



ASSOCIATION DE NATATION  
LAC ST-LOUIS  
SWIMMING ASSOCIATION

## Bulletin Technique / Technical Bulletin



**Rencontre régionale #6/ Regional Meet #6**



Le 20 mars 2022 / March 20th 2022

Joyeuse St-Patrick!

Happy St-Patrick's Day!

<p>Le Club de natation de Dollard- des-Ormeaux vous invite à participer à leur Rencontre de la St-Patrick.</p> <p>Cet événement est sanctionné par la Fédération de natation du Québec : 37071</p>	<p>You are cordially invited by the Dollard-des-Ormeaux Swim Club to participate in their St-Patrick's Day Meet.</p> <p>This Event is sanctioned but the Fédération de natation du Québec : 37071</p>
<p><b>Lieu</b></p> <p>Centre aquatique de DDO 12001 de Salaberry Dollard-des-Ormeaux, Qc H9B 2A7 514-684-0070</p>	<p><b>Venue</b></p> <p>DDO Aquatic Center 12001 de Salaberry Dollard-des-Ormeaux, QC, H9B 2A7 514-684-0070</p>
<p><b>Installations</b></p> <p>Piscines de compétitions. : 2 x <b>25m</b>, 12 couloirs Câbles anti-vagues Kiefer-McNeil Système électronique Colorado avec plaques de touches et tableau d'affichage 6 couloirs Vestiaires et douches</p>	<p><b>Facilities</b></p> <p>Competition pools: 2 x <b>25m</b>, 12 lanes Kiefer-McNeil anti-turbulence lane ropes Colorado electronic timing with touchpads and 6-lane scoreboard Locker room and showers</p>
<p><b>Directrice de la rencontre</b> Carole Thomas, 514-679-0139 <a href="mailto:Carole_thomas56@hotmail.com">Carole_thomas56@hotmail.com</a></p>	<p><b>Meet Manager</b> Carole Thomas, 514-679-0139 <a href="mailto:Carole_thomas56@hotmail.com">Carole_thomas56@hotmail.com</a></p>
<p><b>Responsable des inscriptions</b> Fiona Fitzgibbon, <a href="mailto:fiona@ddoswim.com">fiona@ddoswim.com</a></p>	<p><b>Entries Coordinator</b> Fiona Fitzgibbon, <a href="mailto:fiona@ddoswim.com">fiona@ddoswim.com</a></p>
<p><b>Responsable des officiels et bénévoles</b> Jean-Philippe Ponton <a href="mailto:jp@relianceconstruction.com">jp@relianceconstruction.com</a></p>	<p><b>Officials and Volunteers Coordinator</b> Jean-Philippe Ponton <a href="mailto:jp@relianceconstruction.com">jp@relianceconstruction.com</a></p>
<p><b>Mesures COVID</b> <b>Coordonnateur à la gestion de risque :</b></p> <p>Fiona Fitzgibbon, <a href="mailto:fiona@ddoswim.com">fiona@ddoswim.com</a></p> <p>Le Guide de relance des compétitions en période de COVID de la FNQ sera respecté et mis en application.</p> <p>Le plan de sécurité en lien avec la COVID se trouve à la page 6</p>	<p><b>COVID Measures</b> <b>Risk Management Coordinator</b></p> <p>Fiona Fitzgibbon, <a href="mailto:fiona@ddoswim.com">fiona@ddoswim.com</a></p> <p>The "Guide de relance des compétitions en période de COVID" from the FNQ will be respected and applied.</p> <p>The COVID sanitary measures can be found on page 6</p>

**EFFORT ENVIRONNEMENTAL**

Dans un effort pour minimiser les dommages environnementaux, nous vous demandons d'apporter votre propre bouteille d'eau. Il y a une fontaine d'eau sur la terrasse de la piscine près des vestiaires et une dans la piscine arrière. Toutes les fontaines à eau sont uniquement destinées au remplissage des bouteilles.

Il y a 2 machines de remplissage de bouteilles d'eau dans le hall d'entrée.

**GREEN INITIATIVE**

In order reduce the environmental impacts we would ask you to bring your personal water bottle. There is a water fountain on the pool deck near the locker rooms and one in the back pool. All water fountains are for refilling bottles only.

There are 2 water bottle filling machines in the lobby area.

HORAIRE	SCHEDULE
<p style="text-align: center;"><b>Les filles nageront dans le bassin profond et les garçons dans le bassin peu profond</b></p> <p><b>Groupe 1 AM:</b> 12 years &amp; under (boys and girls) (DDO, PCSC, CALAC, MIS)</p> <p>Échauffement 1 / First Warm-up: <b>7:00 – 7:25 clubs: DDO, CALAC</b>  Échauffement 2 / Second Warm-up: <b>7:25 – 7:50 clubs: PCSC, MIS</b></p> <p><b>Début / Start – 8:00</b>  <b>Fin / End – 11:48</b></p> <p><b>Groupe 2 PM:</b> 12 years &amp; under (boys and girls) (DSC, CNSL, CSLA, BBF)  Échauffement / Warm-up - 13:00- 13:25</p> <p><b>Début / Start – 13:35</b>  <b>Fin / End – 16:38</b></p> <p><b>Voir les estimés de temps en annexe / See estimated timelines in Annex</b></p>	
<p><b>RÉUNION DES ENTRAÎNEURS</b></p> <p>La rencontre des entraîneurs aura lieu <u>à la fin de de la période d'échauffement</u> dans le studio.  Minimum un entraîneur par club doit être présent.</p> <p>Groupe 1 – 07 :45  Groupe 2 – 13 :25</p>	<p><b>COACHES MEETING</b></p> <p>There will be a coaches meeting <u>at the end of each warm-up session</u> in the studio. Minimum one coach per team must attend the meeting.</p> <p>Group 1 – 7:45am  Group 2 – 1 :25pm</p>
<p><b>RÈGLEMENTS</b></p> <p>Les règlements de Natation Canada et de la Fédération de Natation du Québec s'appliquent à tous les participants.</p> <p>Règlements de sécurité du Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux. Voir Annexe A</p> <p>Les départs se feront selon les règlements FINA FR2.3 et SW4.1</p> <p>La piscine de 25 verges est interdite pour la baignade.</p>	<p><b>RULES</b></p> <p>All current Swimming Canada and Fédération de Natation du Québec rules apply to all participants.</p> <p>Dollard-des-Ormeaux Aquatic Association safety rules. See Annex A</p> <p>Starts will be conducted as per FINA FR2.3 et SW4.1</p> <p>The 25 yard pool is forbidden for swimming.</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>14 mars 2022 à 23h59</b>.</p> <p>Nous apprécierions recevoir <b>vos retraits</b> au plus tard, <b>le 17 mars 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>March 14, 2022 at 11:59 p.m.</b></p> <p>We would appreciate receiving your withdrawals no later than <b>March 17, 2022</b> so that we can print the programs. Please communicate them to the Entries Coordinator using the contact details mentioned above.</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>Club de natation DDO / DDO Swim Club</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>Club de natation DDO / DDO Swim Club</b>.</p> <p>Entry fees are not refundable.</p>
<p><b>RELAIS</b></p> <p>Les formulaires de relais seront dans les enveloppes des entraîneurs. Heure limite pour vos modifications de relais :</p> <p>Groupe 1 – <b>07:35</b> Groupe 2 – <b>13:10</b></p>	<p><b>RELAYS</b></p> <p>Relay forms will be in the coaches envelopes. Deadline for relay teams modifications:</p> <p>Group 1 – <b>7:35am</b> Group 2 – <b>1:10pm</b></p>
<p><b>FORFAITS</b></p> <p>Si un de vos nageurs est absent, s.v.p. en aviser le commis de course <b><u>au plus tard 30 minutes avant le début de chaque session.</u></b></p> <p>Groupe 1 – <b>07:30</b> Groupe 2 – <b>13:05</b></p>	<p><b>SCRATCHES</b></p> <p>If one of your swimmers is not attending the meet, please notify the clerk of at the <b><u>latest 30 minutes prior to the start of each session.</u></b></p> <p>Group 1 – <b>7:30am</b> Group 2 – <b>1:05pm</b></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>PRIX DE PRÉSENCES</b></p> <p>Il y aura des prix à la cloche pour le gagnant de certaines séries. Les séries sont choisies au hasard</p>	<p><b>DOOR PRIZES</b></p> <p>There will be Bell prizes for the winner of certain heats. Heats are chosen randomly</p>
<p><b>RÉSULTATS</b></p> <p>Les résultats en direct seront disponibles via le lien suivant <a href="https://live.swimrankings.net/32649/">https://live.swimrankings.net/32649/</a></p> <p>Disponibles également via l'application SplashMe. Les résultats des deux sessions seront combinés après la compétition et seront disponibles sur les sites de Natation Canada et SwimRankings.</p>	<p><b>RESULTS</b></p> <p>Live results will be available via the following <a href="https://live.swimrankings.net/32649/">https://live.swimrankings.net/32649/</a></p> <p>Also available via the SplashMe mobile application. Results of the 2 sessions will be merges after the swim meet and will be posted on Swim Canada and SwimRankings.</p>
<p><b>ESTRADES POUR LES ÉQUIPES</b></p> <p>Chaque club aura une zone assignée dans les estrades qui restera la même tout au long de la compétition. La distanciation physique (1 m) devra en tout temps être respectée dans cet endroit, et le port du masque sera obligatoire.</p> <p>Le plan détaillé de l'installation sportive se trouve en annexe, 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><b>STANDS FOR TEAMS</b></p> <p>Each club will have an assigned area in the stands which will remain the same throughout the competition. physical distancing (1 m) must be respected at all times in this location, and wearing a mask will be mandatory.</p> <p>A detailed draw of the sports facility is annexed to this document 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>

## **DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION**

Lorsque les athlètes terminent leur échauffement, ils doivent retourner dans la zone de leur club.

Lorsque les athlètes sont en attente d'une course, ils doivent utiliser la zone de contrôle pour se présenter à chacune de leurs courses et mettre leurs effets personnels dans leur sac.

Nous aurons des contrôleurs dans les deux zones de contrôle (filles – partie profonde, garçons partie peu profonde) et les contrôleurs prendront en charge les nageurs pour les placer dans les bonnes séries et les bons couloirs.

La collaboration des entraîneurs sera essentielle pour s'assurer que tous les nageurs se présentent à la zone de contrôle suffisamment de temps avant leurs courses et contribuera grandement à maintenir l'horaire prévue de la compétition.

Lorsque les athlètes terminent leurs courses, ils doivent récupérer leur sac d'effets personnels, mettre leur masque et rejoindre la zone de leur club.

On demande aux nageurs de quitter le centre aquatique dès qu'ils auront terminé toutes leurs épreuves.

## **RUNNING OF THE MEET**

When athletes complete their warm-up, they must return to their club area.

When athletes are waiting for a race, they must use the marshalling area to report to each of their races and put their personal belongings in their bag.

We will have marshals in both control areas (girls – deep end, boys shallow end) and the marshals will arrange so that swimmers be placed in the correct heats and lanes.

The co-operation of the coaches will be essential to ensure that all swimmers arrive at the control area with sufficient time before their races and this shall contribute in maintaining the planned schedule of the competition.

When the athletes finish their races, they must collect their personal belongings bag, put on their mask and go to their club area.

Swimmers are asked to leave the Aquatic Center as soon as they have completed all of their events.

**PLAN DE SÉCURITÉ - MESURES COVID  
SAFETY PLAN - COVID MEASURES**

\*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.

**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 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>

Sinon ils devront compléter le formulaire d'acceptation de risques avant d'entrer à la piscine (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 officials and volunteers must sign the risk acceptance form before coming to the swim meet. It is available for electronic signature at the link below:

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

Otherwise they will need to fill the Risk acceptance form before they enter the pool area (Annex 1).



## **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. 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.

## **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

## **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. 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.

## **COACHES, OFFICIALS AND VOLUNTEERS**

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.

**Échauffements – Assignations de Couloir / Warm-Up – Lane  
Assignments  
GROUPE 1 - 1<sup>er</sup> échauffement (7:00 – 7:25)**

Bassin Peu-Profond / SHALLOW		Bassin Profond / DEEP END	
Couloir / Lane	CLUBS	CLUBS	Couloir / Lane
1	DDO	CALAC	1
2	DDO	CALAC	2
3	DDO	CALAC	3
4	DDO	CALAC	4
5	DDO	CALAC	5
6	DDO	CALAC	6

**GROUPE 1 – 2<sup>e</sup> échauffement (7:25 – 7:50)**

Bassin Peu-Profond / SHALLOW		Bassin Profond / DEEP END	
Couloir / Lane	CLUBS	CLUBS	Couloir / Lane
1	PCSC	PCSC	1
2	PCSC	PCSC	2
3	PCSC	PCSC	3
4	PCSC	PCSC	4
5	PCSC	PCSC	5
6	MIS	PCSC	6

- Durant la période d'échauffement, le nageur doit se GLISSER dans l'eau PIEDS EN PREMIERS, de façon sécuritaire. PAS DE SAUT, NI DE PLONGEON.
  - Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la session.
  - Le règlement CSW 2.1.7.5 sera en vigueur.
  - Les plongeurs seront permis les 10 dernières minutes de la période d'échauffement, à la discrétion des entraîneurs. La circulation se fera à sens unique.
  - La piscine 25 verges est interdite pour la baignade durant la compétition
- 
- 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 will be penalized: he/she will not be able to participate in his/her first event of the session.
  - CSW 2.1.7.5 will be in force.
  - Diving will be allowed the last 10 minutes of each warm-up session at the coach's discretion. Circulation is one way.
  - Access to the 25 yards pool is forbidden.

### **Échauffements – Assignations de Couloir / Warm-Up – Lane Assignments**

<b>GROUPE 2 (13:00 – 13:25)</b>			
<b>Bassin Peu-Profond / SHALLOW</b>		<b>Bassin Profond / DEEP END</b>	
<b>Couloir / Lane</b>	<b>CLUBS</b>	<b>CLUBS</b>	<b>Couloir / Lane</b>
<b>1</b>	<b>BBF</b>	<b>DSC</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>BBF</b>	<b>DSC</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>BBF - CNSL</b>	<b>DSC</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>CNSL</b>	<b>DSC</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>CNSL</b>	<b>CSLA</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>CNSL</b>	<b>CSLA</b>	<b>6</b>

- Durant la période d'échauffement, le nageur doit se GLISSER dans l'eau PIEDS EN PREMIERS, de façon sécuritaire. PAS DE SAUT, NI DE PLONGEON.
  - Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la session.
  - Le règlement CSW 2.1.7.5 sera en vigueur.
  - Les plongeurs seront permis les 10 dernières minutes de la période d'échauffement, à la discrétion des entraîneurs. La circulation se fera à sens unique.
  - La piscine 25 verges est interdite pour la baignade durant la compétition
- 
- 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 will be penalized: he/she will not be able to participate in his/her first event of the session.
  - CSW 2.1.7.5 will be in force.
  - Diving will be allowed the last 10 minutes of each warm-up session at the coach's discretion. Circulation is one way.
  - Access to the 25 yards pool is forbidden.



ASSOCIATION AQUATIQUE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX  
AQUATIC ASSOCIATION OF DOLLARD-DES-ORMEAUX  
12 001 de Salaberry, Dollard-des-Ormeaux, Québec H9B 2A7  
514-684-0070, www.ville.ddo.qc.ca

## ANNEXE A

### RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DU CENTRE AQUATIQUE DDO

#### 5.2 LORS DE LA COMPÉTITION

- Les chaussures d'extérieur sont prohibées sur la plage de la piscine. exception faite pour permettre l'accès aux gradins à partir de l'entrée sud-est de la piscine.
- Les contenants de verre sont prohibés sur la plage de la piscine.
- Les culbutes ou plongeurs arrière ne sont pas permis du bord de la piscine.
- Il est défendu de nager en-dessous du muret central.
- Les nageurs n'ont l'usage de la rampe d'accès que pour entrer ou sortir de la piscine de 20m.
- Les nageurs de moins de 16 ans n'ont pas accès au sauna.
- Il est défendu de courir partout à l'intérieur du Centre Aquatique.

---

## APPENDIX A

### DDO AQUATIC CENTRE SAFETY REGULATIONS

#### 5.2 DURING THE COMPETITION

- Outdoor footwear is strictly prohibited on the pool deck. exception made to allow access to the bleachers from the southeast entrance of the pool.
- Glass containers are strictly prohibited on the pool deck.
- Somersaults and back dives from the edge of the pool are prohibited.
- Swimming under the bulkhead is prohibited.
- The permanent access ramp of the 20m pool can be used only to enter or exit the pool.
- Swimmers under 16yrs of age do not have access to the sauna.
- Running is forbidden everywhere inside the Aquatic Center.

## 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,

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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).
5. 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 participant (print)

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

-----  
Signature of participant      Signature of participant  
guardian

-----  
Signature of parent/tutor/legal

Place / Date: \_\_\_\_\_



**Horaire session n° 1 - Group 1 AM Deep End Girls (CALAC,DDO,MIS,PCSC)**

**2022-03-20 - 8:00**

Echauffement: 7:20 à 7:50

Séance cas-chats d'équipe: 7:40

1<sup>ère</sup> période d'échauffement: 7:00-7:25 club DDO, CALAC

2<sup>e</sup> période d'échauffement: 7:25-7:50 club PCSC, MIS

8:00	101.	4x 50m Libre	Tous	Finale directe	11 - 12	0:00	2 Séries	7
8:08	102.	4x 50m Libre	Tous	Finale directe	9 - 10	0:05	1 Série	6
8:13	103.	4x 50m Libre	Tous	Finale directe	- 8	0:06	1 Série	6
8:18	5.	200m Libre	Filles	Finale directe	- 12	0:30	7 Séries	42
8:48	5.	50m Brasse	Filles	Finale directe	- 12	0:25	12 Séries	70
8:13	7.	100m Papillon	Filles	Finale directe	- 12	0:03	1 Série	5
8:16	8.	200m Dos	Filles	Finale directe	- 12	0:10	2 Séries	10
9:26	11.	50m Libre	Filles	Finale directe	- 12	0:28	19 Séries	77
9:49	13.	100m Brasse	Filles	Finale directe	- 12	0:09	3 Séries	18
9:58	13.	50m Papillon	Filles	Finale directe	- 12	0:12	6 Séries	34
10:10	17.	100m Dos	Filles	Finale directe	- 12	0:21	7 Séries	38
10:31	19.	100m 4 nages	Filles	Finale directe	- 12	0:06	2 Séries	10
10:37	21.	200m 4 nages	Filles	Finale directe	- 12	0:09	2 Séries	12
10:46	23.	50m Dos	Filles	Finale directe	- 12	0:23	10 Séries	56
11:05	25.	100m Libre	Filles	Finale directe	- 12	0:31	11 Séries	63
11:40	27.	400m Libre	Filles	Finale directe	- 12	0:00	1 Série	6
11:48	Fin de session			Durée totale		3:48		

**Horaire session n° 2 - Group 1 AM Shallow End Boys (CALAC,DDO,MIS,PCSC)**

**2022-03-20 - 8:20**

9:20	4.	200m Libre	Garçons	Finale directe	- 12	0:34	8 Séries	44
9:34	6.	50m Brasse	Garçons	Finale directe	- 12	0:18	6 Séries	36
9:37	8.	100m Papillon	Garçons	Finale directe	- 12	0:02	1 Série	4
9:05	10.	200m Dos	Garçons	Finale directe	- 12	0:10	2 Séries	10
9:18	12.	50m Libre	Garçons	Finale directe	- 12	0:19	11 Séries	66
9:38	14.	100m Brasse	Garçons	Finale directe	- 12	0:06	2 Séries	11
9:44	16.	50m Papillon	Garçons	Finale directe	- 12	0:10	5 Séries	28
9:54	18.	100m Dos	Garçons	Finale directe	- 12	0:22	7 Séries	38
10:16	20.	100m 4 nages	Garçons	Finale directe	- 12	0:06	2 Séries	5
10:22	22.	200m 4 nages	Garçons	Finale directe	- 12	0:09	2 Séries	12
10:31	24.	50m Dos	Garçons	Finale directe	- 12	0:18	8 Séries	47
10:45	26.	100m Libre	Garçons	Finale directe	- 12	0:27	9 Séries	54
11:16	28.	400m Libre	Garçons	Finale directe	- 12	0:07	1 Série	3
11:23	Fin de session			Durée totale		3:03		





**Horaire session n° 3 - Groupe 2 PM Partie Profonde Filles (BBF,CNSL,CSLA,DSC) 2022-03-20 - 13:35**

Echauffement: 13:00 à 13:20

Séance des chefs d'équipes: 13:25

1 période d'échauffement de 13:00 à 13:25

13:36 301.	4 x 50m Libre	Tous	Finale directe	11 - 12	0:04	1 Série	8
13:39 302.	4 x 50m Libre	Tous	Finale directe	3 - 10	0:04	1 Série	8
13:43 303.	1 x 50m Libre	Tous	Finale directe	- 8	0:05	1 Série	5
13:48 203.	200m Libre	Filles	Finale directe	- 12	0:18	4 Séries	19
14:06 205.	50m Brasse	Filles	Finale directe	- 12	0:15	8 Séries	47
14:21 207.	100m Papillon	Filles	Finale directe	- 12	0:07	2 Séries	5
14:28 209.	200m Dos	Filles	Finale directe	- 12	0:04	1 Série	6
14:32 211.	50m Libre	Filles	Finale directe	- 12	0:14	8 Séries	40
14:46 213.	100m Brasse	Filles	Finale directe	- 12	0:11	4 Séries	24
14:57 215.	50m Papillon	Filles	Finale directe	- 12	0:08	4 Séries	24
15:05 217.	100m Dos	Filles	Finale directe	- 12	0:18	8 Séries	32
15:23 219.	100m 4 nages	Filles	Finale directe	- 12	0:09	3 Séries	17
15:32 221.	200m 4 nages	Filles	Finale directe	- 12	0:09	2 Séries	8
15:41 223.	50m Dos	Filles	Finale directe	- 12	0:12	6 Séries	35
15:59 225.	100m Libre	Filles	Finale directe	- 12	0:30	11 Séries	65
16:23 227.	400m Libre	Filles	Finale directe	- 12	0:15	2 Séries	7
16:38	Fin de session			Durée totale	3:03		

**Horaire session n° 4 - Groupe 2 PM Partie Peu Profonde Garçons (BBF,CNSL,CSLA,DSC)2022-03-20 - 13:50**

13:50 204.	200m Libre	Garçons	Finale directe	- 12	0:18	4 Séries	23
14:08 205.	50m Brasse	Garçons	Finale directe	- 12	0:16	8 Séries	48
14:24 209.	100m Papillon	Garçons	Finale directe	- 12	0:06	2 Séries	7
14:30 210.	200m Dos	Garçons	Finale directe	- 12	0:06	1 Série	4
14:35 212.	50m Libre	Garçons	Finale directe	- 12	0:14	8 Séries	48
14:49 214.	100m Brasse	Garçons	Finale directe	- 12	0:09	3 Séries	14
14:58 215.	50m Papillon	Garçons	Finale directe	- 12	0:07	3 Séries	15
15:05 219.	100m Dos	Garçons	Finale directe	- 12	0:12	4 Séries	20
15:17 220.	100m 4 nages	Garçons	Finale directe	- 12	0:09	3 Séries	14
15:20 222.	200m 4 nages	Garçons	Finale directe	- 12	0:05	1 Série	5
15:31 224.	50m Dos	Garçons	Finale directe	- 12	0:15	7 Séries	42
15:40 226.	100m Libre	Garçons	Finale directe	- 12	0:20	10 Séries	60
16:14 228.	400m Libre	Garçons	Finale directe	- 12	0:06	1 Série	2
16:20	Fin de session			Durée totale	2:30		

# Installations du Centre aquatique de Dollard des Ormeaux

