

<p><b>Lieu de rencontre</b> Centre sportif du Parc Olympique 4545, avenue Pierre-De Coubertin Montréal (Québec) <a href="http://parcolympique.qc.ca/commment-se-rendre/">http://parcolympique.qc.ca/commment-se-rendre/</a></p>	<p><b>Venue</b> Olympic Park Sports Centre 4545 Pierre-De Coubertin Avenue Montreal (Quebec) <a href="http://parcolympique.qc.ca/en/how-to-get-here/">http://parcolympique.qc.ca/en/how-to-get-here/</a></p>
<p><b>Installations</b> Bassin de 50m avec 10 couloirs et câbles anti-vagues, système électronique avec plaques de touche et tableau d'affichage. Bassin de déchargement à proximité du bassin de compétition. Estrades pouvant accueillir 2000 spectateurs.</p>	<p><b>Facilities</b> 50m pool with 10 lanes and anti-wave lane ropes, electronic timing system with touch pads and display board. Warm-down pool located beside the main pool. Seating capacity for 2000 spectators.</p>
<p><b>Hôte</b> Neptune Natation (NN)</p>	<p><b>Host</b> Neptune Natation (NN)</p>
<p><b>Comité organisateur</b> Directrice de rencontre/Responsable des inscriptions : Sylvie Potvin : <a href="mailto:sylviepotvin2@yahoo.ca">sylviepotvin2@yahoo.ca</a> Responsables des officiels et bénévoles : Luc Bisailon : <a href="mailto:lucbisailon@gmail.com">lucbisailon@gmail.com</a></p>	<p><b>Meet management</b> Meet manager/entry coordinator: Sylvie Potvin : <a href="mailto:sylviepotvin2@yahoo.ca">sylviepotvin2@yahoo.ca</a> Officials and volunteers coordinator: Luc Bisailon: <a href="mailto:lucbisailon@gmail.com">lucbisailon@gmail.com</a></p>
<p><b>Sanction</b> La compétition est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (FNQ).</p>	<p><b>Sanction</b> The meet is sanctioned by the Fédération de natation du Québec (FNQ).</p>
<p><b>Règlements</b> Les règlements de Natation Canada, de la FNQ ainsi que le règlement de sécurité de natation en bassin de la Fédération de natation du Québec s'appliquent à tous les participants. Les départs se feront à partir des blocs de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1.</p>	<p><b>Rules</b> All current SNC and FNQ rules will be in effect including the règlement de sécurité de natation en bassin de la Fédération de natation du Québec and apply to all participants. Starts will be conducted from the Starting Platforms (blocks) as per FINA FR 2.3 and SW 4.1.</p>
<p><b>Procédure pour les échauffements</b> Aucun DÉPART PLONGÉ ou LONG SAUT du bord de la piscine ou des plots de départ ne devra être effectué pendant la période d'échauffement. L'entrée doit se faire « les pieds en premier dans l'eau ». Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la session. Un maximum de 40 nageurs par couloir sera permis pendant la période d'échauffement. Exception : Les plongeurs seront permis dans vos couloirs respectifs dans les 10 dernières minutes de votre période d'échauffement. En vigueur: <a href="https://www.swimming.ca/fr/ressources/officiels/es-ressources-de-levenement/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition/">https://www.swimming.ca/fr/ressources/officiels/es-ressources-de-levenement/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition/</a></p>	<p><b>Warm up procedures</b> Diving starts or long jumps from the edge of the pool or the starting blocks are not permitted during the warm-up period. Swimmers shall enter the water feet first in a cautious manner. Non-compliance with this procedure will result in the removal of the swimmer from his first event of the session. During the warm-up period, a maximum of 40 swimmers per lane will be allowed. Exception: Diving will be permitted in your respective lanes for the last 10 minutes of the warm-up period. Please review: <a href="https://www.swimming.ca/en/resources/officiating/vent-resources/competition-warm-up-safety-procedures/">https://www.swimming.ca/en/resources/officiating/vent-resources/competition-warm-up-safety-procedures/</a></p>

<p><b>Admissibilité des nageurs</b> Les nageurs compétitifs à la Fédération de natation du Québec sont admissibles. Les nageurs de l'extérieur du Québec doivent être de niveau compétitif auprès de leur propre fédération.</p> <p>Il n'y a pas de temps de qualification pour cette compétition, par contre le comité organisateur se réserve le droit de limiter les inscriptions dans les épreuves de longues distances basé sur les temps d'inscriptions soumis et prouvés.</p> <p>IMPORTANT : Le groupe d'âge du nageur est déterminé par l'âge du nageur à la première journée de compétition.</p>	<p><b>Swimmers eligibility</b> All participants must be duly registered as competitive swimmers with the Federation de natation du Quebec. Swimmers from outside the province of Quebec must be affiliated and in good standing with their respective swimming governing body.</p> <p>There are no qualifying times for this meet, though the organizing committee does reserve the right to limit the entries to the long distance events based on proven submitted times.</p> <p>IMPORTANT: The age group categories are based on swimmer's age first day of the meet.</p>
<p><b>Nombre d'épreuves</b> <b>Épreuves individuelles</b> 10 ans et moins : 3 épreuves maximum par jour le samedi et dimanche, 6 épreuves au total. 11-12 ans : 2 épreuves le vendredi, 3 épreuves maximum par jour le samedi et dimanche, 8 épreuves au total. 13 ans et plus: Maximum 3 épreuves par jour, 9 épreuves au total.</p> <p><b>Epreuves de relais:</b> Le nageur peut participer à toutes les épreuves de relais, avec un maximum de 1 relais par épreuve.</p>	<p><b>Number of events</b> <b>Individual events</b> 10 years old and under: 3 events maximum per day on Saturday and Sunday, 6 events total. 11-12 years old: 2 events on Friday, 3 events maximum per day on Saturday and Sunday, 8 events total. 13 years old and over: Maximum 3 events per day, 9 events total.</p> <p><b>Relay events:</b> A swimmer may participate in all relays, with a maximum of 1 relay per event.</p>
<p><b>Frais de participation</b> Frais fixes FNQ de participation par nageur : 5.75\$ Épreuves individuelles: 9\$ Épreuve de relais : 10 \$ Le paiement devra être remis avant le début de la compétition au commis de course. PAS DE PAIEMENT = PAS DE PARTICIPATION Veuillez faire le chèque à l'ordre de : Neptune Natation Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.</p>	<p><b>Participation fees</b> FNQ participation fees per swimmer : \$5.75 Individual events : \$9 Relay events : \$10 The payment for the entry fees must be given to the Clerk of course prior to the start of the competition. NO PAYMENT = NO SWIM Please make checks payable to : Neptune Natation <u>Entry fees are not refundable.</u></p>
<p><b>Nombre limite de participants</b> Le nombre maximum de nageurs pour la compétition est 1100. En cas de dépassement, les réservations/date d'entrée des inscriptions détermineront les clubs acceptés.</p>	<p><b>Number of participants</b> The number of participants is limited to 1100. In case of overbooking, reservations/deposited date of entry files will determine the accepted clubs.</p>
<p><b>Déroulement de la compétition</b> <b>Les épreuves des préliminaires seront nagées des deux extrémités de la piscine.</b> <b>12 ans et moins:</b> Sessions préliminaires seulement, en après-midi, pas de finales, nagées du plus lent au plus rapide. <b>13-14 ans, 15 ans et plus: préliminaires le matin, finales le soir</b> épreuves 400m et plus: finales par le temps épreuves 200m: finales A seulement par groupe d'âge épreuves 100m et 50m: finales A et B par groupe d'âge</p> <p>Les préliminaires seront nagés du plus lent au plus vite sauf pour les 800m/1500m qui nageront du plus vite au plus lent. Les dispositifs de départ au dos seront disponibles en finales seulement.</p>	<p><b>Meet format</b> <b>All preliminary events will swim double-ended.</b></p> <p><b>12 and under:</b> Preliminary sessions only, in the afternoon, no finals. Events will be swum from slowest to fastest. <b>13-14 years old, 15 years old and over: prelims am, finals pm</b> 400m events and over: timed finals 200m events : A finals only by age group 50m and 100m events: A and B finals by age group</p> <p>Prelims will swim heats slowest to fastest except for the 800/1500m which will swim fastest to slowest. Backstroke ledges will be available during finals only.</p>
<p><b>Récompenses</b> Des médailles seront remises aux 3 premiers nageurs de chaque groupe d'âge par genre lors des finales : 13-14 ans, 15 ans et plus. Des rubans seront remis aux 3 premiers nageurs 10 ans et moins et aux 3 premiers nageurs 11-12 ans par sexe. <b>NOUVEAU :</b> Trophée à la meilleure équipe au pointage combiné : 13 ans et plus et 12 ans et moins</p>	<p><b>Awards</b> Medals will be awarded to the top 3 swimmers for each age group/gender during finals: 13-14y, 15y and over. Ribbons will be awarded to top 3 10y and under and top 3 11-12y by gender. <b>NEW:</b> High points Team Trophy to the best 13 and over and 12 and under combined team score.</p>

<p><b>INSCRIPTIONS</b></p> <p>Le fichier des épreuves est disponible sur le site de SNC : <a href="https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/rencontres-a-venir-en-cours/">https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/rencontres-a-venir-en-cours/</a></p> <p>Toutes les inscriptions de clubs devront être déposées sur ce même site dans la colonne « Déposer entrées » avant la date limitée d'inscription.</p> <p><b>Date limite d'inscription : vendredi 10 mai 2019.</b></p> <p>Pour les clubs hors Canada, contactez le responsable des inscriptions pour recevoir le fichier si nécessaire.</p>	<p><b>ENTRIES</b></p> <p>The event file is available for download online: <a href="https://www.swimming.ca/en/events-results/live-upcoming-meets/">https://www.swimming.ca/en/events-results/live-upcoming-meets/</a></p> <p>All entries must be uploaded online by the club in the «Submit entries » column prior to the registration deadline.</p> <p><b>Entry deadline: Friday May 10th, 2019</b></p> <p>Clubs from outside Canada can contact the entry coordinator to receive the registration file if necessary.</p>
<p><b>Relais</b></p> <p>Les relais se nageront en regroupement d'âge comme suit : 12 ans et moins, 13-14 ans et 15 ans +. Nous apprécions recevoir les noms d'avance.</p> <p>Les relais sont des épreuves finales contre la montre.</p> <p><b>Période de modification pour l'ordre des nageurs de relais</b></p> <p>Les noms et l'ordre des nageurs de relais pourront être modifiés jusqu'à 30 minutes avant le début de la session.</p> <p>L'heure exacte de la fin de la période de modifications sera inscrite dans le bulletin technique (CSW 10.13.1).</p> <p>Voir l'horaire pour plus d'explications sur les différents relais.</p>	<p><b>Relays</b></p> <p>Age group relay events are: 12 and under, 13-14 and 15+. We appreciate receiving name of swimmers in advance.</p> <p>Relays are timed final events.</p> <p><b>Modification period for the order of relay swimmers</b></p> <p>The names and order of swimmers for the relay events may be modified or changed up to 30 minutes before the start of the session.</p> <p>The precise time of the end of the modification period will be included in the technical bulletin (CSW 10.13.1).</p> <p>See schedule for more information on the different relays.</p>
<p><b>Période de forfaits</b></p> <p>Préliminaires: Les forfaits doivent être remis au commis de course au plus tard 30 minutes avant le début de la session.</p> <p>Finales: Les forfaits doivent être remis au plus tard 30 minutes après la fin des préliminaires de la même journée.</p>	<p><b>Scratches</b></p> <p>Preliminary heats: Scratches must be submitted to the Clerk of course 30 minutes prior to the session start.</p> <p>Finals: Scratches must be submitted at the latest 30 minutes after the end of the preliminary session of the same day.</p>
<p><b>Réunion des entraîneurs</b></p> <p>Il y aura une rencontre des entraîneurs le vendredi 17 mai à 8h20 sur la piscine à proximité du commis de course.</p>	<p><b>Coaches meeting</b></p> <p>There will be a coaches meeting Friday May 17 at 8:20am on deck near the clerk of course</p>
<p><b>Trousse d'accueil</b></p> <p>Le comité organisateur enverra la liste des nageurs inscrits par épreuve, bulletin technique, estimé de temps et procédures d'échauffement quelques jours précédant la compétition.</p> <p>À votre arrivée, nous remettrons à un représentant de chaque club une trousse d'accueil qui comprendra le programme et les formulaires de confirmation de relayeurs.</p>	<p><b>Meet Package</b></p> <p>A couple of days before the meet start, the organizing committee will send the psych sheets, technical bulletin timelines and warm-up procedures.</p> <p>Upon your arrival, one representative per club will receive heat sheets and relay confirmation forms.</p>
<p><b>Résultats</b></p> <p>Les résultats seront disponibles sur notre site internet : <a href="http://www.neptunenatation.com">www.neptunenatation.com</a></p> <p>Aussi disponibles sur l'application SplashMe.</p> <p>Après la compétition, les résultats seront également disponibles sur le site Internet de Natation Canada : <a href="https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/resultats-des-rencontres/">https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/resultats-des-rencontres/</a></p>	<p><b>Results</b></p> <p>Results will be posted on our website : <a href="http://www.neptunenatation.com">www.neptunenatation.com</a></p> <p>Also available on the SplashMe app.</p> <p>After the meet, results will be posted on the Swimming Canada web site : <a href="https://www.swimming.ca/en/events-results/meet-results/">https://www.swimming.ca/en/events-results/meet-results/</a></p>
<p><b>Officiels</b></p> <p>Nous apprécions la collaboration de tous les clubs afin de fournir des officiels pour cette rencontre.</p> <p>Un lien Doodle est disponible pour l'inscription, veuillez svp communiquer avec Luc au : <a href="mailto:lucbisailon@gmail.com">lucbisailon@gmail.com</a></p>	<p><b>Officials</b></p> <p>We appreciate the collaboration of all teams to ensure there are enough officials for the meet.</p> <p>A Doodle link is available to register, please contact Luc at: <a href="mailto:lucbisailon@gmail.com">lucbisailon@gmail.com</a></p>

## 13 ans et plus/13 years and older

### Vendredi 17 mai 2019/Friday May 17 2019

#### Préliminaires/Preliminary heats

Échauffement: 7h30 Début: 8h30

Warm-up: 7:30am Start: 8:30am

#### Finales/Finals

Échauffement: 17h Début: 18h

Warm-up: 5pm Start: 6pm

F/W	Épreuve/Event	H/M	F/W	Épreuve/Event	H/M
1	400m QNI/IM**	2	1	400m QNI/IM**	2
3	50m brasse/breastroke	4	3F	50m brasse/breastroke	4F
5	50m libre/freestyle	6	5F	50m libre/freestyle	6F
7	50m dos/backstroke	8	7F	50m dos/backstroke	8F
9	50m papillon/butterfly	10	9F	50m papillon/butterfly	10F
11	200m dos/backstroke	12	11F	200m dos/backstroke	12F
13	800m libre/freestyle**	14	13	800m libre/freestyle**	
			15	4x100m relais QN/IM relay	

Les relais peuvent être femme, homme ou mixte (2 F et 2H)/Relays can be Women, Men or Mixed (2 W and 2M).

\*\*400m QN/IM : Les 10 meilleurs temps prouvés chez les femmes et hommes 13-14 et chez les 15 ans et plus nageront directement en finales/The top 10 proven times for women and men 13-14 and 15 and older will swim directly in finals.

\*\*\*800m libre/freestyle : Les 10 meilleurs temps prouvés chez les femmes toutes âges confondues nageront directement en finales. Les organisateurs se réservent le droit de limiter les entrées ou de nager à 2 par couloir si la demande est trop élevée/ The women with the top 10 proven times all ages combined will swim directly in finals. Meet organizers reserve the right to limit entries or swim 2 per lane if the demand is too high.

### Samedi 18 mai 2019/Saturday May 18 2019

#### Préliminaires/Preliminary heats

Échauffement: 7h30 Début: 8h30

Warm-up: 7:30am Start: 8:30am

#### Finales/Finals

Échauffement: 17h Début : 18h

Warm-up: 5pm Start: 6pm

F/W	Épreuve/Event	H/M	F/W	Épreuve/Event	H/M
17	200m libre/freestyle	18	17	200m libre/freestyle	18
19	100m dos/backstroke	20	19F	100m dos/backstroke	20F
21	200m brasse/breastroke	22	21F	200m brasse/breastroke	22F
23	100m papillon/butterfly	24	23F	100m papillon/butterfly	24F
25	1500m libre/freestyle **	26		1500m libre/freestyle**	26
			27	4x100m relais libre/freestyle relay	

Les relais peuvent être femme, homme ou mixte (2 femmes et 2 hommes)/Relays can be women, men or mixed (2 women and 2 men).

\*\*1500m libre/freestyle : Les 10 meilleurs temps prouvés chez les hommes tous âges confondus nageront directement en finales. Les organisateurs se réservent le droit de limiter les entrées ou nager 2 par couloir si la demande est trop élevée./ Men with the top 10 proven times all ages combined will swim directly in finals. Meet organizers reserve the right to limit entries or swim 2 per lane if demand is too high.

## Dimanche 19 mai 2019/Sunday May 19 2019

### Préliminaires/Preliminary heats

Échauffement: 7h30 Début: 8h30

Warm-up: 7:30am Start: 8:30am

### Finales/Finals

Échauffement: 17h Début : 18h

Warm-up: 5pm Start: 6pm

F/W	Épreuve/Event	H/M	F/W	Épreuve/Event	H/M
29	400m libre/freestyle**	30	29F	400m libre/freestyle**	30F
31	100m brasse/breastroke	32	31F	100m brasse/breastroke	32F
33	200m papillon/butterfly	34	33F	200m papillon/butterfly	34F
35	100m libre/freestyle	36	35F	100m libre/freestyle	36F
37	200m QNI/IM	38	37F	200m QNI/IM	38F
			39	8x50m relais QN/IM relay	

\*\*400m libre/freestyle : Les 10 meilleurs temps prouvés chez les femmes et hommes 13-14 et chez les 15 ans et plus nageront directement en finales Les organisateurs se réservent le droit de limiter les entrées ou nager 2 par couloir si la demande est trop élevée. /The top 10 proven times for women and men 13-14 and 15 and older will swim directly in finals. Meet organizers reserve the right to limit entries or swim 2 per lane if demand is too high.

\*\*\* Épreuve hors concours (gratuite) : Le relais 8x50m QN doit être composé de 2 filles et 2 garçons de 13-14 ans et 2 filles et 2 garçons de 15 ans et plus. Parmi les 4 nageurs de 13-14 chacun nage un des 4 styles du QN, et la même chose parmi les nageurs 15-17. L'ordre est au choix. Les nageurs qui feront le dos durant le relais doivent partir avec un départ plongé et se tourner sur le dos une fois dans l'eau. Un prix sera décerné à la meilleure équipe. Limite de 1 équipe par club.

\*\*\*Exhibition event (no charge): The 8x50m IM relay must be composed of 2 women and 2 men of 13-14 years and 2 women and 2 men of 15 years and over. Between the 13-14 swimmers, each must swim one of the 4 strokes of IM, same thing for the 15 plus swimmers. The team can choose which order they swim the strokes. The two swimmers doing backstroke during the relay must do a dive start and turn on their back once in the water. An award will be given to the team that finishes first. Maximum of 1 relay team per club.

## 12 ans et moins: Finales par le temps/ 12 years old and under: Timed Finals

Epreuves 201-235 : 11-12 ans/ Events 201-235 : 11-12  
Epreuves 115-134 : 10 ans et moins/ Events 115-134 : 10 and under

<b>Vendredi 17 mai 2019/Friday May 17<sup>th</sup> 2019</b>		
<b>Échauffement: 13h30 Début: 14h/ Warm up: 1:30pm Start: 2pm</b>		
<b>Filles/Girls</b>	<b>Épreuve/Event</b>	<b>Garçons/Boys</b>
201	400m QNI/400m IM	202
203	800m libre/freestyle	204
205	200m papillon/butterfly	206
207	200m brasse/breastroke	208
209	200m dos/backstroke	210
211	400m libre/freestyle	212
<b>Samedi 18 mai 2019/Saturday May 18<sup>th</sup> 2019</b>		
<b>Échauffement: 13h30 Début: 14h / Warm up: 1:30pm Start: 2pm</b>		
<b>Filles/Girls</b>	<b>Épreuve/Event</b>	<b>Garçons/Boys</b>
213	200m libre/freestyle	214
115	100m dos/backstroke	116
215	100m dos/backstroke	216
117	50m papillon/butterfly	118
217	50m papillon/butterfly	218
119	100m brasse/breastroke	120
219	100m brasse/breastroke	220
121	50m libre/freestyle	122
221	50m libre/freestyle	222
223	4x50m relais QN/medley relay	
<b>Dimanche 19 mai 2019/Sunday May 19<sup>th</sup> 2019</b>		
<b>Échauffement: 13h30 Début: 14h / Warm up: 1:30pm Start: 2pm</b>		
<b>Filles/Girls</b>	<b>Épreuve/Event</b>	<b>Garçons/Boys</b>
225	200m QNI/IM	226
127	100m libre/freestyle	128
227	100m libre/freestyle	228
129	50m dos/backstroke	130
229	50m dos/backstroke	230
131	100m papillon/butterfly	132
231	100m papillon/butterfly	232
133	50m brasse/breastroke	134
233	50m brasse/breastroke	234
235	4x50m relais libre/freestyle	

Vendredi : 11-12 ans seulement, limite de 2 épreuves/nageur, certaines épreuves pourront nager mixtes

Friday: 11-12 only, limit of 2 events/swimmer, some events could be swum mixed.

Relais peuvent être filles, garçons ou mixtes.

Relays can be all girls, all boys or mixed.

Nous réservons le droit de limiter les nageurs au besoin dans certaines épreuves.

We reserve the right to limit swimmers if needed in certain events.

## **HOTELS PRÉFÉRÉS/PREFERRED HOTELS:**

### **AUBERGE ROYAL VERSAILLES**

7200, rue Sherbrooke est,  
Montréal (Québec) H1N 1 E7

[www.royalversailles.com](http://www.royalversailles.com)

Tel: 1-888-832-1415

Fax : 514-256-5150

[fpastorino@royalversailles.com](mailto:fpastorino@royalversailles.com)

### **HOTEL UNIVERSEL MONTREAL**

5000 rue Sherbrooke est, Montréal  
1-800-567-0223

[www.hoteluniverselmontreal.com](http://www.hoteluniverselmontreal.com)

### **RESIDENCE INN BY MARRIOTT MONTREAL**

2045 rue Peel, Montreal  
514-982-6064

[www.marriott.com](http://www.marriott.com)

*Mentionnez que vous êtes avec la compétition de  
Neptune Natation au Centre Sportif du Parc Olympique.  
Mention that you are with the Neptune Natation swim  
meet at the Olympic Park Sports Center.*

## SERVICE DE TRAITEUR



## CATERING SERVICE

### 12 ans et moins :

Dîner : servi 1 heure avant le début de l'échauffement.

Souper : servi 30 minutes avant la fin de la dernière épreuve de la session et se poursuit jusqu'à 30 minutes après (autour de 17h)

### 13 ans et plus :

Les repas sont servis 30 min avant la fin de la dernière épreuve de la session et jusqu'à 30 min après.

### MENU (exemple de menu, sujet à changement):

#### **VENDREDI 17 MAI :**

Dîner: Lasagne sauce à la viande, salade Mesclun, pain, galette à la mélasse, jus.

Souper: rôt de boulette maison, purée de pomme de terre, salade verte, pain, avoine et raisin, jus.

#### **SAMEDI 18 MAI :**

Dîner: Poulet à la king , vol au vent feuilletée, salade épinard et roquette, pain, pain dessert au zucchini et tournesol, jus.

Souper : Manicottis sauce rosée gratinée, salade César, pain, muffin aux bananes chocolat, jus.

#### **DIMANCHE 19 MAI :**

Dîner : Buffet Froid : sandwiches au jambon, poulet ou œufs; assiettes de fromage et raisins, salade de pâtes maison, salade de pommes de terre bacon et romarin, salade de choux, muffins aux carottes, jus.

\*\*\* il est important de savoir si il y a des allergies ou particularités (ex. : végétarien ou halal)

Coût : 70\$ pour les 5 repas

Les quantités prévues pour satisfaire les nageurs.

SVP spécifier le nombre de nageurs 12 ans et moins et 13 ans et plus et accompagnateurs qui prendront les repas à [sylviepotvin2@yahoo.ca](mailto:sylviepotvin2@yahoo.ca).

Le paiement peut se faire comptant ou par chèque au nom de Neptune Natation, veuillez prévoir un paiement séparé de celui des inscriptions.

### 12 years and under:

Lunch: served 1 hour before the start of the warm-up.

Dinner: served 30 minutes before the end of the last event of the session and continues until 30 minutes after (around 5pm)

### 13 years and over:

All meals will be served 30 minutes before the end of the last event of the session and continue until 30 minutes afterwards.

### MENU (example of a menu, subject to change):

#### **FRIDAY, MAY 17:**

Lunch: Lasagna with meat sauce, Mesclun salad, bread, homemade molasses dessert bread, juice.

Dinner: meat stew and dumplings, mashed potatoes, green salad, bread, oats and grapes, juices.

#### **SATURDAY MAY 18:**

Lunch: Chicken à la king, puff pastry, spinach salad and arugula, bread, dessert bread with zucchini and sunflower, juice.

Dinner: Manicottis with rosé sauce and cheese, Caesar salad, bread, chocolate banana muffin, juice.

#### **SUNDAY MAY 19:**

Lunch: Cold buffet: ham, chicken and egg sandwiches, grapes and cheese plates, homemade pasta salad, bacon and rosemary potato salad, cole slaw, carrot muffins, juice.

\*\*\* Please let us know if there are allergies or special needs (eg: vegetarian or halal)

Cost: \$ 70 per person for 5 meals

Quantities should satisfy a swimmers appetite!

Please specify the number of swimmers 12 and under and 13 years of age and older and chaperones who will need meals at [sylviepotvin2@yahoo.ca](mailto:sylviepotvin2@yahoo.ca) .

Payment can be made in cash or by check on behalf of Neptune Natation, please provide a separate payment from the registration fee.