et des discussions entre les deux organisations ont eu lieu pour s'assurer de la cohérence de ceux-ci avec les orientations des deux organisations.

PERSONS RESPONSIBLE

The Aquatic Director **Marie-Josée Auger** of the Dollard-des-Ormeaux Aquatic Center has been notified of the event. An agreement has been made to organize the swim meet.

The task of risk management coordinator will be assumed by **Fiona Fitzgibbon**.

The health protocols to be followed during the competition are aligned with those of the Aquatic Complex and discussions between the two organizations have taken place to ensure that these are consistent with the orientations of the two organizations.

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 (Annexe 1).

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 (Annex 1).



BULLETIN TECHNIQUE



TECHNICAL BULLETIN



<p>DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION</p> <p>Lorsque les athlètes ont terminé leur échauffement, ils doivent retourner dans la zone de leur club.</p> <p>Lorsque les athlètes sont en attente d'une course, ils doivent utiliser la zone d'activation et mettre leurs effets personnels dans leur sac.</p> <p>Lorsque les athlètes terminent une course, ils peuvent récupérer leur sac d'effets personnels, mettre leur masque et rejoindre la zone de leur club.</p> <p>Les entraîneurs doivent rester à l'endroit désigné pour leur club. aussi, une zone sur le bord de la piscine sera désignée pour les entraîneurs.</p> <p>On vous demande de quitter le centre aquatique dès vous aurez terminé vos épreuves.</p>	<p>RUNNING OF THE MEET</p> <p>When athletes have finished their warm-up, they should return to their club area.</p> <p>When athletes are waiting for a race, they must use the activation zone and put their personal belongings in their bag.</p> <p>When athletes finish a race, they can collect their personal belongings bag, put on their mask and head to their club area.</p> <p>Coaches must stay in the designated place for their club. also, an area on the edge of the pool will be designated for coaches.</p> <p>You are asked to leave the aquatic center as soon as you have finished your tests.</p>
<p>ESTRADES ET SPECTATEURS</p> <p>Vous trouverez en annexe le plan détaillé de l'installation sportive afin de faciliter la compréhension des déplacements à l'intérieur du Centre.</p> <p>Des consignes seront affichées sur place afin de faciliter les déplacements autour de la piscine.</p> <p>Chaque club aura une zone assignée dans les estrades qui restera la même tout au long de la compétition. La distanciation physique (2 m) devra en tout temps être respectée dans cet endroit, et le port du masque sera obligatoire.</p> <p>Les spectateurs, accompagnateurs et enfants ne seront pas permis lors de la compétition. Les estrades seront utilisées pour les différentes zones des clubs. Les athlètes et entraîneurs devront continuellement retourner dans leur zone du club pour s'assurer que le nombre de personnes autour de la plage et des bassins ne dépasse pas la limite permise.</p>	<p>STANDS AND SPECTATORS</p> <p>Please find in Annex the detailed plan of the sports facility to facilitate understanding of movement within the Centre.</p> <p>Signs will be present on the premises in order to ease the flow around the pool.</p> <p>Each club will have an assigned area in the stands which will remain the same throughout the competition. physical distancing (2 m) must be respected at all times in this location, and wearing a mask will be mandatory.</p> <p><u>Spectators, guides and children will not be permitted during the competition.</u> The stands will be used for the different areas of the clubs. Athletes and coaches will need to continually return to their area of the club to ensure that the number of people around the deck and pools does not exceed the allowable limit.</p>



BULLETIN TECHNIQUE



TECHNICAL BULLETIN



CONSIGNES SANITAIRES

Le port du masque de procédure de qualité est obligatoire pour tous les acteurs (officiels, bénévoles, entraîneurs, athlètes) dans le centre aquatique.

L'athlète devra s'assurer d'avoir en sa possession une quantité suffisante de masques pour la compétition.

Il pourra retirer son masque derrière son couloir en prenant soin de le mettre dans un contenant ou sac ziploc identifié, avant d'entrer à l'eau pour l'échauffement et avant sa course.

Chaque athlète doit avoir un sac pour pouvoir y déposer son masque et ses effets avant sa course.

Nous demandons la collaboration de tous pour que les masques souillés soient déposés dans les poubelles tout autour de la piscine.

Les collations et repas devront se prendre assis pour chacun des clubs uniquement à leur zone attribuée.

Les bénévoles et officiels bénéficieront d'une boîte à lunch (déjeuner et/ou dîner) dans un endroit désigné à cette fin.

SANITARY RULES

Wearing a quality procedure mask is compulsory for all actors (officials, volunteers, coaches, athletes) in the aquatic center.

The athlete must ensure that they have in their possession a sufficient quantity of masks for the competition.

He can remove his mask behind his lane, taking care to put it in an identified container or ziploc bag, before entering the water for the warm-up and before his race.

Each athlete must have a bag to be able to deposit their mask and their effects before their race.

We ask for everyone's cooperation so that the soiled masks are placed in the trash cans all around the pool.

Snacks and meals must be taken seated for each club only in their assigned area.

Volunteers and officials will benefit from a lunch box (breakfast and/or lunch) in a place designated for this purpose.

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.

Pleased to welcome you!

Protocole de sécurité compétition des maîtres - Samedi 19 mars 2022

SPECTATEURS

- Les spectateurs et/ou enfants d'athlète sont interdits.
- Il est interdit aux spectateurs d'attendre dans le mail du centre civique.

ATHLÈTES

- Il sera permis aux athlètes de prendre de légères collations dans leur aire de rassemblement seulement. Les athlètes devront être assis à au moins 1m de distance afin de pouvoir retirer leur masque pour une courte période de temps.
- Les fontaines d'eau sont destinées à remplir votre bouteille d'eau seulement.
- Les masques doivent être portés en tout temps, sauf pour manger ou boire.

ENTRAÎNEURS, OFFICIELS ET BÉNÉVOLES

- Il est interdit aux entraîneurs, officiels et aux bénévoles de boire ou de manger sur la plage de la piscine.
- Le gymnase a été réservé pour les pauses des entraîneurs, officiels et aux bénévoles.
- La distanciation d'au moins 1m devra être maintenue durant les périodes de repas et collation.
- Les fontaines d'eau sont destinées à remplir votre bouteille d'eau seulement.
- Du désinfectant pour les mains sera disponible pour tous les officiels et bénévoles autour de la piscine et dans la salle d'accueil.
- Des lingettes désinfectantes seront disponibles pour tous les officiels et les bénévoles afin de nettoyer tout matériel et équipement partagé. Le matériel et l'équipement seront nettoyés après chaque session.
- Des masques de qualité seront disponibles pour tous les officiels et les bénévoles à leur arrivée et pendant toute la durée de la compétition de natation.
- Des bénévoles circuleront sur le bord de la piscine pour rappeler à tous de porter leur masque. Ils auront des masques disponibles pour tous ceux qui n'en ont pas.
- Les masques doivent être portés en tout temps, sauf pour manger ou boire.

Tous les officiels et bénévoles doivent signer le formulaire d'acceptation des risques avant de venir à la compétition de natation. Il est disponible pour signature électronique au lien ci-dessous :

<https://form.jotform.com/220524045215241>

Safety Plan - Masters Meet (Saturday March 19th, 2022)

SPECTATORS

- Spectators and/or children of athletes are not permitted.
- Spectators are not allowed to wait in the Civic Center lobby.

ATHLETES

- Athletes will be allowed to have light snacks in their designated areas only. Athletes must be seated at least 1m away from each other in order to remove their masks for a short period of time.
- Water fountains are for refilling your water bottle only.
- Masks must be worn at all times except when eating or drinking.

COACHES, OFFICIALS AND VOLUNTEERS

- Spectators and/or children of athletes are not permitted.
- Spectators are not allowed to wait in the Civic Center lobby.
- Coaches, officials and volunteers are not permitted to eat or drink on the pool deck.
- The gymnasium has been reserved for breaks for coaches, officials and volunteers.
- The distance of at least 1m must be maintained during meal and snack periods.
- Water fountains are for refilling your water bottle only.
- Hand sanitizer will be available for all officials and volunteers around the pool and in the hospitality room.
- Disinfectant wipes will be available for all officials and volunteers to clean any shared materials and equipment. Materials and equipment will be cleaned after each session.
- Quality masks will be available for all officials and volunteers upon arrival and throughout the swim meet.
- Volunteers will circulate around the poolside to remind everyone to wear their masks. They will have masks available for anyone who does not have one.
- Masks must be worn at all times except when eating or drinking.

All officials and volunteers must sign the risk acceptance form before coming to the swim meet. It is available or electronic signature at the link below: <https://form.jotform.com/220524045215241>

ANNEXE 1

Formulaire d'acceptation de risques



RECONNAISSANCE DE RISQUE COVID-19

Le nouveau coronavirus, COVID-19, a été déclaré pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le COVID-19 est extrêmement contagieux et se propagerait principalement par contact de personne à personne. Par conséquent, les autorités gouvernementales, tant locales que provinciale et fédérale, recommandent diverses mesures et interdisent divers comportements, le tout dans le but de réduire la propagation du virus.

La Fédération de natation du Québec et ses membres, dont le club de natation DDO fait partie, s'engagent à se conformer à toutes les exigences et recommandations de la Santé Publique du Québec et autres autorités gouvernementales, et à mettre en place et adopter toutes les mesures nécessaires à cet effet. Cependant, la Fédération de natation du Québec et le club de natation DDO ne peuvent garantir que vous (ou votre enfant, si le participant est mineur / ou la personne dont vous êtes le tuteur ou le responsable légal) ne serez pas infecté par le COVID-19. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter le COVID-19, malgré toutes les mesures en place.

En signant le présent document,

- 1) Je reconnais la nature hautement contagieuse du COVID-19 et j'assume volontairement le risque que je (ou mon enfant, si le participant est mineur / ou la personne dont je suis le tuteur ou le responsable légal) puisse être exposé ou infecté par le COVID-19 par ma (sa) participation aux activités de la Fédération de Natation du Québec ou du club de natation DDO. L'exposition ou l'infection au COVID-19 peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres affections.
- 2) Je déclare que ma participation (ou celle de mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) aux activités de la Fédération de Natation du Québec ou du club de natation DDO est volontaire.
- 3) Je déclare que je (ou, si le participant est mon enfant âgé de 13 ans et plus) possède un passeport vaccinal en règle me permettant (ou permettant à mon enfant de 13 ans et plus) de participer aux activités de la Fédération de Natation du Québec ou du club de natation DDO.
- 4) Je déclare que ni moi, (ou mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a manifesté des symptômes de rhume ou de grippe (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) au cours des 10 derniers jours.
- 5) Si moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de la Fédération de Natation du Québec ou du club de natation DDO durant au moins 5 jours après la date du début des symptômes si je (ou mon enfant, si le participant est mineur) suis adéquatement vacciné. Je comprends que l'absence doit être de 10 jours si je (ou mon enfant, si le participant est âgé de moins de 12 ans) ne suis pas adéquatement vacciné.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que la Fédération de natation du Québec reçoive les directives des autorités gouvernementales provinciales et de la Santé publique du Québec, à l'effet que les engagements contenus à la présente déclaration ne sont plus nécessaires.

J'AI SIGNÉ LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Nom du participant (lettres moulés)

Nom du parent/tuteur/ responsable légal (si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord)

Signature du participant

Signature du parent/tuteur/responsable légal

Lieu / Date : _____

ANNEX 1
Risk acceptance form



ACKNOWLEDGMENT OF RISK
COVID-19

The novel coronavirus, COVID-19 has been declared a worldwide pandemic by the World Health Organization. COVID-19 is extremely contagious and is known to spread mainly by contact from person to person. Consequently, local, provincial and federal governmental authorities recommend various measures and prohibit a variety of behaviors, in order to reduce the spread of the virus.

The "Fédération de natation du Québec" and its members, which Club de natation DDO Swim Club is part of, commit themselves to comply with the requirements and recommendations of Quebec' Public health and other governmental authorities, and to put in place and adopt all necessary measures to that effect. However, The "Fédération de natation du Québec" and Club de natation DDO Swim Club cannot guarantee that you (or your child, if participant is a minor/ or the person you are the tutor or legal guardian of) will not become infected with COVID-19. Further, attending the Activities could increase your risk of contracting COVID-19, despite all preventative measures put in place.

By signing this document,

- 6) I acknowledge the highly contagious nature of COVID-19 and I voluntarily assume the risk that I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) could be exposed or infected by COVID-19 by participating in ("Fédération de natation du Québec" or Club de natation DDO Swim Club) activities. Being exposed or infected by COVID-19 may particularly lead to injuries, diseases or other illnesses.
- 7) I declare that I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) am participating voluntarily in "Fédération de natation du Québec" or Club de natation DDO Swim Club activities.
- 8) I declare that I (or my child, if participant is aged 13 and up) have a valid vaccine passport allowing me (or my child aged 13 and up) to participate in activities organized by the "Fédération de natation du Québec" or Club de natation DDO Swim Club.
- 9) I declare that neither I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) nor anyone in my household, have experienced cold or flu-like symptoms in the last 14 days (including fever, cough, sore throat, respiratory illness, difficulty breathing).
- 10) If I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) experience any cold or flu-like symptoms after submitting this declaration, I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) will not attend any of the "Fédération de natation du Québec" or Club de natation DDO Swim Club activities, programs or services during at least 5 days from the onset of the symptoms if I am (or my child, if participant is a minor) fully vaccinated. I (or my child, if participant is 12 and under) understand that the duration of my absence (or my child's absence, if participant is 12 and under) from the "Fédération de natation du Québec" or Club de natation DDO Swim Club activities, programs or services is 10 days from the onset of the symptoms if I (or my child, if participant is 12 and under) am not fully vaccinated.

This document will remain in effect until the "Fédération de natation du Québec" per the direction of the provincial government and provincial health officials, determines that the acknowledgments in this declaration are no longer required.

I HAVE SIGNED THIS DOCUMENT FREELY AND WITH FULL KNOWLEDGE.

Name of participant (print)

Name of parent/tutor/ legal guardian (print)
(if participant is minor or cannot legally give consent)

Signature of participant

Signature of parent/tutor/legal guardian

Place / Date: _____



Manche 6 - Coupe du Québec des Maîtres
Dollard-des-Ormeaux, 19 mars 2022



Horaire session n° 1 - Samedi Profond /Deep End

2022-03-19 - 9:00

Echauffement: 8:00 à 8:50

Séance des chefs d'équipes: 8:45

9:00	1.	200m 4 nages	Tous	Finale directe	18 +	0:18	4 Séries	24
9:18	3.	50m Brasse	Tous	Finale directe	18 +	0:13	8 Séries	44
9:31	5.	100m Libre	Tous	Finale directe	18 +	0:17	7 Séries	42
9:48	7.	100m Dos	Tous	Finale directe	18 +	0:11	4 Séries	20
9:59	9.	50m Libre	Tous	Finale directe	18 +	0:15	10 Séries	56
10:14	11.	400m Libre	Tous	Finale directe	18 +	0:52	6 Séries	33
11:06	Pause diner					0:30		
11:36	13.	4 x 50m Libre	Tous	Finale directe	72 - 399	0:08	2 Séries	11
11:44	15.	100m Papillon	Tous	Finale directe	18 +	0:08	3 Séries	14
11:52	17.	200m Libre	Tous	Finale directe	18 +	0:21	5 Séries	27
12:13	19.	50m Dos	Tous	Finale directe	18 +	0:09	5 Séries	30
12:22	21.	100m Brasse	Tous	Finale directe	18 +	0:14	5 Séries	29
12:36	23.	50m Papillon	Tous	Finale directe	18 +	0:09	6 Séries	35
12:45	25.	100m 4 nages	Tous	Finale directe	18 +	0:15	6 Séries	32
13:00	27.	1500m Libre	Tous	Finale directe	18 +	2:02	4 Séries	19
15:02	Fin de session				Durée totale	6:02		

Installations du Centre aquatique de Dollard des Ormeaux

