



MEDIA
GUIDE

2014

GUIDE
MÉDIA





Table of Contents | Tables des matières

History Historique	4	EMILY OVERHOLT	50
The Sport of Swimming	5	LÉONIE PAMERLEAU	51
Le sport de la natation	6	LUKE PEDDIE	52
About Swimming Canada	7	SYDNEY PICKREM	54
À propos de Natation Canada	8	VICTORIA POON	56
Commonwealth Games Event Order	9	LUKE REILLY	58
Pan Pacific Championships Event Order	9	AURÉLIE RIVARD	60
ALYSON ACKMAN	10	KATARINA ROXON	62
COLEMAN ALLEN	12	SINEAD RUSSELL	64
GAMAL ASSAAD	14	KATERINE SAVARD	66
TABITHA BAUMANN	15	ERIKA SELTENREICH-HODGSON	68
MORGAN BIRD	16	KIERRA SMITH	70
DOMINIQUE BOUCHARD	18	BROOKLYNN SNODGRASS	72
WILL BROTHERS	20	KYLE TROSKOT	73
JOE BYRAM	21	TERA VAN BEILEN	74
HILARY CALDWELL	22	CHANTAL VAN LANDEGHEM	76
GENEVIÈVE CANTIN	24	RICHARD WEINBERGER	78
SAMANTHA CHEVERTON	26	EVAN WHITE	80
RYAN COCHRANE	28	MICHELLE WILLIAMS	81
MACK DARRAGH	30	RUSSELL WOOD	82
LYAM DIAS	31	JOHN ATKINSON	84
JADE DUSABLON	32	RANDY BENNETT	85
RICHARD FUNK	33	Commonwealth Games Team List	86
PHILIPPE GUERTIN	34	Commonwealth Games Staff	87
ERIC HEDLIN	35	Pan Pacific Championships Team List	88
YURI KISIL	36	Pan Pacific Championships Staff	89
AUDREY LACROIX	38	Women's Tracking	90
BRITTANY MACLEAN	40	Men's Tracking	92
SANDRINE MAINVILLE	42	Commonwealth Games Results	94
HEATHER MAITLAND	44	Pan Pacific Championships Results	96
MARTHA M ^C CABE	46	Swim Glossary	98
MARNI OLDERSHAW	48	Lexique de natation	99

For more Information

SWIMMING | NATATION CANADA

Nathan White
Manager | Gestionnaire, Communications
2445 St. Laurent Blvd. Ottawa ON K1G 6C3
Tel. +1 613 260 1348 x2002 | Cel. +1 613 866 7946
nwhite@swimming.ca | www.swimming.ca

GLASGOW 2014 COMMUNICATIONS TEAM

Media attaché : Jeff Feeney jeff@diving.ca - 07913595978
Media attaché (Para) : Alison Korn akorn@paralympic.ca - 07913595988
Communications Chief : Sylvie Bigras sylvie@magma.ca - 07913595961
To dial from Canada : 011 44 omit the "0" and dial the 10 digits



History | Historique

COMMONWEALTH GAMES HISTORY

The first Commonwealth Games were held in 1930 in Hamilton, Ont., where 11 countries sent 400 athletes to take part in six sports and 59 events. Since then, the Games have been conducted every four years (except for 1942 and 1946 due to World War II) and the event has seen many changes, not least in its name. From 1930 to 1950 the Games were known as the British Empire Games, from 1954 until 1966 the British Empire and Commonwealth Games and from 1970 to 1974 they took on the title of British Commonwealth Games. It was the 1978 Games in Edmonton that saw this unique, world class, multi-sports event change its name to the Commonwealth Games.

JEUX DU COMMONWEALTH HISTORIQUE

Les premiers Jeux du Commonwealth ont eu lieu en 1930 à Hamilton, en Ontario, où 11 pays ont envoyé 400 athlètes pour participer à six sports et 59 épreuves. Depuis, les Jeux ont eu lieu tous les quatre ans (sauf en 1942 et 1946 à cause de la Deuxième Guerre mondiale) et la compétition a subi plusieurs changements, en commençant par son nom. De 1930 à 1950 les Jeux se sont appelés les Jeux de l'Empire britannique, de 1954 à 1966 les Jeux de l'Empire britannique et du Commonwealth et de 1970 à 1974 ils ont eu le titre de Jeux du Commonwealth britannique. Ce sont les Jeux de 1978 à Edmonton qui ont vu cette compétition multi-sport, unique, de niveau mondial, changer son nom en Jeux du Commonwealth.

PAN PACIFIC CHAMPIONSHIPS HISTORY

The Pan Pacific Championships are held under the oversight of the Pan Pacific Swimming Association. The Association was established in the mid-1980s and is made up of the four founding swimming federations – Swimming Australia, Swimming Canada, the Japan Amateur Swimming Federation and USA Swimming.

These charter nations developed the concept of a biennial swimming competition to provide their national teams with first class inter-national competition between the two major international swimming competitions – the Olympic Games and the FINA World Championships. As FINA modified its calendar in the 2001-2004 period to include two World Championships in the quadrennial, the Pan Pacific Swimming Championships also adjusted and has been held every four years since 2002 in the second year after the summer Olympic Games.

The first Pan Pacific Championships was hosted by Japan in Tokyo in 1985. Since this time, the competition site rotated between Japan and the other charter nations. The host nation has taken responsibility for organizing all aspects of the Championships including issuing all invitations to other national swimming federations.

CHAMPIONNATS PAN-PACIFIQUES HISTORIQUE

Les championnats pan-pacifiques sont organisés sous la supervision de l'Association de natation pan-pacifique. L'Association a été établie au milieu des années 1980 et est composée de quatre fédérations de natation fondatrices – Swimming Australia, Natation Canada, la Japan Amateur Swimming Federation et USA Swimming.

Ces pays de la chartre ont développé le concept d'une compétition biennale de natation pour donner à leur équipe nationale une compétition internationale de première classe entre les deux compétitions internationales majeures de natation – les Jeux olympiques et les championnats du monde de la FINA. Quand la FINA a modifié son calendrier au cours de la période 2001-2004 pour inclure deux championnats du monde dans le cycle quadriennal, les championnats pan-pacifiques de natation se sont aussi ajustés et ont lieu tous les quatre ans depuis 2002 dans la deuxième année après les Jeux olympiques d'été.

Les premiers championnats pan-pacifiques ont été organisés par le Japon à Tokyo en 1985. Depuis cette fois, le site de la compétition fait une rotation entre le Japon et les autres pays de la chartre. Le pays hôte a pris la responsabilité d'organiser tous les aspects des championnats, incluant émettre toutes les invitations aux autres fédérations nationales de natation.

The Sport of Swimming

HISTORY

Although not part of the ancient Olympic Games, swimming, in the form of an underwater obstacle course, was included in the training of ancient Greek and Roman soldiers. It was also favoured as a competitive or recreational activity in medieval Europe. In Japan, swimming competitions were held as early as 36 BC. The Japanese interest in swimming dates back to an imperial transcript that made swimming a compulsory part of the school curriculum in 1603.

At the first modern Olympic Games in Athens in 1896, swimming competitions took place in the yachting marina at Zea (Piraeus). The swimmers boarded a boat that took them out into the cold waters of the Saronic Gulf, where they dove into the sea and raced toward the finishing line at the marina Zea's shore.

The swimming venue has greatly improved since then. At the 1900 Olympic Games in Paris, the Seine River was the venue for the swimming events. In 1908 the swimming competitors raced in a 100-m pool within a running track. The 100-m event that began exclusively for Greek sailors in 1896 has now evolved into multiple men's and women's events in state-of-the-art aquatic facilities. Women's swimming entered the Olympic Games in 1912.

OVERVIEW

Men's and women's competitions combine individual medley, freestyle, backstroke, butterfly and breaststroke, and freestyle and medley relays over a number of distances.

The indoor competition pool is 50 metres long and is divided into eight 2.5-metre lanes. Each stroke has its own regulations regarding proper starts, leg and arm movements during the races and how the swimmer must touch the wall at the end of each length. For all strokes except backstroke, the race begins with a dive from a starting block. Backstroke events start in the water. Any swimmer who leaves the starting block or wall prior to the starting signal is disqualified.

In all swimming events, the individual or team with the fastest time wins.

Each race has a maximum of eight swimmers. Preliminary heats in the 50-m, 100-m and distances lead to semi-finals and finals based on the fastest times. In relays and individual events of 200 metres or more, the eight fastest finishers in the preliminaries advance directly to the finals.

FREESTYLE

Events : 50-m, 100-m, 200-m, 400-m, 800-m (w), and 1,500-m (m). The freestyle events are those in which the swimmer may swim any stroke, with the exception of the freestyle segments in the individual medley and medley relay events where freestyle means any swimming stroke other than backstroke, breaststroke or butterfly. Some part of the swimmer's body must touch the end wall at the end of each length and at the finish, while some part of the body must break the surface throughout the race except at the start and turn.

BACKSTROKE

Events : 50-m, 100-m and 200-m. Swimmers must remain on their backs throughout the race except during the flip-turn. The normal on-the-back position may include a body roll movement that does not exceed 90 degrees from the horizontal. Some part of the body must break the surface of the water throughout the race except for after the start and during and after the turn, when the body may be completely under water (for a distance of no more than 15 m in both cases).

BREASTSTROKE

Events : 50-m, 100-m and 200-m. Breaststroke is a complex swimming style that demands perfect coordination of arm and leg movements. Unlike freestyle and backstroke, in breaststroke the arms and legs move simultaneously on the same horizontal plane. If the swimmer gets out of synch or if a competitor touches the wall with one hand during the turn, she/he is disqualified.

BUTTERFLY

Events : 50-m, 100-m and 200-m. In the butterfly, both arms move simultaneously in a circular pattern while the legs move with an up-and-down dolphin kick. A common cause for disqualification is when the competitor touches the wall with one hand during the turn, or moves his or her legs contrary to the regulations.

INDIVIDUAL MEDLEY

Events : 200-m and 400 m. The individual medley is made up of equal distances of the four swimming strokes in the following order: butterfly, backstroke, breaststroke and freestyle. Each leg must begin and end in accordance with the rules applicable to the particular stroke.

RELAYS

Events : 4x100-m freestyle, 4x100-m medley, 4x200-m freestyle. Four swimmers from the same team compete together in a relay event, each using one of the four swimming strokes. The order of the medley relay is backstroke, breaststroke, butterfly and freestyle. Once the first relay member touches the wall, the next relay member dives in. The third and fourth members follow this pattern. Relay changeovers are only valid when the feet of the outgoing swimmer detach from the starting blocks at least 0.03 seconds after the fingers of the incoming swimmer touch the wall. If the outgoing swimmer moves too early, his or her team is disqualified.

Le sport de la natation

HISTOIRE

Même si elle ne faisait pas partie des anciens Jeux olympiques, la natation, sous la forme d'une course à obstacles sous-marine, était incluse dans l'entraînement des anciens soldats grecs et romains. C'était aussi une activité compétitive ou de loisir en Europe médiévale. Au Japon, des compétitions de natation ont eu lieu aussi tôt qu'en 36 av J-C. L'intérêt japonais pour la natation remonte à un édit impérial qui rendait la natation une portion obligatoire du curriculum scolaire en 1603.

Aux premiers Jeux olympiques modernes à Athènes en 1896, les compétitions de natation ont eu lieu dans la marina de bateaux à Zea (le Pirée). Les nageurs ont monté dans un bateau qui les a conduits dans les eaux froides du golfe de Saronique, où ils ont plongé dans la mer et nagé vers la ligne d'arrivée sur la rive de la marina de Zea.

L'installation de natation s'est grandement améliorée depuis. Aux Jeux olympiques de 1900 à Paris, la rivière de la Seine a été l'installation pour les épreuves de natation. En 1908, les concurrents de natation ont nagé dans une piscine de 100m à l'intérieur d'une piste de course. L'épreuve de 100m qui a débuté exclusivement pour les marins grecs en 1896 était maintenant devenue plusieurs épreuves masculines et féminines dans des installations aquatiques ultra-modernes. Les épreuves féminines de natation ont fait leur entrée aux Jeux olympiques en 1912.

APERÇU

Les compétitions masculines et féminines combinent du quatre nages individuel, du style libre, du dos, du papillon et de la brasse et des relais libre et quatre nages dans différentes distances.

La piscine de compétition intérieure mesure 50 mètres de longueur et est divisée en huit couloirs de 2,5 mètres. Chaque style a ses propres règlements concernant les bons départs, les mouvements des jambes et des bras pendant les courses et comment le nageur doit toucher au mur à la fin de chaque longueur. Pour tous les styles sauf le dos, la course commence avec un plongeon depuis un bloc de départ. Les épreuves de dos débutent dans l'eau. Un nageur qui quitte le bloc ou le mur avant le signal de départ est disqualifié.

Dans toutes les épreuves de natation, la personne ou l'équipe ayant le temps le plus rapide gagne.

Chaque course a un maximum de huit nageurs. Les rondes préliminaires dans les 50m, 100m et longues distances conduisent aux demi-finales et aux finales selon les temps les plus rapides. Dans les relais et les épreuves individuelles de 200 mètres ou plus, les huit finissants les plus rapides dans les rondes préliminaires se qualifient directement pour les finales.

STYLE LIBRE

Épreuves : 50m, 100m, 200m, 400m, 800m (f) et 1500m (h). Les épreuves de style libre sont celles dans lesquelles le nageur peut nager n'importe quel style sauf les sections de style libre dans les quatre nages individuel et les relais quatre nages où le style libre signifie un style de natation autre que le dos, la brasse ou le papillon. Une portion du corps du nageur doit toucher au mur d'extrémité à chaque longueur et à la fin, tandis qu'une portion du corps doit briser la surface pendant toute la course sauf lors du départ et des virages.

DOS

Épreuves : 50m, 100m et 200m. Les nageurs doivent demeurer sur leur dos pendant toute la course sauf pour les virages renversés. La position normale sur le dos peut inclure un roulement du corps qui ne dépasse pas 90 degrés par rapport à l'horizontale. Une portion du corps doit briser la surface de l'eau pendant toute la course sauf après le départ et après les virages, quand le corps peut être complètement sous l'eau (pour une distance d'au plus 15 m dans les deux cas).

BRASSE

Épreuves : 50m, 100m et 200m. La brasse est un style de nage complexe qui exige une coordination parfaite des mouvements des bras et des jambes. Contrairement au style libre et au dos, à la brasse les bras et les jambes bougent simultanément dans le même plan horizontal. Si le nageur perd le synchronisme ou si un concurrent touche au mur avec une main pendant le virage il est disqualifié.

PAPILLON

Épreuves : 50m, 100m et 200m. Au papillon, les deux bras bougent simultanément dans un mouvement circulaire tandis que les jambes bougent avec un battement du dauphin de haut en bas. Une cause fréquente de disqualification est quand le concurrent touche au mur avec une main pendant le virage ou bouge ses jambes contrairement aux règlements.

QUATRE NAGES INDIVIDUEL

Épreuves : 200m et 400m. Le quatre nages individuel est composé de distances égales des quatre styles de natation dans l'ordre suivant: papillon, dos, brasse et style libre. Chaque portion doit commencer et se terminer selon les règlements applicables au style particulier.

RELAIS

Épreuves : 4x100m libre, 4x100m QN, 4x200m libre. Quatre nageurs de la même équipe nagent ensemble dans un relais, chacun utilisant un des quatre styles de natation. L'ordre du quatre nages est le dos, la brasse, le papillon et le style libre. Quand le premier nageur du relais touche au mur, le membre suivant du relais plonge. Les troisième et quatrième membres suivent ce modèle. Les changements dans le relais ne sont valides que quand les pieds du nageur qui part se détachent du bloc au moins 0,03 de seconde après que les doigts du nageur qui arrive touchent au mur. Si le nageur qui part bouge trop tôt, son équipe est disqualifiée.



About Swimming Canada

OUR VISION

We inspire Canadians through world leading performances to embrace a lifestyle of swimming, sport, fitness and health.

OUR MISSION

We create and develop an environment that allows people to achieve sustained success and leadership;
We ensure a welcoming and safe environment;
We promote our brand so that Canadians view swimming as a premier sport and activity in Canada;
We drive growth through innovation, quality programming and partnerships;
We lead and govern with organizational excellence and business performance.
All of this is achieved by holding true to our core values

OUR CORE VALUES

Excellence & Professionalism

Everyone delivers peak performance and proactively seizes the opportunities that come from change in the quest for continuous improvement. It is not only up to the national coaching staff or the national centers or the athletes to win medals and go for gold. Everyone shares in this responsibility, including the Board, staff, officials, volunteers, clubs, provinces and territories. We must all strive for excellence with a "no excuses" policy.

RESPECT

We value respect as integral to our culture. By collaborating, proactively communicating and cooperating with our swimming community and stakeholders, we promote and build on this value for the betterment of our sport, our people and our society.

INTEGRITY

We are committed to honest and accountable delivery of its programs, services and activities.

COMMITMENT

Commitment is emotional, intellectual and requires a steadfast purpose. It is the alignment of our personal goals with those of the organization that will make us successful. We bring energy, passion and a commitment to win so that the organization will be successful; everyone contributes 100%.

ACCOUNTABILITY

We are all accountable and directed towards peak performance. We each take responsibility, are open to systemic evaluation and live up to our commitments.



À propos de Natation Canada

NOTRE VISION

Nous inspirons les Canadiens et les Canadiennes par nos performances de calibre mondial à adopter un mode de vie sain par le biais de la natation, le sport, la condition physique et la santé.

NOTRE MISSION

Nous créons et développons un environnement propice au leadership et à l'atteinte de succès soutenus ;
 Nous assurons un environnement accueillant et sécuritaire ;
 Nous faisons la promotion de notre marque afin que les Canadiens voient la natation comme un sport et une activité de premier plan au Canada ;
 Nous propulsons la croissance grâce à l'innovation, à des programmes de qualité et à des partenariats ;
 Nous dirigeons et gérons avec un souci d'excellence organisationnelle et de performance en affaires.
 Nous menons toutes ces actions dans le plus grand respect de nos valeurs fondamentales.

NOS VALEURS FONDAMENTALES

Excellence et professionnalisme

Tous fournissent une performance maximale et saisissent les occasions qu'apporte le changement dans le but de sans cesse s'améliorer. Il ne revient pas seulement au personnel entraîneur de l'équipe nationale, aux centres nationaux ou aux athlètes de remporter des médailles et de viser l'or. La responsabilité incombe à chacun, tant les membres du conseil d'administration, le personnel, les officiels, les bénévoles et les clubs, que les provinces et les territoires. Nous devons tous nous efforcer d'atteindre l'excellence et adopter une politique n'admettant aucune excuse.

RESPECT

Nous accordons une grande importance au respect qui fait partie intégrante de notre culture. Par notre collaboration, notre communication proactive et notre coopération avec la communauté et les intervenants de la natation, nous promouvons cette valeur et la mettons de l'avant pour améliorer notre sport, nos gens et notre société.

INTÉGRITÉ

Nous sommes engagés à offrir des programmes, services et activités de façon honnête et responsable.

ENGAGEMENT

Nous estimons que l'engagement, tant sur le plan tant émotionnel qu'intellectuel, exige des buts stables. Nous réussissons si nous parvenons à harmoniser nos objectifs personnels avec les buts de l'organisation. Nous offrons notre dynamisme, notre passion et notre détermination à gagner pour que l'organisation connaisse un franc succès; tous contribuent à 100%.

RESPONSABILISATION

Nous sommes tous redevables et devons viser une performance maximale. Chacun de nous doit assumer ses responsabilités, être ouvert à une évaluation systémique et respecter ses engagements.

Commonwealth Games Event Order

JUL 24 – DAY 1	JUL 25 – DAY 2	JULY 26 – DAY 3	JULY 27 – DAY 4	JULY 28 – DAY 5	JULY 29 – DAY 6
PRELIMS 10:30am	PRELIMS 10:30am	PRELIMS 10:30am	PRELIMS 10:30am	PRELIMS 10:30am	PRELIMS 10:30am
W400 IM M400 FREE W200 FREE MS9 100 FREE W50 BRST M50 FLY W100 FLY M100 BACK M200 BRST W4X100 FR	M200 FREE W50 FREE M100 BRST W100 BACK M400 IM WS8 100 FR M4X100 FR	M200 FLY W200 BRST MS14 200 FREE M50 BACK W50 FLY M100 FREE W4X200 FR	W200 BACK M50 BRST W100 FREE WS9 100 BRST W200 IM M100 FLY W100 BRST W800 FREE M4X200 FR	M200 BACK M50 FREE W50 BACK MS8 200 IM W200 FLY M 1500 FREE	W400 FREE WS10 200 IM M200IM W4X100 MED M4X100 MED
FINALS 7:00pm	FINALS 7:00pm	FINALS 7:00pm	FINALS 7:00pm	FINALS 7:00pm	FINALS 7:00pm
W400 IM F M400 FREE F W200 FREE F MS9 100 FREE F W50 BRST SF M50 FLY SF W100 FLY SF M100 BACK SF M200 BRST F W4X100 FR F	M50 FLY F W50 BRST F M200 FREE F W50 FREE SF M100 BRST SF W100 BACK SF W400 IM F WS8 100 FREE F M100 BACK F W100 FLY F M4X100 FR F	M200 FLY F W50 FREE F MS14 200 IM F W200 BRST F M50 BACK SF W50FLY SF M100 FREE SF W100 BACK F M100 BRST F W4X200 FR F	W200 BACK F W100 FREE F W100 FREE SF M50 BRST SF WS9 100 BRST F W200 IM F M100 FLY SF W100 BRST SF M50 BACK F W 50 FLY F M4X200 FR F	M200 BACK F W800 FREE F MS8 200 IM F M50 FREE SF W50 BACK SF W100 BRST F W200 FLY F M 50 BRST F W100 FREE F M100 FLY F	W400 FREE F M50 FREE F W50 BACK F M200 IM F WS10 200 IM F M1500 FREE F W4X100 MED F M4X100 MED F

Pan Pacific Championships Event Order

AUG 21 – DAY 1	AUG 22 – DAY 2	AUG 23 – DAY 3	AUG 24 – DAY 4	AUG 25 – DAY 5
PRELIMS 10:00am	PRELIMS 10:00am	PRELIMS 10:00am	PRELIMS 10:00am	9:00am
200 FREE W/M 100 BACK W/M 800 FREE TF W 200 FLY W/M 1500 FREE TF M	100 BREST W/M 100 FREE W/M 400 IM W/M	100 FLY W/M 400 FREE W/M 200 BACK W/M	800 FREE TF M 200 IM W/M 50 FREE W/M 200 BREST W/M 1500 FREE TF W	10KM - Men
FINALS 7:00pm	FINALS 7:00pm	FINALS 7:00pm	FINALS 7:00pm	11:30am*
200 FREE W/M 100 BACK W/M 800 FREE TF W 200 FLY W/M 1500 FREE TF M	100 BREST W/M 100 FREE W/M 400 IM W/M 4X200 FR REL W/M	100 FLY W/M 400 FREE W/M 200 BACK W/M 4X100 FR REL W/M	800 FREE TF M 200 IM W/M 50 FREE W/M 200 BREST W/M 1500 FREE TF W 4X100 MED REL W/M	10KM - Women *Please note that the start time for the women's event is subject to change in line with finish times for the men's race.



ALYSON ACKMAN

BIRTHDATE : February 6, 1993

AGE : 21

HEIGHT/WEIGHT : 5'4" / 133 lbs

HOMETOWN : Pembroke, ON

RESIDENCE : State College, PA

CLUB : Pointe-Claire Swim Club

COACH : Martin Gingras

PAST COACH : Ryan Mallette

Alyson Ackman moved out of her home at 15 years of age to train at the Pointe-Claire Swim Club, and has achieved great success through perseverance and determination.

In her words: "It's not always about success, it's about the experience."

Her living situation has been complicated for years: her parents still live in Pembroke, Ont., so she lived with uncle in Pointe-Claire after she moved out. She rented a less-than-desirable apartment for four years and struggled with homesickness, fleas, bed bugs, a leaky bathroom ceiling, faulty appliances and a fire in the middle of the night at a nearby apartment.

In addition to her nomadic lifestyle, Ackman has faced challenges in her swimming career. At World Championships Trials in 2011, two days before she was set to compete, the swimmer next to her fly-kicked her shoulder during her warm up and dislocated it. Mentally shaken, Ackman adopted alternate training exercises and still managed to finish her races, but did not place as highly as she had originally hoped.

Ackman made it into the final of the 2012 Olympic Trials – her goal was based on times, not placing, but nevertheless she "just snuck in." She was ecstatic to experience what it felt like to be among the nation's top athletes.

In 2014 she broke through. After beating the 200-yard freestyle Big Ten record and attaining First Team All-America status at the NCAA Women's Division I Championships, Ackman continued to excel at Canadian Swimming Trials. She made four finals and earned her first senior national team spot with third-place finishes in the 100-m and 200-m freestyle.

Ackman, whose goal is to make the 2016 Olympic Team says her recent success has opened her eyes that she can compete at the highest level.

Alyson Ackman a déménagé de chez-elle à 15 ans pour s'entraîner au Club de natation Pointe-Claire et elle a obtenu beaucoup de succès grâce à sa persévérance et sa détermination.

Dans ses mots: «Ce n'est pas toujours une question de succès, c'est une question d'expérience.»

Sa situation de vie a été compliquée pendant des années: ses parents vivent toujours à Pembroke, en Ontario, donc elle a vécu chez un oncle à Pointe-Claire après avoir déménagé. Elle a loué un appartement moins que désirable pendant quatre ans et a beaucoup souffert d'ennui, de puces, de puces de lit, d'un plafond de salle de bain qui coule, d'appareils électriques brisés et d'un feu au milieu de la nuit dans un appartement voisin.

En plus de sa vie de nomade, Ackman a relevé des défis dans sa carrière en natation. Aux essais pour les championnats du monde en 2011, deux jours avant de concourir, la nageuse à côté d'elle lui a donné un coup de pied de papillon à l'épaule et la lui a disloquée pendant son échauffement. Mentalement secouée, Ackman a adopté d'autres exercices d'entraînement et a réussi tout de même à terminer ses courses, mais elle ne s'est pas classée aussi haute que ce qu'elle avait espéré à l'origine.

Ackman s'est qualifiée pour la finale au 200m libre aux essais olympiques de 2012 – son objectif était basé sur des temps, pas des classements, mais elle a néanmoins réussi à «se faufiler». Elle était folle de joie de ressentir ce que cela faisait d'être parmi les meilleures athlètes du pays.

En 2014 elle a fait une percée. Après avoir battu le record du 200 verges libre du Big Ten et avoir obtenu le statut de première équipe d'étoiles américaines aux championnats féminins de la Division I de la NCAA, Ackman a continué d'exceller aux essais canadiens de natation. Elle s'est qualifiée pour quatre finales et a obtenu sa première sélection dans l'équipe nationale senior avec des troisièmes places aux 100m et 200m libre.

Ackman, dont l'objectif est de faire l'équipe olympique 2016, dit que ses récents succès lui ont ouvert les yeux qu'elle peut concourir au plus haut niveau.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @ackattack1221

FAVOURITE MOVIES | FILMS FAVORIS : Harry Potters, Lord of the Rings

FAVOURITE AUTHOR | AUTEUR FAVORITE : Patricia Briggs

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Friends

FAVOURITE ACTOR | ACTRICE FAVORITE : Helena Bonham Carter

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : P!nk or "anything techno"

FAVOURITE RESTAURANTS | RESTAURANTS FAVORIS : Olive Garden, Timmies

PRE-RACE MEAL : pasta the night before...carbs for lunch

REPAS PRÉ-COURSE : des pâtes la veille...des hydrates de carbone pour le dîner

OTHER SPORT | AUTRE SPORT : volleyball

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : Catwoman

FAVOURITE PLACES TO VISIT : any ocean (snorkeling), or nature place (hikes, skiing, mountain climbing)

ENDROITS FAVORIS À VISITER : n'importe quel océan (apnée), ou endroit dans la nature (randonnées, ski, grimper en montagne)

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : chocolate | chocolat



COLEMAN ALLEN

BIRTHDATE : February 9, 1993

AGE : 21

HEIGHT/WEIGHT : 6'2" / 180 lbs

HOMETOWN : Spokane, WA

RESIDENCE : Vancouver, BC

CLUB : UBC Dolphins Swim Club,
High Performance Centre – Vancouver

COACH : Tom Johnson

PAST COACH : Jim Reitz, Todd Marsh

Born in Barrie, Ont., Coleman Allen grew up in Spokane, Wash., after his father accepted a job in the U.S. His parents introduced him to swimming to help burn off some of his excess energy.

In 2013 he represented Canada at the Summer Universiade in Kazan, Russia, and the FINA World Championships in Barcelona. Allen finished seventh in the 50-m butterfly in Kazan. He swam three events in Barcelona, placing 32nd in the 50-m fly, 29th in the 100, and 15th in the 4x100-m medley relay.

After the worlds Allen competed at the FINA World Cup stops in Eindhoven, Netherlands and Berlin. He broke the Canadian short course record in the 100-m butterfly in Eindhoven clocking 50.90.

Allen finished first in the 100-m butterfly and third in the 200-m freestyle at the 2014 Canadian Swimming Trials and qualified for the Pan Pacific Championships and the Commonwealth Games.

Allen returned to Canada in 2012 to train at the Swimming Canada High Performance Centre – Vancouver and study at the University of British Columbia.

At the 2012 FINA World Swimming Championships (25m) in Istanbul, Allen and Jake Tapp were Canada's busiest men with a total of seven swims each. Allen set four personal bests, highlighted by a 23rd-place finish in the 200-m butterfly.

He was a four-event qualifier for the 2012 US Olympic trials (100-m butterfly, 200-m fly, 200-m freestyle and 200-m individual medley) but could not participate due to his Canadian citizenship.

Né à Barrie, en Ontario, Coleman Allen a grandi à Spokane, dans l'État de Washington, après que son père ait accepté du travail aux É.-U. Ses parents lui ont fait découvrir la natation pour l'aider à brûler son surplus d'énergie.

En 2013 il a représenté le Canada à l'Universiade d'été à Kazan, en Russie, et aux championnats du monde de la FINA à Barcelone. Allen a terminé septième au 50m papillon à Kazan. Il a nagé trois preuves à Barcelone, se classant 32e au 50m papillon, 29e au 100 et 15e au relais 4x100m QN.

Après les championnats du monde, Allen a participé à des étapes de la Coupe du monde de la FINA à Eindhoven, aux Pays-Bas, et à Berlin. Il a battu le record canadien en petit bassin du 100m papillon à Eindhoven en 50,90.

Allen a terminé premier au 100m papillon et troisième au 200m libre aux essais canadiens de natation 2014 et s'est qualifié pour les championnats pan-pacifiques et les Jeux du Commonwealth.

Allen est revenu au Canada en 2012 pour s'entraîner au Centre de haute performance – Vancouver de Natation Canada et étudier à l'Université de la Colombie-Britannique.

Aux championnats du monde (25m) de la FINA 2012 à Istanbul, Allen et Jake Tapp ont été les Canadiens les plus occupés avec un total de sept courses chacun. Allen a établi quatre records personnels, dont une 23e place au 200m papillon.

Il s'est qualifié pour quatre épreuves aux essais olympiques américains 2012 (100m papillon, 200m papillon, 200m libre et 200m QN) mais il n'a pas pu participer à cause de sa citoyenneté canadienne.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @ColemanAllen1

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Game of Thrones

FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : Vikings, Game of Thrones

OTHER SPORT : Was a USA Snowboarding Association youth champion

FAVOURITE WEBSITE | SITE INTERNET FAVORI : Reddit

FAVOURITE BANDS | GROUPES FAVORIS : Led Zeppelin, AC/DC

EMBARRASSING SONG ON IPOD : Taylor Swift – "I don't know how it got on there."

CHANSON EMBARRASSANTE DANS SON IPOD : Taylor Swift – «Je ne sais pas comment il s'est retrouvé là.»

CELEBRITY HE'D LIKE TO HAVE DINNER WITH | CÉLÉBRITÉ AVEC QUI IL AIMERAIT SOUPER : Mark Wahlberg



GAMAL ASSAAD

BIRTHDATE : May 9, 1995

AGE : 19

HEIGHT/WEIGHT : 5'10" / 150 lbs

HOMETOWN : Oakville, ON

RESIDENCE : Oakville, ON

CLUB : Oakville Aquatic Club

COACH : Paul Midgley

PAST COACH : Cathy Pardy

Gamal Assaad was born in Alexandria, Egypt and moved to Canada at a young age where he began swimming at the age of 9. He continues to swim because he loves racing and working his way towards greater goals.

First breaking onto the National Development Team Program scene in 2012, Assaad competed at the Clearwater AI Soltis Meet for the Canadian team. He then competed at the 2013 Canada Games, representing Team Ontario and won a silver medal in the 200-m butterfly. Later that year he represented Canada again at the 4th FINA World Junior Championships in

Dubai, his first major international junior competition. He finished 19th in the 100-m butterfly and 20th in the 50.

Assaad finished second in the men's 100-m fly at the 2014 Canadian Swimming Trials to qualify for his first senior national team.

In the fall of 2013 he began his degree in mechanical engineering at Western University. Outside of the pool, Assaad enjoys playing beach volleyball, giving business presentations, working on cars and small engines, and hopes to one day work in the aerospace industry in sales.

His close competitors inspire him to do better, and his parents have constantly supported him. When asked why he swims, Assaad replies, "every year that passes by, I love the sport more and more, and every year I want to improve."

Gamal Assaad est né à Alexandrie, en Égypte, et a déménagé au Canada à un jeune âge où il a commencé à nager à neuf ans. Il continue de nager parce qu'il aime les courses et travailler à atteindre ses plus grands objectifs.

Faisant ses débuts dans le programme de l'équipe nationale de développement en 2012, Assaad a nagé à la compétition AI Soltis de Clearwater pour l'équipe canadienne. Il a ensuite nagé aux Jeux du Canada 2013. Représentant Équipe Ontario, il a gagné une médaille d'argent au 200m papillon. Plus tard cette année là, il a de nouveau représenté le Canada aux 4es championnats du monde juniors de la FINA à Dubaï, sa première compétition internationale majeure. Il a terminé 19e au 100m papillon et 20e au 50.

Assaad a terminé deuxième au 100m papillon masculin aux essais canadiens de natation 2014 pour se qualifier pour sa première équipe nationale senior.

À l'automne de 2013 il a commencé son diplôme en génie mécanique à l'Université Western. En dehors de la piscine, Assaad aime jouer au volleyball de plage, donner des présentations d'affaires, travailler sur des voitures et de petits moteurs et il espère un jour travailler dans l'industrie aérospatiale dans les ventes.

Ses principaux adversaires l'inspirent à faire mieux et ses parents l'ont constamment soutenu. Quand on lui demande pourquoi il nage, Assaad répond: «chaque année qui passe, j'aime de plus en plus le sport et chaque année je veux m'améliorer.»

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : A Perfect Day

FAVOURITE ACTOR | ACTEUR FAVORI : Johnny Depp

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Linkin Park

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : Iron Man

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : chocolate with hazelnuts | chocolat avec des noisettes

FAVOURITE THING TO DO AWAY FROM THE POOL : beach volleyball

CHOSE FAVORITE À FAIRE EN DEHORS DE LA PISCINE : volleyball de plage



TABITHA BAUMANN

BIRTHDATE : July 21, 1995

AGE : 18

HEIGHT/WEIGHT : 5'7" / 128 lbs

HOMETOWN : Auckland, New Zealand

RESIDENCE : Edmonton AB

CLUB : Edmonton Keyano Swim Club

COACH : Derrick Schoof

PAST COACH : Jason Allen

Tabitha Baumann, daughter to Canadian swimming legend, Alex Baumann, is certainly making her own name for herself in the pool. "Tab" as her friends and family like to call her, qualified for her first National Development Team Program tour at the age of 14 with the 2010 Prospects initiative. In 2011 she made the senior 'B' Nations Cup team and won a bronze medal for Canada in the 1,500-m freestyle. In 2011 she represented Canada internationally at the World Junior Championships in Lima, Peru.

Baumann specializes in distance events and in practice she says she enjoys longer sets because it allows her to get more "into it." Despite her success in the pool Baumann says she still gets very nervous before a race.

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : The Avengers

FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : How I Met Your Mother, Arrow

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : One Direction

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : Captain America

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : candy | bonbons

SUPERSTITION : wears makeup for finals | porte du maquillage pour les finales

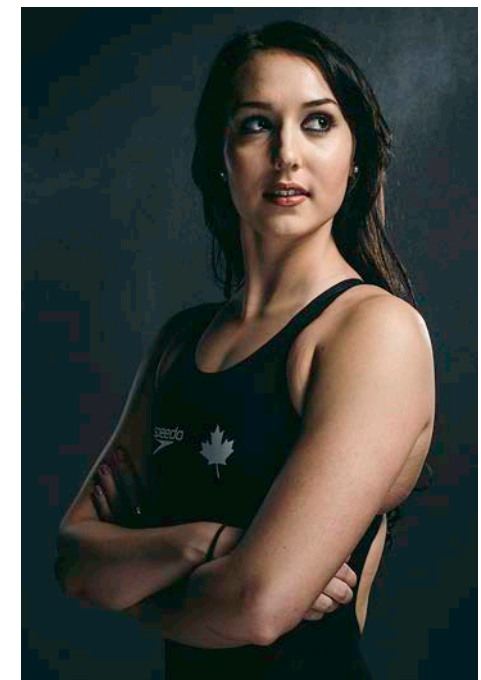
UNIQUE TALENT | TALENT UNIQUE : can shoot a bow | elle peut tirer à l'arc

Baumann might like to become a chef when her swimming career is over.

Tabitha Baumann, la fille du légendaire nageur canadien Alex Baumann, se fait certainement un nom par elle-même dans la piscine. «Tab» comme ses amis et sa famille aiment l'appeler, s'est qualifiée pour sa première équipe nationale de développement de tournée à 14 ans avec le projet espoirs 2010. En 2011, elle a fait l'équipe senior «B» pour la Coupe des nations et a gagné une médaille de bronze pour le Canada au 1500m libre. En 2011 elle a représenté le Canada sur la scène internationale aux championnats du monde juniors à Lima, au Pérou.

Baumann se spécialise dans les épreuves de longue distance et à l'entraînement elle aime les séries plus longues parce que cela lui permet d'être plus dans «l'ambiance». Malgré ses succès dans la piscine, Baumann dit qu'elle est toujours très nerveuse avant une course.

Baumann aimerait peut-être devenir une chef quand sa carrière en natation sera terminée.





MORGAN BIRD

BIRTHDATE : September 6, 1993

AGE : 20

HEIGHT/WEIGHT : 5'2" / 122 lbs

HOMETOWN : Calgary, AB

RESIDENCE : Calgary, AB

CLUB : Cascade Swim Club

COACH : Kristina Crook

PAST COACH : Randi Williscko, Jeff Welechuk, Ashley Kilpatrick, Chris Tobin

CWG PARA ONLY

Morgan Bird made her international breakthrough at the 2013 IPC World Championships in Montreal. She competed in five events in the S8 category, earning two silver medals and reaching the finals in the other three. Bird took second in the 50-m freestyle and helped Canada to a surprise runner-up finish in the 4x100 freestyle relay. She was also fourth in the 100-m freestyle, fifth in the 400-m freestyle and sixth in the 100-m butterfly. With the exception of the 400-m free, all were Canadian record times.

Bird was part of Canada's impressive youth movement at the 2012 Paralympic Games in London. Only 19 and making her Games debut, she reached finals in three of her four individual events including a fourth-place finish in the 400-metre freestyle. She was also sixth in the 100-m freestyle and eighth in the 50-m freestyle.

She headed to those Games on fire. Bird produced record-breaking performances in early 2012 at the Paralympic Trials and at the Alberta short-course championships. She assured her spot on the 2012 Paralympic team with several strong performances at the trials including a national mark in the 400-m freestyle. At the 2012 short course provincials, the S8 category swimmer lowered national short course marks in the 50-m and

100-m freestyle, the 50-m and 100-m butterfly and the 200-m freestyle.

Bird garnered plenty of international experience racing at world championship events in 2009 and 2010 as well as the 2011 Para Pan Pacific Championships in Edmonton. At those Para Pan Pacs she collected two silver and three bronze medals.

She trains at the Cascade Swim Club under coach Wendy Johnson. She attends Mount Royal College in applied child studies and hopes to work at the Alberta Children's Hospital where she has volunteered. Bird was born with cerebral palsy, which affects the left side of her body. She started swimming lessons at six months of age and later on did many years of Red Cross programs.

At 11, she entered her first meet and competed around the world for nearly nine years before earning that spot on the Paralympic team. Bird credits the support of her parents and brother for keeping her motivated to achieve her goals in the sport.

Morgan Bird a fait sa percée internationale aux championnats du monde du CIP 2013 à Montréal. Elle a participé à cinq épreuves dans la catégorie S8, méritant deux médailles d'argent et se qualifiant pour les finales dans les trois autres. Bird a terminé deuxième au 50m libre et a aidé le Canada à obtenir une deuxième place surprise au relais 4x100 libre. Elle a aussi terminé quatrième au 100m libre, cinquième au 400m libre et sixième au 100m papillon. Sauf au 400m libre, toutes les courses ont été des records canadiens.

Bird faisait partie d'un impressionnant mouvement de jeunesse du Canada aux Jeux paralympiques de 2012 à Londres. Âgée de seulement 19 ans et faisant ses débuts aux Jeux, elle s'est qualifiée pour des finales dans trois de ses quatre épreuves individuelles, incluant terminer quatrième au 400 mètres libre. Elle s'est aussi classée sixième au 100 m libre et huitième au 50 m libre.

Elle s'est présentée à ces Jeux en feu. Bird a produit des records au début de 2012 aux essais paralympiques et aux championnats en petit bassin de l'Alberta. Elle s'est assuré sa place dans l'équipe paralympique de 2012 avec plusieurs solides performances aux essais, incluant une marque nationale au 400 m libre. Aux championnats provinciaux en petit bassin de 2012, la nageuse dans la catégorie S8 a abaissé les marques nationales en petit bassin aux 50 m et 100 m libre, 50 m et 100 m papillon et 200 m libre.

Bird a acquis beaucoup d'expérience internationale en participant aux championnats du monde de 2009 et 2010 ainsi qu'aux championnats para-pan-pacifiques de 2011 à Edmonton. À ces championnats para-pan-pacifiques, elle a obtenu deux médailles d'argent et trois de bronze.

Elle s'entraîne au Cascade Swim Club avec l'entraîneur Wendy Johnson. Elle étudie au Mount Royal College en études appliquées des enfants et elle espère travailler au Alberta Children's Hospital où elle a fait du bénévolat. Bird est née avec de la paralysie cérébrale qui affecte le côté gauche de son corps. Elle a commencé des cours de natation à six mois et plus tard elle a participé pendant plusieurs années à des programmes de la Croix-Rouge.

À 11 ans, elle a participé à sa première compétition et a concouru partout dans le monde pendant près de neuf ans avant de mériter cette place dans l'équipe paralympique. Bird rend hommage au soutien de ses parents et de son frère qui l'ont gardée motivée pour atteindre ses objectifs dans le sport.



QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIES | FILMS FAVORIS : Titanic, Crazy Stupid Love

FAVOURITE BOOKS | LIVRES FAVORIS : Hunger Games Trilogy

FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : X-Factor, Bachelor/Bachelorette

FAVOURITE ACTORS | ACTEURS FAVORIS : Channing Tatum, Ryan Gosling

FAVOURITE WEBSITE | SITE INTERNET FAVORI : Facebook

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Bon Jovi

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Earls

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : pasta | pâtes

OTHER SPORT | AUTRE SPORT : water skiing

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Walt Disney World



DOMINIQUE BOUCHARD

BIRTHDATE : May 29, 1991
 AGE : 23
 HEIGHT / WEIGHT : 5'8" / 135 lbs
 HOMETOWN : Chelmsford, Ontario
 RESIDENCE : Columbia, Missouri
 CLUB : Oakville Aquatic Club
 COACH : -
 PAST COACH : Cliff Noth, Sean Baker

PAN PACS ONLY

Dominique Bouchard represented Canada in the Pan Pacific Championships in 2010 in Irvine, Calif., an experience she will never forget. She also competed in the 2011 Summer Universiade in Shenzhen, China, and was a finalist in the 100-m backstroke (8th), 200-m backstroke (5th) and 4x100-m medley relay (6th).

A native of St. Albert, Alta. she also lived in Toronto and Kirkland Lake, Ont., before heading to North Bay. The turning point in her swimming career was meeting coach Cliff Noth, who moved to North Bay from Vancouver and had experience working with the national team. In a small Ontario town where the only sport that mattered was hockey, he was a beacon for Bouchard. When she made her first senior nationals at age 13, she knew her Olympic dream had potential.

She is a graduate in biology and psychology from the University of Missouri, where she was a four time All-American and set the school record in the 200-yard backstroke. Among Bouchard's favourite swimming moments is coming second at the NCAA Championships. She swims because she has always enjoyed it and excelled at it, and because of the discipline the sport teaches. Between heats and finals, Bouchard has to have chicken noodle soup.

Dominique Bouchard a représenté Canada aux championnats pan-pacifiques en 2010 à Irvine, en Californie, une expérience qu'elle n'oubliera jamais. Elle a aussi participé à l'Universiade d'été de 2011 à Shenzhen, en Chine, et elle a été finaliste au 100m dos (8e), 200m dos (5e) et au relais 4x100m QN (6e).

Originaire de St. Albert, en Alberta, elle a aussi vécu à Toronto et à Kirkland Lake, en Ontario, avant de déménager à North Bay. Le point tournant dans sa carrière en natation a été de rencontrer l'entraîneur Cliff Noth qui a déménagé à North Bay de Vancouver et a eu l'expérience de travailler avec l'équipe nationale. Dans une petite ville de l'Ontario où le seul sport qui était important était le hockey, il a été un guide pour Bouchard. Quand elle a participé à ses premiers championnats nationaux seniors à 13 ans, elle a su que son rêve olympique avait un potentiel.

Elle a gradué en biologie et en psychologie de l'Université du Missouri, où elle a été quatre fois dans l'équipe d'étoiles américaines et a établi un record de l'institution au 200 verges dos. Parmi les moments favoris de Bouchard dans la natation il y a quand elle a terminé deuxième aux championnats de la NCAA. Elle nage parce qu'elle a toujours aimé cela et qu'elle y excelle et à cause de la discipline que le sport enseigne. Entre les rondes préliminaires et les finales, Bouchard doit avoir de la soupe au poulet et aux nouilles.

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Legally Blonde
 FAVOURITE MAGAZINE | REVUE FAVORITE : Cosmo
 FAVOURITE BOOKS | LIVRES FAVORIS : Harry Potter, Fault in our Stars, Divergent, Hunger Games
 FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : So you think you can Dance, Chopped
 FAVOURITE ACTOR | ACTRICE FAVORITE : Jennifer Lawrence
 FAVOURITE WEBSITE | SITE INTERNET FAVORI : 9gag
 FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : anything that you can dance to | n'importe quoi qui peut se danser
 FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Chipotle
 PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : chicken noodle soup | soupe au poulet et aux nouilles
 FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : Captain America
 FAVOURITE PLACES TO VISIT : anywhere with a white sandy beach
 ENDROITS FAVORIS À VISITER : n'importe où avec une plage de sable blanc
 GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : baking | la cuisson





WILL BROTHERS

BIRTHDATE : October 4, 1994
AGE : 19
HEIGHT/WEIGHT : 6' / 160 lbs
HOMETOWN : Canmore, AB
RESIDENCE : Victoria, BC
CLUB : Island Swimming Club, High Performance Centre – Victoria
COACH : Randy Bennett / Ryan Mallette
PAST COACH : Aaron Dahl, Neil Harvey, Rick Whitson

Will Brothers made his first senior national team in arguably the most dramatic race of the 2013 World Championships Trials in Victoria. Brothers charged down Island Swimming teammate Eric Hedlin on the final length of the men's 1,500-m freestyle to grab the second available spot for Barcelona behind Ryan Cochrane. In the process, he became the second-fastest Canadian of all time in that event.

At the 2013 FINA World Championships in Barcelona, Brothers gained valuable experience in his senior international debut,

placing 25th overall in the 1,500. He also competed in the 1,500 and 800 at the 2013 Summer Universiade in Kazan, Russia.

Brothers continued to perform with a silver in the 1500 freestyle and a bronze in the 200-m and 400-m individual medley at the 2014 Canadian Swimming Trials in Victoria, qualifying for the Pan Pacific Championships and Commonwealth Games teams.

He has competed for Canada internationally at the 2010 and 2012 Junior Pan Pacific Championships, and 2011 World Junior Championships in Lima, Peru. At the 2012 Junior Pan Pacs in Oahu, Hawaii, he won silver and bronze medals in the 800m and 1,500m freestyle events.

After graduating high school in 2012 he enrolled in science at the University of Victoria. His long-term career goal is to become a doctor like his father Alex, who has served as national team physician for Swimming Canada. His brother Peter is also an up-and-coming swimmer on the national scene.

Will Brothers a fait sa première équipe nationale senior dans la course sans discussion la plus dramatique des essais pour les championnats du monde de 2013 à Victoria. Brothers a dépassé son coéquipier du Island Swimming Eric Hedlin dans la dernière longueur au 1500 mètres libre masculin pour décrocher la deuxième place disponible pour Barcelone derrière Ryan Cochrane. Dans la procédure, il est devenu le deuxième Canadien le plus rapide de l'histoire dans cette épreuve.

Aux championnats du monde de la FINA 2013 à Barcelone, Brothers a acquis une précieuse expérience à ses débuts internationaux seniors en se classant 25e en tout au 1500. Il a aussi participé au 1500 et au 800 à l'Universiade d'été 2013 à Kazan, en Russie.

Brothers a continué de produire avec une médaille d'argent au 1500 libre et une de bronze aux 200m et 400m QNI aux essais canadiens de natation 2014 à Victoria, se qualifiant pour les équipes pour les championnats pan-pacifiques et les Jeux du Commonwealth.

Il a représenté le Canada sur la scène internationale aux championnats pan-pacifiques juniors de 2010 et 2012 et aux championnats du monde juniors de 2011 à Lima, au Pérou. Aux championnats pan-pacifiques juniors de 2012 à Oahu, à Hawaii, il a gagné des médailles d'argent et de bronze aux 800m et 1500m libre.

Après avoir gradué de l'école secondaire en 2012 il s'est inscrit en science à l'Université de Victoria. Son objectif de carrière à long terme est de devenir médecin comme son père Alex, qui a aussi agi comme médecin de l'équipe nationale de Natation Canada. Son frère Peter est aussi un nageur prometteur sur la scène nationale.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @will_brothers **FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI :** The Big Lebowski
FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Cosmos by / par Carl Sagan
FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Dexter
FAVOURITE ACTOR | ACTEUR FAVORI : Will Ferrell **FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI :** Foo Fighters
OTHER SPORT | AUTRE SPORT : mountain biking **FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI :** Batman
FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Maui
GUILTY PLEASURE | PLAISIRS COUPABLE : ice cream (or any dessert) | crème glacée (ou un dessert)
LITTLE-KNOWN FACT : Has had 11 surgeries on his cheek due to being born with a venous malformation
FAIT PEU CONNU : il a subi 11 opérations à la mâchoire parce qu'il est né avec une malformation veineuse



JOE BYRAM

BIRTHDATE : June 13, 1994
AGE : 20
HEIGHT/WEIGHT : 6'1" / 175 lbs
HOMETOWN : Vernon, BC
RESIDENCE : Edmonton, AB
CLUB : University Of Alberta Swim Club
COACH : Bill Humby
PAST COACH : Richard Millns, Marc Tremblay, Terry Lalor, Bruce Melton, Jared Wilson, Carla Patten

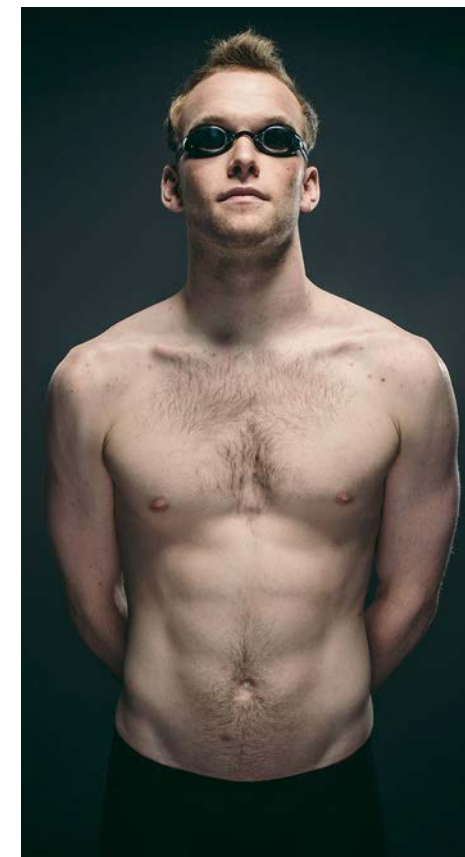
PAN PACS ONLY

Joe Byram was born in Drayton Valley, Alta., where his parents Jhad him in the water by age one. He learned to swim through the Red Cross and joined the Drayton Valley Swim Club when he was nine. A major influence on his career was cousin Jared Wilson who later would coach Byram.

A backstroke specialist, Byram competed in the North American Challenge Cup in 2010. He swam for Team Alberta at the 2013 Canada Games, winning gold in the 200 back, silver in 100 back, silver in the 50 back and gold in a relay. Byram made his first senior national team in 2014, qualifying for the Pan Pacific Championships with a personal best and third-place finish in the 100-m backstroke at Canadian Swimming Trials in Victoria.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @JoeByram
FAVOURITE FOOD | NOURRITURE FAVORITE : lamb | agneau
FAVOURITE BANDS | GROUPE FAVORIS : Queens of the Stone Age, Jack White
GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : les films de Melissa McCarthy movies
SUPERSTITION : not to be superstitious | n'est pas superstitieux



Joe Byram est né à Drayton Valley, en Alberta, où ses parents l'ont mis dans l'eau à un an. Il a appris à nager avec la Croix-Rouge et s'est joint au Drayton Valley Swim Club à neuf ans. Une influence majeure sur sa carrière est venue de son cousin Jared Wilson qui a plus tard entraîné Byram.

Un spécialiste du dos, Byram a participé à la Coupe du Défi nord-américain en 2010. Il a nagé pour Équipe Alberta aux Jeux du Canada de 2013, gagnant la médaille d'or au 200 dos, celles d'argent au 100 dos et au 50 dos et celle d'or dans un relais. Byram participe à sa première équipe nationale senior en 2014 en se qualifiant pour les championnats pan-pacifiques avec un record personnel et une troisième place au 100m dos aux essais canadiens de natation à Victoria.

Byram étudie en science politique à l'Université de l'Alberta.



HILARY CALDWELL

BIRTHDATE : March 13, 1991

AGE : 23

HEIGHT/WEIGHT : 5'8" / 134 lbs

HOMETOWN : White Rock, BC

RESIDENCE : Victoria BC

CLUB : Pacific Sea Wolves,
High Performance Centre – Victoria

COACH : Randy Bennett

PAST COACH : Brad Dingey, Annie Wolfe

Hilary Caldwell made waves by winning a bronze medal in the 200-m backstroke at the 2013 FINA World Championships, lowering the Canadian record in each of the three rounds. She became the first Canadian to win a world championship medal in the event since Cheryl Gibson in 1978.

Following the worlds Caldwell lowered the national short-course record in the 200 back at the FINA World Cup circuit. She also won silver medals in the event at two U.S. Grand Prix events.

Her performance earned Caldwell a Swimming Canada Big Splash Award as the OMEGA Female Swimmer of the Year for 2013.

Caldwell finished second to Sinead Russell at the Olympic Trials in Montreal, earning a spot on Canada's team heading to the 2012 Games. She finished 18th in London.

Originally from London, Ont., Caldwell grew up in White Rock, B.C., where she began to swim competitively. She moved to Victoria in 2009 and trains at the Swimming Canada High Performance Centre – Victoria under Randy Bennett. Caldwell's international breakthrough came at the 2011 World University Games where she won a silver in the 200 back. She is also a two-time member of the Nations Cup team.

Caldwell studies French at the University of Victoria. Her six tattoos makes her the most inked member of the national swim team. If she does well in one race, Caldwell will listen to the same music and wear the same suit for the rest of the meet.

Hilary Caldwell a fait des vagues en gagnant une médaille de bronze aux 200m dos aux championnats du monde de la FINA 2013, abaissant le record canadien dans chacune des trois rondes. Elle est devenue la première Canadienne à gagner une médaille aux championnats du monde dans cette épreuve depuis Cheryl Gibson en 1978.

Après les championnats du monde, Caldwell a abaissé le record national en petit bassin au 200 dos dans le circuit de la Coupe du monde de la FINA. Elle a aussi gagné des médailles d'argent dans cette épreuve dans deux Grands Prix des É.-U. Sa performance a valu à Caldwell un prix du Grand Splash de Natation Canada en tant que nageuse de l'année OMEGA pour 2013.

Caldwell a terminé deuxième derrière Sinead Russell aux essais olympiques à Montréal, obtenant une place dans l'équipe du Canada pour les Jeux de 2012. Elle a terminé 18e à Londres.

Originaire de London, en Ontario, Caldwell a grandi à White Rock, en C.-B., où elle a commencé à nager en compétition. Elle a déménagé à Victoria en 2009 et elle s'entraîne à l'Académie de natation de Victoria sous Randy Bennett. Caldwell a fait sa première percée internationale aux Jeux mondiaux universitaires de 2011 en remportant une médaille d'argent au 200 dos. Elle a aussi été deux fois membre de l'équipe de la Coupe des Nations.

Elle étudie le français à l'Université de Victoria. Ses six tatouages font d'elle la membre la plus ancrée de l'équipe nationale de natation. Si elle fait bien dans une course, Caldwell écouterà la même musique et portera le même maillot pour le restant de la compétition.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @hilcaldwell

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Frozen

FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : Friends, Downton Abbey, Top Gear

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Red Hot Chili Peppers

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Thailand

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : reading teen fiction | lire de la fiction adolescente

FAVOURITE TATTOOS | TATOUAGES FAVORIS : Olympic rings, mermaid | anneaux olympiques, sirène

FOOD SHE HATES | NOURRITURE QU'ELLE DÉTESTE : seafood | fruits de mer





GENEVIÈVE CANTIN

BIRTHDATE : January 4, 1991

AGE : 23

HEIGHT/WEIGHT : 5'8" / 128 lbs

HOMETOWN : Saguenay, QC

RESIDENCE : Lac Beauport, QC

CLUB : Rouge et Or / Université Laval

COACH : Nicholas Perron

PAST COACH : Johanne Girardin, Gilles Rémond, Nicolas Bussière, Hélène Boivin

Geneviève Cantin made her international debut at the Pan Pacific Championships in Irvine, Calif., in 2010. A star for Canada at the junior level, Cantin's sixth-place finish in the 200-m backstroke at the Pan Pacs secured her a place at the Commonwealth Games in Delhi, India, where she finished seventh.

She represented Canada again at the 2011 World Championships in Shanghai, finishing 16th, but fell short of the senior national team in 2012 and 2013. Cantin did represent Canada at the 2013 Summer Universiade in Kazan, Russia, finishing fifth, then earned her way back on to the top team at the 2014 Canadian Swimming Trials in Victoria. She won a deep and exciting women's 200-m backstroke race ahead of Olympic finalist Sinead Russell and defending world championship bronze medalist Hilary Caldwell.

As part of the Canadian junior team she competed at the Junior Pan Pacific Championships and North American Challenge

Cup in 2009, as well as the world junior championships and European tour in 2008.

Cantin grew up and learned to swim in Jonquière, Que., at age seven by watching her brothers swimming and deciding to jump into a lake with them. At age 15, she moved to Québec City to pursue her training with the Université Laval Rouge et Or. She resided with her aunt for two years before sharing an apartment with her two brothers who also moved to Québec City to pursue their studies. She said that being away from her parents was particularly difficult early on, but she quickly made friends in her new hometown.

Her mother Hélène Boivin was a member of Canada's 1976 Olympic swimming team, and is the greatest influence and role model in Cantin's life, having always supported her. Her brother Éric Cantin was a QSSF Swimmer of the year and CIS gold medal winner. Cantin, who also studies at Laval, swims because she loves the sport, but also because it's a tradition within her family.

Geneviève Cantin a fait ses débuts internationaux aux championnats pan-pacifiques à Irvine, en Californie, en 2010. Une étoile pour le Canada au niveau junior, la sixième place de Cantin au 200m dos aux championnats pan-pacifiques a assuré sa place aux Jeux du Commonwealth à Delhi, en Inde, où elle a terminé septième.

Elle a de nouveau représenté le Canada aux championnats du monde 2011 à Shanghai, terminant 16e, mais a raté l'équipe nationale senior en 2012 et 2013. Cantin a représenté le Canada à l'Universiade d'été 2013 à Kazan, en Russie, terminant cinquième, puis a récupéré sa place dans la meilleure équipe aux essais canadiens de natation 2014 à Victoria. Elle a gagné un excitant 200m dos féminin devant un peloton profond avec la finaliste olympique Sinead Russell et la médaillée de bronze en titre des championnats du monde Hilary Caldwell.

Dans le cadre de l'équipe canadienne junior elle a participé aux championnats pan-pacifiques juniors et à la Coupe du Défi nord-américain en 2009, ainsi qu'aux championnats du monde juniors et à la tournée européenne en 2008.

Cantin a grandi et a appris à nager à Jonquière, au Québec, à sept ans en regardant ses frères nager et a décidé de sauter dans un lac avec eux. À 15 ans, elle a déménagé à Québec pour poursuivre son entraînement avec le Rouge et Or de l'Université Laval. Elle a demeuré chez sa tante pendant deux ans avant de partager un appartement avec ses deux frères qui ont aussi déménagé à Québec pour poursuivre leurs études. Elle a dit qu'être loin de ses parents a été particulièrement difficile au début, mais elle s'est rapidement fait des amis dans sa nouvelle ville.

Sa mère Hélène Boivin a été membre de l'équipe olympique de natation du Canada en 1976 et est la plus grande influence et un modèle dans la vie de Cantin, l'ayant toujours soutenue. Son frère Éric Cantin a été nageur de l'année de la FSEQ et médaillé d'or du SIC. Cantin, qui étudie aussi à Laval, nage parce qu'elle aime le sport, mais aussi parce que c'est une tradition dans sa famille.

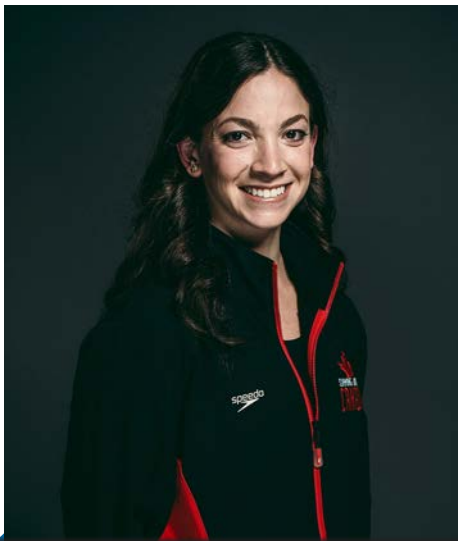
QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @gecan27

LUCKY NUMBER | NUMÉRO CHANCEUX : 4

FAVOURITE ICE CREAM FLAVOUR | SAVEUR FAVORITE DE CRÈME GLACÉE : chocolate | chocolat





SAMANTHA CHEVERTON

BIRTHDATE : August 11, 1988

AGE : 25

HEIGHT/WEIGHT : 5'3" / 115 lbs

HOMETOWN : Pointe-Claire, QC

RESIDENCE : Pointe-Claire, QC

CLUB : Pointe-Claire Swim Club

COACH : Martin Gingras

PAST COACH : Peter Carpenter

At the 2013 FINA World Championships in Barcelona, Samantha Cheverton anchored the Canadian women's 4x100-m freestyle relay to a national record and fifth place finish. She also finished 21st in the 200-m freestyle and helped Canada to sixth place in the 4x200 free relay.

Cheverton competed in the 200-m freestyle at the 2012 Olympics in London, matching a personal best in the semifinal to finish 11th. She also swam relays for Canada, combining with Barbara Jardin, Amanda Reason and Brittany MacLean for a fourth place finish in the 4x200.

The 2013 season was a busy one for Cheverton; she got off to a great start in the new quadrennial with a silver in the 200-m freestyle and fourth spot in the 400-m freestyle at the U.S. Grand Prix in Orlando, her first competition since the Games. She qualified for the FINA World Championships in the 200-m freestyle and 4x100-m freestyle at the team trials in Victoria.

In 2014 she qualified for the Pan Pacific Championships and Commonwealth Games with a second-place finish in 200-m freestyle at Canadian Swimming Trials in Victoria.

She is a 2011 graduate of Ohio State University in psychology. Cheverton is engaged to be married to her college sweetheart Justin Farra. The couple met at Ohio State and Farra, a second-year law student, proposed after her last race in London.

A major influence in Cheverton's life has been her assistant coach Stefanie Williams at Ohio State. Williams is a world-class swimmer, and Cheverton feels that she is a solid role model in terms of maintaining a great work ethic and a healthy lifestyle.

She made her national senior team debut in 2010, competing at the Pan Pacific Championships. A year later, she cracked the top 16 in the 400-m freestyle event at the World Championships in Shanghai.

Cheverton has a younger sister, Becky, who is also a swimmer, and an older brother, Craig, who used to swim and plays hockey and baseball. Cheverton got her start in the sport because her brother swam, and she wanted to emulate him.

Cheverton is motivated to be the best that she can be. One of her most memorable swimming moments was qualifying for her first senior national time in the 400-m free at the 2004 Eastern Canadian Championships in Halifax.

She swims to represent her country and reach further toward her full potential. Her other interests include shopping, reading, watching movies, and hanging out with friends. Cheverton's favourite pre-race meal is chicken noodle soup and a grilled cheese sandwich.

Aux championnats du monde de la FINA 2013 à Barcelone, Samantha Cheverton a été la dernière nageuse du Canada au relais 4x100m libre qui a réussi un record canadien et s'est classé cinquième. Elle a aussi terminé 21e au 200m libre et a aidé le Canada à prendre le sixième rang au relais 4x200 libre.

Cheverton a participé au 200m libre aux Jeux olympiques de Londres en 2012, égalant son record personnel en demi-finale pour terminer 11e. Elle aussi nagé dans le relais pour le Canada, unissant ses efforts à ceux de Barbara Jardin, Amanda Reason et Brittany MacLean pour terminer quatrième.

La saison 2013 a été occupée dans et en dehors de la piscine pour Cheverton. Elle a connu un excellent début dans la nouvelle période quadriennale avec une médaille d'argent au 200m libre et une quatrième place au 400 m libre au Grand Prix des E.-U. à Orlando, sa première compétition depuis les Jeux. Elle s'est qualifiée pour les championnats du monde de la FINA au 200m libre et au relais 4X100m libre lors des essais pour l'équipe à Victoria.

En 2014 elle s'est qualifiée pour les championnats pan-pacifiques et les Jeux du Commonwealth avec une deuxième place au 200m libre aux essais canadiens de natation à Victoria.

Elle a gradué en 2011 de l'Université Ohio State en psychologie. Cheverton est fiancée avec son amour de collège Justin Farra. Le couple s'est rencontré à Ohio State et Farra, étudiant en deuxième année en droit, lui a fait sa demande après sa dernière course à Londres.

Une influence majeure dans la vie de Cheverton est son entraîneur adjointe Stefanie Williams à Ohio State. Williams est une nageuse de niveau mondial et Cheverton croit qu'elle est une modèle solide en termes de maintenir une excellente éthique de travail et un style de vie saine.

Elle a fait ses débuts dans l'équipe nationale senior en 2010, en participant aux championnats pan-pacifiques. Un an plus tard, elle s'est hissée parmi les 16 premières au 400m libre aux championnats du monde de Shanghai.

Cheverton a une soeur plus jeune, Becky, qui est aussi une nageuse, et un frère plus vieux, Craig, qui a déjà nagé et qui joue au hockey et au baseball. Cheverton a commencé à nager parce que son frère nageait et qu'elle voulait simplement être comme lui.

Cheverton est motivée pour être la meilleure qu'elle peut. Un de ses souvenirs le plus mémorable en natation a été de se qualifier pour son premier temps national au 400 m libre aux championnats de l'Est du Canada de 2004 à Halifax. Un autre fait saillant pour Cheverton a été les championnats pan-pacifiques juniors de 2007 à Hawaii.

Elle nage pour représenter son pays et atteindre davantage son plein potentiel. Ses autres intérêts incluent magasiner, lire, regarder des films, et passer du temps avec ses amis. Le repas favori pré-course de Cheverton est de la soupe au poulet et aux nouilles et un sandwich au fromage grillé.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @samcheverton

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Love Actually

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Bel Canto by / par Ann Patchett

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Vampire Diaries

FAVOURITE ACTOR | ACTEUR FAVORI : Leonardo DiCaprio

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Red Hot Chili Peppers

OTHER SPORT | AUTRE SPORT : gymnastics (to watch, not do) | gymnastique (à regarder, pas à faire)

GUILTY PLEASURE : Fashion magazines, her favourite being InStyle

PLAISIR COUPABLE : revues de mode, sa favorite est InStyle

FAVOURITE THING TO DO AWAY FROM THE POOL | CHOSE FAVORITE À FAIRE HORS DE LA PISCINE : reading | lire



RYAN COCHRANE

BIRTHDATE : October 29, 1988

AGE : 25

HEIGHT/WEIGHT : 6'3" / 181 lbs

HOMETOWN : Victoria, BC

RESIDENCE : Victoria, BC

CLUB : Island Swimming Club,
High Performance Centre – Victoria

COACH : Randy Bennett

PAST COACH : -

World-class distance swimmer Ryan Cochrane of Victoria is one of the most decorated Canadian swimmers of all time.

In addition to his two Olympic medals, Cochrane's silver medal in the 1,500-metre freestyle at the 2013 FINA World Championships gave him six for his world championships career, the most all-time for a Canadian. Earlier in the championships he took bronze in the 800m freestyle. He is only the second man in history to double-medal in those two events at three straight worlds, Australian legend Grant Hackett being the other. He was recognized with the 2013 OMEGA Male Swimmer of the Year Award, his sixth straight.

Cochrane took bronze in the 1500-metre freestyle in Beijing in 2008 after winning the preliminary round with a new Olympic record, lowering his own Canadian record by 10 seconds.

Cochrane, who is coached by Randy Bennett at the High Performance Centre - Victoria, went from being the underdog in Beijing to a contender at every major international meet, a role he has welcomed with open arms.

He followed up four years later with a silver-medal performance in London, again bettering his own national record. It was Canada's top finish in the pool. He was also in the mix for another medal in London, but missed the 400-m freestyle final by just one one-hundredth of a second, settling for ninth.

"Being able to stand on the Olympic podium and see the Canadian flag being raised is unmatched by much else, but the highlight of my career would be my experiences in London, and being able to share that with my entire family," Cochrane says. "I'm always hoping to improve each year, and there's only one more spot to move from when you're second."

His other international highlights include silver medals in the 1,500 and 800 at the 2011 World Championships in Shanghai. He also turned in a pair of double gold performances in 2010 – in Delhi at the Commonwealth Games (400 and 1,500) as well as the Pan Pacific Championships in Irvine, Calif. (800 and 1,500; silver in 400).

Cochrane's main future goal is to stand on the podium for a third time at the Olympics. His parents are his biggest inspiration: "They drove me to the pool at 5:30 a.m. for ten years and never complained," he says. "I think that's pretty inspirational."

Le nageur de longue distance de niveau mondial Ryan Cochrane, de Victoria, est un des nageurs canadiens les plus décorés de l'histoire.

En plus de ses deux médailles olympiques, la médaille d'argent de Cochrane au 1500 mètres libre aux championnats du monde de la FINA 2013 était sa sixième en carrière aux championnats du monde, le plus de l'histoire par un Canadien. Plus tôt dans les championnats il a remporté la médaille de bronze au 800m libre. Il est seulement le deuxième homme dans l'histoire à être double médaillé dans ces deux épreuves dans trois championnats du monde de suite, le légendaire Australien Grant Hackett étant l'autre moitié de cette très courte liste. Il a été honoré avec le titre de nageur de l'année OMEGA 2013, son quatrième titre de suite.

Cochrane a remporté la médaille de bronze au 1500 mètres libre à Beijing en 2008 après avoir gagné la ronde préliminaire avec un nouveau record olympique, un record du Commonwealth et avoir abaissé son propre record canadien par 10 secondes.

Il a suivi quatre ans plus tard avec une médaille d'argent à Londres, encore une fois en abaissant son propre record national. Ce fut le meilleur résultat du Canada dans la piscine. Il a aussi été au cœur de la course pour une autre médaille à Londres, mais il a raté la finale du 400 m libre par seulement un centième de seconde, terminant neuvième.

«Pouvoir monter sur le podium olympique et voir le drapeau canadien être élevé, il n'y a pas grand-chose pour battre cela, mais le fait saillant de ma carrière serait mes expériences à Londres et avoir pu les partager avec toute ma famille, dit Cochrane. J'espère toujours m'améliorer à chaque année et il n'y a seulement qu'une autre place à viser quand vous êtes deuxième.»

Cochrane, qui est entraîné par Randy Bennett à l'Académie de natation de Victoria, est passé de négligé à Beijing à aspirant dans toutes les compétitions internationales majeures, un rôle qu'il a accueilli à bras ouverts.

Ses autres faits saillants internationaux incluent des médailles d'argent aux 1500 et 800 aux championnats du monde de 2011 à Shanghai. Il a aussi obtenu deux médailles d'or en 2010 – à Delhi aux Jeux du Commonwealth (400 et 1500) ainsi qu'aux championnats pan-pacifiques à Irvine, en Californie (800 et 1500 en plus d'une médaille d'argent au 400).

L'objectif principal futur de Cochrane est de monter sur le podium une troisième fois aux Jeux olympiques. Ses parents sont sa plus grande inspiration: «Ils m'ont conduit à la piscine à 5h30 pendant 10 ans et ne se sont jamais plaints, dit-il. Je pense que c'est pas mal inspirant.»



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @CochraneRyan

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Gladiator

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : House of Cards

MUSIC BEHIND THE BLOCKS : Any electronic dance music, from Cazzette to Knife Party

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : MoJle in Victoria

FAVOURITE DISH THERE | PLAT FAVORI LÀ : potato gratin | patates au gratin

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Greece | Grèce

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : Netflix



MACK DARRAGH

BIRTHDATE : December 8, 1993

AGE : 20

HEIGHT/WEIGHT : 6'1" / 185 lbs

HOMETOWN : Oakville, ON

RESIDENCE : Oakville, ON

CLUB : Oakville Aquatic Club

COACH : Sean Baker

PAST COACH : Alex Wallingford

PAN PACS ONLY

Britain Tour where he played a large role in Canada's win over the British at the Tri-Meet. Darragh's international highlight came at the 2011 World Junior Championships in Lima, Peru, where he won a bronze medal in the 200-m fly.

Born and raised in Oakville, Ont., Darragh started swimming because of his asthma when he was a child; his mother enrolled him in lessons to help with his breathing, and he fell in love with the sport immediately. He has a few pre-race rituals that he follows, including not cutting his fingernails before a meet and clapping four times before stretching the same way every time. He says he keeps his growing number of medals in a box in his bedroom closet. He lists Michael Phelps as his inspiration, and says that since he was 12 years old he has been following Phelps' progress.

After his swim career, Darragh hopes to open his own business – possibly a restaurant – or pursue a career in marketing.

Mack Darragh a été surpris de se qualifier pour les championnats pan-pacifiques 2014 au 200m brasse. Même si cela n'a pas toujours été sa principale épreuve, il a montré un résultat prometteur avec une deuxième place aux essais canadiens de natation à Victoria en avril. Un record personnel de 2:15,40 a placé le nageur de 20 ans sous le critère de l'âge et lui a valu une place dans l'équipe. En 2013, à l'Omnium des É.-U. à Irvine, en Californie, le nageur versatile a terminé septième au 400m QNI et au 200m papillon, établissant les deux fois des records personnels.

Darragh a fait ses débuts dans le programme national de développement dans la Coupe du Défi nord-américain de 2008, pour laquelle il s'est aussi qualifié en 2009 et 2010. Il a aussi été membre de la tournée australienne junior de 2010 et de la tournée anglaise jeunesse et junior 2011 où il a joué un grand rôle dans la victoire du Canada dans la compétition à trois. Le fait saillant international de Darragh est survenu aux championnats du monde juniors de 2011 à Lima, au Pérou, où il a gagné une médaille de bronze au 200m papillon.

Né et élevé à Oakville, en Ontario, Darragh a commencé à nager à cause de son asthme quand il était enfant; sa mère l'a inscrit à des cours pour l'aider à respirer et il est immédiatement tombé en amour avec le sport. Il a quelques routines pré-courses qu'il suit, incluant ne pas se couper les ongles des doigts avant une compétition et se taper quatre fois dans les mains avant de s'étirer chaque fois de la même manière. Il dit qu'il garde son nombre grandissant de médailles dans une boîte dans la penderie de sa chambre. Il dit que Michael Phelps est son inspiration, et il dit que depuis l'âge de 12 ans il suit la progression de Phelps.

Après sa carrière en natation, Darragh espère ouvrir sa propre entreprise – peut-être un restaurant – ou faire carrière en marketing.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @mackdarragh

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Step Brothers

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Game of Thrones

FAVOURITE ACTOR | ACTEUR FAVORI : Will Ferrell

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Eminem

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : McAllister's

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Australia | Australie



LYAM DIAS

BIRTHDATE : April 19, 1993

AGE : 21

HEIGHT/WEIGHT : 6'1" / 210 lbs

HOMETOWN : L'Original, ON

RESIDENCE : Wesy Lafayette, IN

CLUB : Pointe-Claire Swim Club

COACH : Martin Gingras

PAST COACH : Ryan Mallette, Paul Biloserskyj

PAN PACS ONLY

Born in Hawkesbury, Ont., Dias joined the Pointe-Claire Swim Club in Montreal when he was 10 years old. He had an embarrassing introduction to his first swim meet, losing his suit during his first race as a 10-year-old, but went on to set provincial records in the 200-m breaststroke and multiple distances in individual medley events. Dias also set 11 club records with Pointe-Claire.

Dias swam for Team Quebec at the 2009 Canada Games, finishing fourth in four events. He was a member of Swimming Canada's National Development Team Program at the 2010 Junior Pan Pacific Championships and was also part of a 2011 tour of Great Britain and the 2011 Pan American Games team.

The Purdue University student is majoring in French and plans to become a dental hygienist.

Après avoir obtenu une reconnaissance de mention honorable des étoiles américaines aux championnats de la division I masculine de la NCAA 2014, Lyam Dias s'est qualifié pour sa première équipe nationale senior en 2014. Sa troisième place au 100m brasse aux essais canadiens de natation à Victoria lui a valu une place aux championnats pan-pacifiques à Gold Coast, en Australie. Tout juste avant son 21e anniversaire, Dias a établi des records personnels dans les trois distances de brasse aux essais.

Né à Hawkesbury, en Ontario, Dias s'est joint au Club de natation Pointe-Claire de Montréal quand il avait 10 ans. Il a eu une introduction embarrassante à sa première compétition de natation, perdant son maillot pendant sa première course à 10 ans, mais il a par la suite établi des records provinciaux aux 200m brasse et dans plusieurs distances dans les épreuves de QNI. Dias a aussi établi 11 records du club avec Pointe-Claire.

Dias a nagé pour Équipe Québec aux Jeux du Canada de 2009, terminant quatrième dans quatre épreuves. Il a été membre du programme de l'équipe nationale de développement aux championnats pan-pacifiques juniors de 2010 et il a aussi fait partie de l'équipe de la tournée en Angleterre de 2011 et des Jeux panaméricains de 2011.

L'étudiant de l'Université Purdue fait une majeure en français et planifie devenir hygiéniste dentaire.

After earning Honorable Mention All-America recognition at the 2014 NCAA Men's Division I Championship, Lyam Dias qualified for his first senior national team in 2014. His third-place finish in the 100-m breaststroke at Canadian Swimming Trials in Victoria earned him a spot at the Pan Pacific Championships in Gold Coast, Australia. Just shy of his 21st birthday Dias set personal bests in all three breaststroke distances at the Trials.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @shmyamdias

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Liar Liar

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : The Hunger Games

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Twenty One Pilots

FAVOURITE MEAL | NOURRITURE FAVORITE : Pasteis de Nata

DINNER WITH ANY THREE PEOPLE | SOUPER AVEC TROIS PERSONNES : Jim Carrey, Jennifer Aniston et Adam Sandler

THING HE MISSES MOST ABOUT CANADA WHILE STUDYING IN THE U.S. : Tim Hortons

CHOSE QU'IL MANQUE LE PLUS À PROPOS DU CANADA QUAND IL ÉTUDIE AUX É.-U. : Tim Hortons



JADE DUSABLON

BIRTHDATE : January 15, 1994

AGE : 20

HEIGHT/WEIGHT : 5'6" / 133 lbs

HOMETOWN : Quebec City, QC

RESIDENCE : Quebec City, QC

CLUB : Club de natation CSQ

COACH : Marc-André Pelletier

PAST COACH : Valérie Cyr

PAN PACS ONLY

experienced field to place eighth in the 10-kilometre open water event. That same summer she was second in the World Cup marathon race at Lac-St-Jean.

In 2012, Dusablon was on the Canadian team at the inaugural FINA World Junior Open Water Swimming Championships which were held in Welland, Ont. She was one of two Canadians to produce a top-15 performance placing 14th in the 7.5 kilometre race.

The highlight for Dusablon in 2011 was a silver in the 10-kilometre race at a World Cup event in Lac-Mégantic.

Dusablon started swimming lessons at age five and was competing by age six. She has always trained at the Club de natation CSQ in Quebec City. Her biggest influence in sport is figure skater Joannie Rochette for her strength of character.

Jade Dusablon a été la meilleure Canadienne dans la Coupe Fran Crippen en terminant quatrième au 10 kilomètres féminin pour mériter une place dans l'équipe canadienne pour les championnats pan-pacifiques 2014 en Australie.

En 2013, aux Jeux mondiaux universitaires à Kazan, en Russie, Dusablon a surmonté la température chaude de l'eau et un peloton expérimenté pour se classer huitième au 10 kilomètres en eau libre. Cet été-là, elle a terminé deuxième dans le marathon de la Coupe du monde au Lac-St-Jean.

En 2012, Dusablon a fait partie de l'équipe canadienne lors des tout premiers championnats du monde juniors en eau libre de la FINA qui ont eu lieu à Welland, en Ontario. Elle a été une des deux Canadiens à produire un résultat parmi les 15 premiers avec une 14e place au 7,5 kilomètres.

Le fait saillant pour Dusablon en 2011 a été une médaille d'argent au 10 kilomètres dans une Coupe du monde à Lac-Mégantic.

Dusablon a commencé des cours de natation à cinq ans et la natation de compétition à six ans. Elle s'est toujours entraînée au Club de natation CSQ de Québec. Sa plus grande influence dans le sport est la patineuse artistique Joannie Rochette pour sa force de caractère.

Jade Dusablon was the top Canadian at the Fran Crippen Cup finishing fourth in the women's 10-kilometre race to earn a berth on the Canadian team for the 2014 Pan Pacific Championships in Australia.

In 2013 at the World University Games in Kazan, Russia, Dusablon overcame warm water temperatures and an

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Harry Potter

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : The Notebook

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : How I Met Your Mother

FAVOURITE WEBSITE | SITE INTERNET FAVORI : Facebook

FAVOURITE ACTORS | ACTEUR/ACTRICE FAVORIS : Channing Tatum, Anne Hathaway

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Imagine Dragons

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Pacini

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : pasta | pâtes

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : aquatic sports, running | sports aquatiques et courir

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : Thor

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Greece | Grèce

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : eating candy | manger des bonbons



RICHARD FUNK

BIRTHDATE : November 22, 1992

AGE : 21

HEIGHT/WEIGHT : 5'11" / 170 lbs

HOMETOWN : Edmonton, AB

RESIDENCE : Edmonton, AB

CLUB : Edmonton Keyano Swim Club

COACH : Mike Bottom, Derrick Schoof

PAST COACH : Steve Price, Jason Chugh

It was only at age 16 that Richard Funk decided to seriously pursue a swimming career. Up to that point his focus had been on hockey in which he reached the AAA level. Funk put the same kind of intensity and hard work into swimming and it has produced results.

In 2013, Funk qualified for both the Summer Universiade and the FINA World Championships after winning the 100-m breaststroke at the Canadian team trials. He also showed great sportsmanship at those trials, declining a swim-off in the 200-m breaststroke to allow Ashton Baumann to earn a spot on the team as well.

He swam in two finals at the Universiade in Kazan, Russia, coming eighth in the 100-m breaststroke and helping Canada to sixth

in the 4x100-m medley relay. At the world championships he clocked a personal best in the 50-m breast to finish 22nd.

Also in 2013, he helped the University of Michigan to the NCAA team title. Funk was named an All American in the 100 and 200-yard breaststrokes and 400-yard medley relay. He has also won Michigan's Academic Achievement Award twice. He plans to graduate in neuroscience in 2015 and then go to medical school.

After attaining First Team All-America status at the NCAA Division I Men's championships in 2014, Funk continued to succeed at the 2014 Canadian Swimming Trials. He won all three breaststroke events to qualify for the Pan Pacific Championships and Commonwealth Games.

His National Development Team Program experience includes the 2010 Junior Pan Pacific Championships, highlighted by a fourth place finish in the 100-m breaststroke.

Funk started swimming as a youth and was developed by the Edmonton Keyano Swim Club. He entered his first race age nine. The Strathcona High school grad says his biggest influence are his parents who taught him to do his best and never sell himself short in any efforts.

Ce n'est qu'à 16 ans que Richard Funk a décidé d'entreprendre une carrière sérieuse en natation. Jusqu'à ce moment-là, son attention était sur le hockey dans lequel il a atteint le niveau AAA. Funk a mis le même genre d'intensité et de travail acharné dans la natation et il a produit des résultats spectaculaires.

En 2013, Funk s'est qualifié pour l'équipe pour les Jeux mondiaux universitaires et les championnats du monde de FINA au 100 m brasse en gagnant cette épreuve aux essais de l'équipe canadienne. Il a aussi montré un excellent esprit sportif lors de ces essais en refusant une course éliminatoire au 200 m brasse, ce qui a permis à Ashton Baumann d'obtenir aussi une place dans l'équipe.

Aussi en 2013, il a aidé l'Université du Michigan à remporter le titre par équipe de la NCAA. Funk a été nommé dans l'équipe d'étoiles américaines aux 100 et 200 verges brasse et au relais 400 verges QN. Il a aussi gagné deux fois le prix de la réalisation académique du Michigan. Il planifie graduer en neuroscience en 2015 et ensuite aller à l'école de médecine.

Après avoir atteint le statut de première équipe d'étoiles américaines aux championnats masculins de la Division I de la NCAA en 2014, Funk a poursuivi ses succès aux essais canadiens de natation 2014. Il a gagné les trois épreuves de brasse pour se qualifier pour les championnats pan-pacifiques et les Jeux du Commonwealth.

Son expérience dans le programme de l'équipe nationale de développement inclut les championnats pan-pacifiques juniors 2010 avec une quatrième place au 100m brasse.

Funk a commencé à nager quand il était jeune et a été développé par l'Edmonton Keyano Swim Club. Il a participé à sa première course à neuf ans. Le gradué de l'école secondaire Strathcona High dit que ses plus grandes influences sont ses parents qui lui ont enseigné à faire de son mieux et de ne jamais ménager aucun effort.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @rFunk08 **FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI :** Superbad

FAVOURITE MAGAZINE | REVUE FAVORITE : GQ

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Girl With the Dragon Tattoo Series

FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : Iron Chef America, Chopped, Hell's Kitchen

FAVOURITE ACTOR | ACTRICE FAVORI : Emma Watson **FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI :** Daft Punk

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Chick-fil-A

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : sushi **OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS :** hockey, college football

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : Batman



PHILIPPE GUERTIN

BIRTHDATE : January 18, 1991
AGE : 23
HEIGHT/WEIGHT : 6' / 165 lbs
HOMETOWN : St-Hubert, QC
RESIDENCE : Montreal, QC
CLUB : Club Aquatique Montreal
COACH : Claude St-Jean
PAST COACH : -

PAN PACS ONLY

His coach Claude St-Jean at CAMO Natation has been a major influence in his life.

Before I swam with him I wasn't going anywhere, in life, at school, swimming," says Guertin, who lost 45 pounds after joining the club "Each day he makes me not only a better swimmer, but a better person. I have so much respect for him."

His hobbies include video games, reading and watching movies.

Philippe Guertin s'est qualifié pour les championnats du monde de la FINA de 2013 avec l'équipe en eau libre. Guertin a terminé 21e dans la Coupe du monde de la FINA en eau libre à Cozumel, au Mexique, pour décrocher sa place, un fait saillant dans sa carrière.

Son fait saillant à ses premiers championnats du monde a eu lieu au marathon de 25km masculin quand il a nagé près des meneurs du peloton toute la journée vers une neuvième place.

Son entraîneur Claude St-Jean, au CAMO Natation, a été une influence majeure dans sa vie.

«Avant de nager pour lui je n'allais nulle part dans la vie, à l'école, en natation, dit Guertin, qui a perdu 45 livres après s'être joint au club. Chaque jour il fait de moi non seulement un meilleur nageur mais aussi une meilleure personne. J'ai beaucoup de respect pour lui.»

Ses passe-temps incluent les jeux vidéo, lire et regarder des films.

Philippe Guertin qualified for the 2013 FINA World Championships as part of the open water team. Guertin finished 21st at the FINA World Cup open water swimming competition in Cozumel, Mexico to earn his spot, a career highlight.

His highlight at his first worlds came in the men's 25-km marathon, when he swam near the front of the pack all day on the way to a 9th-place finish.

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : The Fighter
FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Game of Thrones series
FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : How I Met Your Mother
FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Elixor
PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : pasta | pâtes
OTHER SPORT | AUTRE SPORT : hockey
FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : Thor
FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Roberval, California



ERIC HEDLIN

BIRTHDATE : April 18, 1993
AGE : 21
HEIGHT/WEIGHT : 6'1" / 178 lbs
HOMETOWN : San Diego, CA
RESIDENCE : Victoria, BC
CLUB : Island Swimming, High Performance Centre – Victoria
COACH : Randy Bennett
PAST COACH : Aaron Dahl, Jeff Pease

PAN PACS ONLY

teammates Cochrane and Brothers grabbed the two available spots on the national team.

Hedlin rebounded by qualifying for the open water competition, then made an auspicious FINA World Championships debut by winning a silver medal in the 5-km race in Barcelona.

Hedlin says staying focused is the key to open-water swimming. He also says no amount of training in the pool can prepare someone for the battle when 30 swimmers make the turn around the buoy in an open-water event.

Born in Calgary, and raised in San Diego, Calif., Hedlin returned to Canada after high school to further his swimming career with head coach Randy Bennett at the Victoria Academy of Swimming.

Hedlin learned to swim at age five, and was competing in his first swim meet by the age of 10. He follows in the footsteps of his mother Catherine, a masters swimmer.

Away from the pool Hedlin enjoys cliff jumping.

Eric Hedlin a transformé une déception en médaille d'argent aux championnats du monde en 2013.

Hedlin a raté de peu se qualifier pour le 1500m libre quand il a terminé troisième aux essais pour les championnats du monde à Victoria, terminant derrière Ryan Cochrane et Will Brothers dans ce qui a peut-être été la course la plus excitante de la compétition. Il est devenu le troisième Canadien le plus rapide de l'histoire au 1500m libre masculin aux essais, malheureusement pour lui ses coéquipiers du Centre de haute performance - Victoria Cochrane et Brothers ont décroché les deux places disponibles dans l'équipe nationale.

Hedlin a rebondi en se qualifiant pour la compétition en eau libre, puis il a fait des débuts prometteurs aux championnats du monde de la FINA en gagnant une médaille d'argent au 5km à Barcelone.

Hedlin dit que demeurer concentré est l'important pour nager en eau libre. Il dit aussi qu'aucune quantité d'entraînement en piscine ne prépare quelqu'un pour la bataille quand 30 nageurs font un virage autour d'une bouée dans une course en eau libre.

Né à Calgary, et élevé à San Diego, en Californie, Hedlin est revenu au Canada après l'école secondaire pour poursuivre sa carrière en natation avec l'entraîneur-chef Randy Bennett à l'Académie de natation de Victoria.

Hedlin a appris à nager à cinq ans et a participé à sa première course de natation à 10 ans. Il suit les traces de sa mère Catherine, une nageuse maître.

En dehors de la piscine Hedlin aime le saut de falaise.

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIES | FILMS FAVORIS : Star Trek, The Social Network
FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Calvin and Hobbes
FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : The Office
FAVOURITE WEBSITE | SITE INTERNET FAVORI : YouTube
FAVOURITE MUSIC | MUSIQUE FAVORITE : electronic | électronique
MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : Vocal Trance
PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : pasta | pâtes
EMBARRASSING SONG ON IPOD : Star Wars movie soundtrack
CHANSON EMBARRASSANTE DANS SON IPOD : le thème musical du film Star Wars



YURI KISIL

BIRTHDATE : September 18, 1996

AGE : 17

HEIGHT/WEIGHT : 6'6" / 170 lbs

HOMETOWN : Calgary, AB

RESIDENCE : Calgary, AB

CLUB : Cascade Swim Club

COACH : Dave Johnson

PAST COACH : Wendy Johnson, Emil Dimitrov

Yuri Kisil made his first senior national teams at the 2014 Canadian Swimming Trials, winning the 100-m freestyle in Victoria to become the youngest Canadian male to ever to swim under the 50-second barrier.

Kisil first learned to swim purely for water safety reasons at age five. The younger of two children, he remembers his first swim meet at age six, coming first in the 25-m backstroke. Kisil admits he hasn't always been the smoothest swimmer in the pool and

recalls once misreading the scoreboard. He once thought he won a bronze medal in the 100 back and promptly made his way to the podium to accept when it was actually his teammate who came third.

His selection to the 2013 FINA World Junior Championships in Dubai was his first major junior international competition.

Prior to a race Kisil likes to crack his knuckles and neck. He enjoys listening to rap and electronic music.

Yuri Kisil a fait ses premières équipes nationales seniors aux essais canadiens de natation 2014, gagnant le 100m libre à Victoria pour devenir le plus jeune Canadien de l'histoire à nager sous la barrière des 50 secondes.

Yuri Kisil a d'abord appris à nager uniquement pour des raisons de sécurité nautique à cinq ans. Le plus jeune de deux enfants, il se souvient de sa première course à six ans, terminant premier au 25m dos. Kisil admet qu'il n'a pas toujours été le nageur le plus régulier dans la piscine et il se rappelle une fois avoir mal lu le tableau des résultats. Il a pensé qu'il avait gagné une médaille de bronze au 100 dos et s'est rapidement présenté au podium pour l'accepter alors que c'était un de ses coéquipiers qui avait terminé troisième.

Sa sélection pour les championnats du monde juniors de la FINA 2013 à Dubai a été sa première compétition internationale junior majeure.

Avant une course Kisil aime se faire craquer les jointures des doigts et le cou. Il aime écouter du rap et de la musique électronique.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @Yuri_Kisil

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Lord of the Rings

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Breaking Bad

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Red Hot Chili Peppers

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : rap





AUDREY LACROIX

BIRTHDATE : November 17, 1983

AGE : 30

HEIGHT/WEIGHT : 5'4" / 118 lbs

HOMETOWN : Pont-Rouge, QC

RESIDENCE : Montreal, QC

CLUB : C.N. PPO

COACH : Benoit Lebrun

PAST COACH : Claude St-Jean

Two-time Olympian Audrey Lacroix of Pont-Rouge, Que., has had a long and successful career with the national swim team.

In 2013, she competed at her sixth FINA World Championships (a Canadian record) and just missed reaching the 200-m butterfly final by 0.05 seconds, settling for 10th. Following the worlds, Lacroix competed at two FINA World Cups in Europe, earning bronze in the 200-m butterfly at both events.

Lacroix made her second Olympic appearance in London in 2012, after struggling with anxiety and injury the previous year. She kept a positive attitude and never gave up on herself while working closely with sports psychologists and nutritionists, as well as her coach. She went on to qualify for semifinals in London, and finished 12th in the 200-m butterfly. This was right in line with her 12th place finish at the 2011 World Aquatics Championships in Shanghai, where she also finished 20th in the 100-m fly.

Lacroix achieved one of her career highlights in the 200-m butterfly at the 2010 Commonwealth Games in Delhi, winning silver next to longtime rival Jessicah Schipper of Australia.

At the end of the 2009 season, Lacroix helped set a world record as part of Canada's 4x100-m medley relay with Annamay Pierse, Victoria Poon and Katy Murdoch at the British Gas Grand Prix in Leeds, UK. She also set a Canadian record in the 200-m butterfly at the short-course meet.

Lacroix' performances at the 2009 World Championships in Rome proved that she was a force to be reckoned with. She set national marks in the 100-m and 200-m butterfly as well as the women's 4x100 medley relay.

After two attempts to make Canada's Olympic Team, Lacroix qualified for the 2008 Olympics in front of a packed house in Montreal. At the 2008 Games, Lacroix contributed to the 4x100-m medley and freestyle teams, which both qualified for finals and set National records.

In 2003, she won her first major international medals, earning gold and silver at the Pan American Games in Santo Domingo. The next year, Lacroix captured the bronze medal in 200-m butterfly at World Short Course Championships in Indianapolis. Other career highlights include bronze in the 100-m butterfly at the 2006 Commonwealth Games in Melbourne, Australia, and her first-place finish in the prelims for the 200-m butterfly before ultimately finishing fifth at the 2007 World Aquatics Championships, also in Melbourne.

Lacroix originates from the town of Pont-Rouge on the outskirts of Québec City. She started swimming at the age of five when her parents registered her in a Red Cross learn-to-swim program. Her instructor noticed her talent in the water and recommended she join a competitive swim club. She joined Le club UNIK de Pont-Rouge and initially specialized in backstroke. At one point Celine Dion was her idol, but she switched to swimmers such as Australian Ian Thorpe.

She also recalls being inspired by Mark Tewksbury's 1992 gold medal for Canada in the 100-m backstroke at the Olympics in Barcelona: "It allowed me to dream that I could win someday," she says.

Along with Tewksbury, she lists her parents as her biggest influences. Jean Lacroix is a school bus driver and Claudine Lesage is an administrative assistant. She mentions specifically her mother's perseverance, and her father's perfectionistic, performance-oriented attitude.

"They're happy with my success. But what makes them most proud is that if I have a bad day or a bad meet, I carry myself with professionalism, class and kindness," she says. "They help me keep perspective on what's really important in life."

At the age of 15, she moved to Montreal to train with some of Canada's finest swimmers at CAMO under the guidance of coach Claude St-Jean.

She was an outstanding student in high school and university, and is a graduate of l'Université de Montréal in Communications. She would like to work in the media or public relations after her swimming career. Away from the pool she enjoys reading, watching TVE4, and following fashion.

"I love clothes and I always travel with lots of luggage – just ask my teammates," Lacroix says.

La double olympienne Audrey Lacroix, de Pont-Rouge, au Québec, a eu une carrière longue et couronné de succès avec l'équipe nationale de natation.

En 2013, elle a participé à ses sixièmes championnats du monde de la FINA (un record canadien) et a raté de justesse la finale du 200m papillon par 0,05 de seconde, se contentant de la 10e place. Après les championnats du monde, Lacroix a participé à deux Coupes du monde de la FINA en Europe, obtenant une médaille de bronze au 200m papillon dans les deux compétitions.

Lacroix a fait sa deuxième présence olympique à Londres en 2012, se qualifiant pour les demi-finales et terminant 12e au 200 m

papillon. C'était exactement la même chose que sa 12e place aux championnats du monde aquatiques de 2011 à Shanghai, où elle avait aussi terminé 20e au 100 m papillon.

Lacroix a réussi un des faits saillants de sa carrière au 200 m papillon aux Jeux du Commonwealth de 2010 à Delhi en gagnant la médaille d'argent derrière sa rivale de longue date Jessicah Schipper, d'Australie.

À la fin de la saison 2009, Lacroix a aidé à établir un record du monde dans le cadre du relais 4x100 m QN du Canada avec Annamay Pierse, Victoria Poon et Katy Murdoch au Grand Prix British Gas à Leeds, en Angleterre. Elle a aussi établi un record canadien au 200 m papillon dans la compétition en petit bassin.

La performance de Lacroix aux championnats du monde de 2009 à Rome a prouvé qu'elle était une force dont il fallait tenir compte. Elle a établi des marques nationales aux 100 m et 200 m papillon ainsi qu'au relais 4x100 QN féminin.

Après trois tentatives de faire l'équipe olympique du Canada, Lacroix s'est qualifiée pour les Jeux olympiques de 2008 devant des gradins remplis à capacité à Montréal. Aux Jeux de 2008, Lacroix a contribué aux équipes de relais 4x100 m QN et libre, qui se sont toutes deux qualifiées pour les finales et ont établi des records nationaux.

En 2003, elle a gagné ses premières médailles internationales majeures, gagnant celles d'or et d'argent aux Jeux panaméricains à Santo Domingo. L'année suivante, Lacroix a décroché la médaille de bronze au 200 m papillon aux championnats du monde en petit bassin à Indianapolis. Parmi les autres faits saillants dans sa carrière il y a une médaille de bronze au 100 m papillon aux Jeux du Commonwealth de 2006 à Melbourne, en Australie. Elle a aussi terminé première dans la ronde préliminaire du 200 m papillon avant de finalement terminer cinquième aux championnats du monde aquatiques de 2007 à Melbourne, en Australie.

Lacroix vient de la ville de Pont-Rouge, en banlieue de Québec. Elle a commencé à nager à cinq ans quand ses parents l'ont inscrite dans un programme pour apprendre à nager de la Croix-Rouge. Son institutrice a remarqué son talent dans l'eau et a recommandé qu'elle se joigne à un club de natation compétitive. Elle s'est inscrite au club UNIK de Pont-Rouge et s'est d'abord spécialisée au dos. À un moment, Céline Dion était son idole, mais elle a changé pour des nageurs comme l'Australien Ian Thorpe.

Elle se rappelle aussi avoir été inspirée par la médaille d'or de Mark Tewksbury en 1992 pour le Canada au 100 m dos aux Jeux olympiques de Barcelone: «Cela m'a permis de rêver que moi aussi je pouvais gagner un jour», dit-elle.

Avec Tewksbury, elle dit que ses parents sont ses plus grandes influences. Jean Lacroix est conducteur d'autobus scolaire et Claudine Lesage est adjointe administrative. Elle mentionne spécifiquement la persévérance de sa mère et le perfectionnisme de son père, l'attitude axée sur la performance.

«Ils sont contents de mes succès, mais ce qui les rend les plus fiers est lorsque, malgré les journées ou les compétition difficiles, je me comporte avec professionnalisme, classe et gentillesse, dit-elle. Ça me permet de garder en perspective ce qui est le plus important dans la vie.»

À 15 ans, elle a déménagé à Montréal pour s'entraîner avec certains des meilleurs nageurs du Canada, au CAMO, sous les conseils de l'entraîneur Claude St-Jean.

Elle était une étudiante exceptionnelle aux niveaux secondaires et universitaires et a gradué de l'Université de Montréal en communications. Elle aimerait travailler dans les médias ou en relations publiques après sa carrière en natation. En dehors de la piscine, elle aime lire et regarder la télévision et ses points d'intérêt incluent aussi la mode.

«J'aime les vêtements et je voyage toujours avec beaucoup de bagages – mes coéquipiers en sont souvent témoin» dit Lacroix.

QUICK FACTS | EN BREF

WEBSITE | SITE WEB : audreylacroix.mli.st **TWITTER :** @AudreyLacroix

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : L'auberge espagnole

FAVOURITE MAGAZINES | REVUES FAVORITES : Elle Québec, National Geographic

FAVOURITE BOOKS | LIVRES FAVORIS : Les romans d'Alexander McCall Smith novels, Astérix

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : The Big Bang Theory

FAVOURITE ACTOR | ACTRICE FAVORI : Mila Kunis

FAVOURITE WEBSITE | SITE INTERNET FAVORI : cyberpresse.ca

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Muse

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : David Guetta

FAVOURITE RESTAURANTS | RESTAURANTS FAVORIS : Keg steakhouse, Kimono sushi

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : Special K with fruit and nuts | céréales Special K avec des fruits et des noix

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : tennis, running | course

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : Batman

FAVOURITE PLACES TO VISIT | ENDROITS FAVORIS À VISITER : Paris, Scandinavia

GUILTY PLEASURES | PLAISIRS COUPABLES : cupcakes and chocolate | petits gâteaux et chocolat

EMBARRASSING SONG ON IPOD : S Club 7 ("I asked myself how that was still on my iPod but it reminds me of the 2002 Commonwealth Games, when they played at the opening ceremonies.")

CHANSON EMBARRASSANTE DANS SON IPOD : S Club 7 («Je me demandais vraiment pourquoi c'était encore dans ma bibliothèque iTunes. Mais ça m'a rappelé des souvenirs des jeux du Commonwealth en 2002 où ce groupe avait joué aux cérémonie d'ouverture.»)

DINNER WITH ANY THREE PEOPLE | SOUPER AVEC TROIS PERSONNES : Ian Thorpe, Georges St-Pierre, Celine Dion



BRITTANY MACLEAN

BIRTHDATE : March 3, 1994

AGE : 20

HEIGHT/WEIGHT : 5'8" / 165 lbs

HOMETOWN : Etobicoke, ON

RESIDENCE : Athens, GA

CLUB : Etobicoke Swim Club

COACH : Kevin Thorburn

PAST COACH : Kris Bell

Brittany MacLean made a big splash in her first Olympic appearance in 2012, qualifying for finals in the women's 400-metre freestyle in London. The then 18-year-old finished seventh in that event, and was also part of Canada's fourth-place team in the 4x200-m freestyle relay. She earned Swimming Canada's 2012 Junior Female Swimmer of the Year award for her performance.

Her older sister Heather inspired her to take up the sport, and her parents have been nothing but supportive over the years. Heather also competed for Canada at the 2012 Olympics.

MacLean continued to establish her national team presence in 2013, qualifying for both the FINA World Championships and the Summer Universiade in Russia. At the worlds in Barcelona, she helped Canada to sixth spot in the women's 4x200-m freestyle relay. At the Universiade she collected two bronze medals and three fourth -place finishes. She was on Canada's bronze-medal winning teams in the 4x100-m and 4x200-m freestyle relays and was fourth in the 200-m freestyle, 400-m freestyle and 4x100-m medley relay.

She was a standout at the 2014 Canadian Swimming Trials in Victoria, smashing the second longest-standing national

women's record with a victory in the 800-m freestyle. It was her third title of the week, to go along with gold in the 200-m and 400-m freestyle. That came on the heels of an outstanding NCAA Women's Division I Championships, where she broke NCAA records to win the 500-yard and 1,650-yard freestyle races. At the conclusion of the meet she was named Swimmer of the Year by the College Swimming Coaches Association of America, ahead of such well-known stars as American Missy Franklin, whom she beat in the 500. Her efforts contributed to a team championship for the University of Georgia Bulldogs.

Her first senior national team was in 2011, when MacLean made the team for World Championships in the women's 4x200 free relay, which she anchored and helped to secure an Olympic berth with a seventh-place finish. She followed that performance by winning two gold medals for Canada at the world juniors, in the 200-m and 400-m freestyle.

Brittany MacLean a fait une forte impression à sa première présence olympique en 2012, se qualifiant pour la finale au 400 mètres libre féminin à Londres. La nageuse de 18 ans a terminé septième dans cette épreuve et elle a aussi fait partie de l'équipe du Canada qui a terminé quatrième au relais 4x200 m libre. Elle a obtenu le titre de nageuse junior de l'année 2012 de Natation Canada pour sa performance.

Sa soeur aînée Heather l'a inspirée à pratiquer le sport et ses parents l'ont toujours soutenue au cours des années. Heather a aussi nagé pour le Canada aux Jeux olympiques de 2012.

MacLean a continué d'établir sa présence dans l'équipe nationale en 2013, se qualifiant pour les championnats du monde de la FINA et l'Universiade d'été. Aux championnats du monde à Barcelone, elle a aidé le Canada à terminer sixième au relais 4x200m libre féminin. À l'Universiade en Russie, elle a obtenu deux médailles de bronze et trois quatrièmes places. Elle a fait partie des quatuors médaillés de bronze du Canada dans les relais 4x100m et 4x200m libre et a terminé quatrième aux 200m libre, 400m libre et le relais 4x100m QN.

Elle a brillé aux essais canadiens de natation 2014 à Victoria, fracassant le deuxième plus ancien record national féminin avec une victoire au 800m libre. C'était son troisième titre de la semaine, pour aller avec les médailles d'or au 200m et 400m libre. Cela s'est produit après des championnats féminins exceptionnels de la Division I de la NCAA, où elle a battu des records de la NCAA pour gagner les 500 verges et 1650 verges libre. À la fin de la compétition elle a été nommée la nageuse de l'année par la College Swimming Coaches Association of America, devant des vedettes réputées, comme l'Américaine Missy Franklin, qu'elle a battu au 500. Ses efforts ont contribué à un championnat par équipe pour les Bulldogs de l'Université de Géorgie.

Sa première équipe nationale senior a été en 2011, quand MacLean a fait l'équipe pour les championnats du monde au relais 4x200 libre féminin, dont elle a été la dernière nageuse et qu'elle a aidé à assurer une place olympique avec une septième place. She followed that performance by winning two gold medals for Canada at the world juniors, in the 200-m and 400-m freestyle.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @b_maclean

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : hockey, soccer

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Australia



SANDRINE MAINVILLE

BIRTHDATE : March 20, 1992

AGE : 22

HEIGHT/WEIGHT : 5'8" / 140 lbs

HOMETOWN : Boucherville, QC

RESIDENCE : Boucherville, QC

CLUB : C.N. PPO

COACH : Benoit Lebrun

PAST COACH : René Laroche

Sandrine Mainville shook off the disappointment of failing to qualify for the 2012 London Olympics by turning in an impressive 2013 season where she represented Canada at both the Summer Universiade in Kazan, Russia, and the FINA World Championships in Barcelona.

At the Universiade Mainville was part of the Canadian 4x100-m freestyle relay team that won bronze. She also swam a personal best time to finish fourth in the 100-m freestyle and reached the finals in the 50-m butterfly and 50-m freestyle.

A few weeks later at the world championships Mainville helped Canada set a national record with a fifth-place finish in the 4x100 freestyle relay. She also reached the semifinal in the 50-m butterfly, finishing 16th.

Growing up Mainville competed in soccer, gymnastics, tennis and trampolines. She began swimming competitively at age 11, joining les Mustangs de Boucherville under coach René Laroche. At the 2009 Canada Games Mainville broke the 15-17 national age group record in the 50 freestyle.

To help train for swimming Mainville did stretching exercises with a ballet class, saying it improved her flexibility and movement.

Nicknamed "Sandy", Mainville has finished her studies in health sciences at CEGEP Édouard-Montpetit and is pursuing a law degree at the Université de Montréal. She says juggling school and swimming has helped teach her time management and how to prioritize.

Sandrine Mainville a secoué la déception de rater sa qualification pour les Jeux olympiques de Londres 2012 en présentant une saison 2013 impressionnante où elle a représenté le Canada à l'Universiade d'été à Kazan, en Russie, et aux championnats du monde de la FINA à Barcelone.

À l'Universiade, Mainville a fait partie de l'équipe canadienne du relais 4x100m libre qui a gagné la médaille de bronze. Elle a aussi nagé un record personnel pour terminer quatrième au 100m libre et s'est qualifiée pour les finales au 50m papillon et au 50m libre.

Quelques semaines plus tard aux championnats du monde, Mainville a aidé le Canada à établir un record national avec une cinquième place au relais 4x100 libre. Elle s'est aussi qualifiée pour la demi-finale du 50m papillon, terminant 16e.

En grandissant, Mainville a fait du soccer, de la gymnastique, du tennis et du trampoline. Elle a commencé à nager en compétition à 11 ans en se joignant aux Mustangs de Boucherville sous l'entraîneur René Laroche. Aux Jeux du Canada 2009, Mainville a battu le record national groupe d'âge des 15-17 ans au 50m libre.

Pour aider à s'entraîner pour la natation, Mainville a fait des exercices d'étirement dans un cours de ballet, disant que cela a amélioré sa flexibilité et ses mouvements.

Sumommée «Sandy», Mainville a terminé ses études en sciences de la santé au CEGEP Édouard-Montpetit et étudie en droit à l'Université de Montréal. Elle dit que jongler avec les études et la natation l'a aidée à apprendre la gestion du temps et comment établir des priorités.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @sandy_mainville

FAVOURITE MOVIES | FILMS FAVORIS : Ocean's 11, 12 and 13

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : La part de l'autre par / by Eric-Emmanuel Schmitt

FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : Grey's Anatomy, 19-2

FAVOURITE BANDS | GROUPE FAVORIS : The Neighbourhood, Mumford and Sons, of Monsters and Men

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : wakeboarding, snowboarding

FAVOURITE FOOD | NOURRITURE FAVORITE : sushi

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Barcelona | Barcelone

CELEBRITY SHE WOULD LIKE TO HAVE DINNER WITH | CÉLÉBRITÉ AVEC QUI ELLE AIMERAIT SOUPER : George Clooney



HEATHER MAITLAND

BIRTHDATE : November 15, 1989

AGE : 24

HEIGHT/WEIGHT : N/A

HOMETOWN : Toronto, ON

RESIDENCE : Toronto, ON

CLUB : Toronto Swim Club

COACH : Linda Kiefer, Byron MacDonald

PAST COACH : Guy Bergeron

Heather Maitland says she is always amazed when she has an opportunity to represent Canada internationally. She earned her first berth on the senior national team in 2014 making the cut for the Pan Pacific Championships in the open water competition.

Maitland gained her spot on the team with an 11th place finish in the 10-kilometre open water race at the Fran Crippen Cup in April 2014. When she crossed the finish, Maitland thought she had missed her objective and was in complete shock when her coach Linda Kiefer informed her she was on the team. It was quite a feat for a swimmer who trained in three-lane 20-yard pools before reaching University.

The University of Toronto student also represented Canada at the 2009, 2011 and 2013 World University Games. At the 2013 Universiade in Kazan, Russia she was 14th in the 10 kilometre event.

In 2012, Maitland fell short in her bid to make the Olympic team but travelled to London anyway to cheer on her clubmate Zsafia Balazs.

Maitland comes from an athletic and academic family. Her eldest sister Margaret rowed for Oxford where she is completing her doctorate in Egyptology and is the curator of the Ancient Mediterranean collections at the National Museum of Scotland. Her middle sister Catherine was in the core of the National Ballet of Canada and studies at the University of Toronto. Her father John was principal at the National Ballet School and her mother a primary school teacher.

Heather Maitland dit qu'elle est toujours étonnée quand elle a une occasion de représenter le Canada sur la scène internationale. Elle a obtenu sa première occasion dans l'équipe nationale senior en 2014 en faisant la coupe pour les championnats pan-pacifiques en eau libre.

Maitland a décroché sa place dans l'équipe avec un 11e rang au 10 kilomètres en eau libre à la Coupe Fran Crippen en avril 2014. Quand elle a franchi la ligne d'arrivée, Maitland a pensé qu'elle avait raté son objectif et elle a été sous le choc complet quand son entraîneur Linda Kiefer l'a informée qu'elle était dans l'équipe. C'était tout un exploit pour une nageuse qui s'est entraînée dans un bassin de trois couloirs de 20 verges avant d'aller à l'université.

L'étudiante de l'Université de Toronto a aussi représenté le Canada aux Jeux mondiaux universitaires de 2009, 2011 et 2013. À l'Universiade de 2013 à Kazan, en Russie, elle a terminé 14e au 10 kilomètres.

En 2012, Maitland a raté de peu sa tentative de faire l'équipe olympique mais s'est quand même rendue à Londres pour encourager sa coéquipière Zsafia Balazs.

Maitland vient d'une famille sportive et académique. Sa sœur aînée Margaret a ramé pour Oxford où elle a obtenu son doctorat en égyptologie et est la curatrice des collections de l'ancienne Méditerranée au Musée national d'Écosse. Sa sœur du milieu Catherine était au cœur du Ballet national du Canada et elle étudie à l'Université de Toronto. Son père John était directeur de l'École nationale de ballet et sa mère professeur dans une école primaire.



QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Mean Girls

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Harry Potter

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Keeping up with the Kardashians

FAVOURITE ACTOR | ACTRICE FAVORI : Audrey Hepburn

FAVOURITE WEBSITE | SITE INTERNET FAVORI : White Girl Problems

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Above and Beyond

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : House

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Future's

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : nut butter | beurre d'arachides

OTHER SPORT | AUTRE SPORT : surfing | surf

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : mom and dad | maman et papa

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : AYCE Sushi



MARTHA McCABE

BIRTHDATE : August 4, 1989

AGE : 24

HEIGHT/WEIGHT : 5'6" / 127 lbs

HOMETOWN : Toronto, ON

RESIDENCE : Toronto, ON

CLUB : Toronto Swim Club,
High Performance Centre – Ontario

COACH : Ben Titley

PAST COACH : Derrick Schoof, Bill Durrant,
Jozsef Nagy

A third-place finish at the 2014 Canadian Swimming Trials earned Martha McCabe spots to compete at the Pan Pacific Championships and the Commonwealth Games.

Ordinarily she may not have been satisfied with bronze at a national meet, but considering what she had to overcome it was a great accomplishment. McCabe was barely recovered from a stress fracture of her right clavicle. She had been unable to lift her arms over her head in training for three months, working mostly on her kick in a modified training program.

"My arms were just done," she recalled of the final 20 metres in the 200-metre breaststroke race at Trials. "I was just thriving them in front of me and trying to get to the wall with my kick."

McCabe swam into the world's elite with a bronze-medal performance at the 2011 World Championships, followed by a fifth-place finish at her first Olympics in London in 2012. Her success in the 200-metre breaststroke event earned her the OMEGA Female Swimmer of the Year award at the 2012 Big Splash Awards.

She returned home to Toronto following the Olympics and her success has continued in her prime event at the Swimming Canada High Performance Centre - Toronto under Ben Titley.

In 2013 her highlight was an eighth-place finish in the women's 200-m breaststroke at the FINA World Championships in Barcelona. McCabe was happy with the result in a post-Olympic year. She improved her time by more than three seconds between the World Championships Trials and worlds after taking a longer break than usual after the 2012 Olympics.

Originally from Toronto, McCabe graduated from UBC with a degree in Human Kinetics. She trained at the High Performance Centre – Vancouver with breaststroke specialist Jozsef Nagy. She trained alongside world-record holder Annamay Pierse at the centre and upheld Canada's strong tradition in the 200-metre breaststroke.

At the 2010 Commonwealth Games, McCabe just missed the podium in the 200-m breaststroke. She was a finalist at the 2010 Pan Pacific Championships and FINA World Swimming Championships (25m) in Dubai. At the 2009 World Trials, McCabe earned a spot on her first senior international team by placing second in the 200-m breaststroke. Both she and Pierse qualified for the finals at that year's worlds in Rome.

While growing up, she showed great traits of being a fierce competitor. At her family cottage in Lakeside, Ont., she and her three siblings held their own "McCabe Olympics" in swimming and track events. The youngest of four, Martha would always carry the torch during the opening ceremony.

At age 12 she joined the Granite Gators with coach Bill Durrant and set out to be the club's GOAT (Greatest of All Time) swimmer.

Her three siblings were all varsity athletes and CIS finalists. Her sisters - Carolyn and Ally - were also swimmers, and brother Jeff was in track and field. Before competitive swimming, McCabe competed in synchronized swimming for three years. She loves the sport because of the lifestyle it allows her to have; she enjoys travelling, meeting new people, and challenging herself constantly.

Une troisième place aux essais canadiens de natation 2014 a valu à Martha McCabe des places pour participer aux championnats pan-pacifiques et aux Jeux du Commonwealth.

Habituellement, elle n'aurait pas été satisfaite d'une médaille de bronze dans une compétition nationale, mais en considérant ce qu'elle a surmonté, c'est une excellente réalisation. McCabe s'est rétablie de justesse d'une fracture de stress à la clavicule droite. Elle n'a pu soulever ses bras au-dessus de la tête à l'entraînement pendant trois mois, travaillant surtout sur ses battements dans un programme d'entraînement modifié.

«Mes bras étaient simplement épuisés, se rappelle-t-elle des 20 derniers mètres lors du 200 m brasse aux essais. Je les lançais simplement devant moi en essayant de me rendre au mur avec mes battements.»

McCabe a nagé avec l'élite mondiale en gagnant une médaille de bronze aux championnats du monde 2011, suivie par une cinquième place à ses premiers Jeux olympiques à Londres en 2012. Ses succès au 200 mètres brasse lui ont valu le titre de nageuse de l'année OMEGA aux prix du Grand Splash de 2012.

Elle est revenue chez-elle à Toronto après les Jeux olympiques et a poursuivi ses succès dans sa principale épreuve au Centre de haute performance - Toronto de Natation Canada sous Ben Titley.

En 2013, son fait saillant a été une huitième place au 200m brasse aux championnats du monde de la FINA à Barcelone. McCabe a été heureuse du résultat dans une année post-olympique. Elle a amélioré son temps par plus de trois secondes entre les essais pour les championnats du monde et les championnats du monde après un repos plus long qu'habituellement après les Jeux olympiques de 2012.

Originaire de Toronto, McCabe a gradué de l'UBC avec un diplôme en cinétique humaine. Elle s'est entraînée au Centre national de natation – Vancouver avec le spécialiste de la brasse Jozsef Nagy. Elle s'est entraînée aux côtés de la détentrice du record du monde Annamay Pierse au centre et a poursuivi la solide tradition du Canada au 200 mètres brasse.

Aux Jeux du Commonwealth de 2010, McCabe a raté de justesse le podium au 200 m brasse. Elle a été finaliste aux championnats pan-pacifiques de 2010 et aux championnats du monde de natation (25m) de la FINA à Dubai. Aux essais pour les championnats du monde de 2009, McCabe a obtenu une place dans sa première équipe internationale senior en terminant deuxième au 200 m brasse. Elle et Pierse se sont qualifiées pour la finale aux championnats du monde de cette année-là à Rome.

En grandissant, elle a montré d'excellentes caractéristiques en tant que féroce compétitrice. Au chalet familial à Lakeside, en Ontario, elle et ses trois frères et sœurs organisaient leurs propres «Jeux olympiques McCabe» en natation et en athlétisme. La plus jeune des quatre, Martha était toujours celle qui portait le flambeau pendant la cérémonie d'ouverture.

À 12 ans, elle s'est jointe aux Granite Gators avec l'entraîneur Bill Durrant et elle est devenue la meilleure nageuse de l'histoire du club.

Ses trois frères et sœurs ont tous été des athlètes étudiants et tous des finalistes dans le SIC. Ses sœurs Carolyn et Ally étaient aussi des nageuses et Jeff faisait de l'athlétisme. Avant la natation de compétition, Martha McCabe a fait de la nage synchronisée pendant trois ans. Elle aime le sport à cause du style de vie que cela lui permet d'avoir; elle aime voyager, rencontrer de nouvelles personnes et se défier constamment.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @MarthMcC

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Dumb and Dumber

FAVOURITE MAGAZINE | REVUE FAVORITE : Women's Health

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Scar Tissue by / par Anthony Kiedis

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : New Girl

FAVOURITE ACTORS | ACTEURS FAVORIS : Jim Carrey, Vince Vaughn

FAVOURITE MUSICIANS | MUSICIENS FAVORIS : Bob Marley, Ryan Atkinson

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : Cotton Eyed Joe

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : The Keg Steakhouse

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : healthy food

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : track and field, hockey (Maple Leafs fan | partisan des Maple Leafs)

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Europe (especially Germany | spécialement l'Allemagne)

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : German beer | bière allemande



MARNI OLDERSHAW

BIRTHDATE : August 11, 1994
AGE : 19
HEIGHT / WEIGHT : 5'3" / 130 lbs
HOMETOWN : Oakville, ON
RESIDENCE : Ann Arbor, MI
CLUB : Oakville Aquatic Club
COACH : Sean Baker
PAST COACH : Cathy Pardy, Laura Nicholls, Alex Wallingford

Watching her cousin Mark win an Olympic bronze medal in canoe-kayak at the 2012 London Olympics was a major inspiration for Marni Oldershaw. Her grandfather, two uncles and father all competed at the Olympics in the sport, but Oldershaw hopes put her own spin on the family tradition by swimming at the 2016 Olympics in Rio.

Oldershaw's National Development Team Program resume includes the 2008 and 2009 North American Challenge Cup, the 2010 Junior Pan Pacific Championships, 2011 Youth and Junior Great Britain Tour, and the 2011 World Junior Championships in Lima, Peru.

Nicknamed MarMar, 11 is Oldershaw's lucky number. She was born on the 11th day of August at 11:11 and was the 11th grandchild. One of Oldershaw's more embarrassing memories was throwing up on the shoes of her first swim coach.

Regarder son cousin Mark gagner une médaille olympique de bronze en canoë-kayak aux Jeux olympiques de Londres 2012 a été une inspiration majeure pour Marni Oldershaw. Son grand-père, deux oncles et son père ont tous participé aux Jeux olympiques dans le sport, mais Oldershaw espère changer les choses dans la tradition familiale en nageant aux Jeux olympiques de 2016 à Rio.

Le CV d'Oldershaw dans le programme de l'équipe nationale de développement inclut les Coupes du Défi nord-américain 2008 et 2009, les championnats pan-pacifiques juniors 2010, le tournée jeunesse et junior 2011 en Angleterre et les championnats du monde juniors 2011 à Lima, au Pérou.

Sumommée MarMar, 11 est le chiffre chanceux d'Oldershaw. Elle est née le 11e jour d'août à 11:11 et elle était la 11e petite-fille. Un des souvenirs les plus embarrassants d'Oldershaw est d'avoir vomi sur les souliers de son premier entraîneur de natation.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @MarniOldershaw
FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : Game of Thrones, Friday Night Lights
FAVOURITE ACTOR | ACTRICE FAVORI : Selena Gomez
PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : spaghetti
GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : cheesy bread | pain au fromage
SUPERSTITION : likes to warm up in lane she will race in
 aime s'échauffer dans le couloir dans lequel elle nagera





EMILY OVERHOLT

BIRTHDATE : October 4, 1997

AGE : 16

HEIGHT/WEIGHT : 5'6" / 110 lbs

HOMETOWN : Vancouver, BC

RESIDENCE : Vancouver, BC

CLUB : West Vancouver Otters

COACH : Janusz Kaczmarek

PAST COACH : Lindsey Fisher, Kris Bober

Emily Overholt was four years old when she began swimming lessons at her local pool. She soon discovered swimming was her passion and by age nine had joined the West Vancouver Otters. She credits coach Janusz Kaczmarek as a major influence on her career.

In 2012 Overholt broke the national age group records in the 13-14 200-m butterfly (short course), and 13-14 400-m individual medley (long course).

In 2013 she was selected to represent Canada at the Australian Youth Olympic Festival, then went on to win bronze in the 400-m IM at World Junior Championships and was part of the 4x200 relay team that finished fourth.

That experience gave her the confidence to make the senior national team, which she did with a silver medal in the 400 IM at the 2014 Canadian Swimming Trials in Victoria. That made her the youngest member of the 2014 national team.

Away from the pool Overholt relaxes by baking and listening to country music. Both her parents are lawyers.

Emily Overholt avait quatre ans quand elle a commencé à suivre des cours de natation à sa piscine locale. Elle a rapidement découvert que la natation était sa passion et à neuf ans elle s'est jointe aux Otters de West Vancouver. Elle rend hommage à son entraîneur Janusz Kaczmarek qui a été une influence majeure dans sa carrière.

En 2012, Overholt a battu les records nationaux groupes d'âge des 13-14 ans du 200m papillon (petit bassin) et des 13-14 ans du 400m QNI (grand bassin).

En 2013, elle a été choisie pour représenter le Canada au Festival olympique australien de la jeunesse, puis elle a remporté une médaille de bronze au 400m QNI aux championnats du monde juniors et a fait partie de l'équipe du relais 4x200 qui a terminé quatrième.

Cette expérience lui a donné la confiance pour faire partie de l'équipe nationale senior, ce qu'elle a fait avec une médaille d'argent au 400 QNI aux essais canadiens de natation 2014 à Victoria. Cela a fait d'elle la membre la plus jeune de l'équipe nationale 2014.

En dehors de la piscine Overholt se détend en faisant des gâteaux et en écoutant de la musique country. Ses deux parents sont avocats.

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : 21 Jump Street

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Hunger Games

FAVOURITE ACTOR | ACTEUR FAVORI : Ryan Gosling

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : spaghetti and meat balls | spaghetti et boulettes de viande

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : raspberry cheesecake | gâteau au fromage aux framboises

EMBARRASSING SONG ON IPOD : soundtrack to High School Musical

CHANSON EMBARRASSANTE DANS SON IPOD : la trame musicale de High School Musical

CELEBRITY TO HAVE DINNER WITH | CÉLÉBRITÉ AVEC QUI SOUPER : Luke Bryan



LÉONIE PAMERLEAU

BIRTHDATE : March 24, 1990

AGE : 24

HEIGHT/WEIGHT : 5'6" / 138 lbs

HOMETOWN : Gatineau, QC

RESIDENCE : Quebec City, QC

CLUB : Rouget et Or / Université Laval

COACH : Nicholas Perron

PAST COACH : Emmanuel Vergé, Robert Toupin, Gilbert McDonald

PAN PACS ONLY

Léonie Pamerleau only started open water swimming at age 20 and four years later she made her first Canadian national team as a member of the Pan Pacific Championships squad. She started swimming at age three and joined the Club aquatique de Gatineau later on, entering her first event at age six.

Pamerleau met the standard for the Pan Pac team at the Fran Crippen Cup in Fort Myers, Fla. in April 2014. She paid her dues to get on the team.

In 2013, Pamerleau was sixth in the 32-kilometre race at the Traversée du Lac-St-Jean held every year in Roberval, Que. She was suffering from asthma and was coughing up blood by the time she reached the finish line and had to be sent to hospital.

In 2012 she was fourth at the same event, completing the race in seven hours and 10 minutes. Pamerleau was also 12th at the World Cup marathon swimming event at Lac-Mégantic.

Pamerleau graduated in human sciences at the CEGEP de l'Outaouais in 2009 and completed her law degree in 2013 at l'Université Laval in Quebec City. In 2014 she earned her diploma in superior law studies.

Léonie Pamerleau n'a commencé à nager en eau libre qu'à 20 ans et quatre ans plus tard elle a fait sa première équipe nationale canadienne comme membre de la formation pour les championnats pan-pacifiques. Elle a commencé à nager à trois ans et s'est jointe au Club aquatique de Gatineau plus tard, participant à sa première compétition à six ans.

Pamerleau a réussi le critère pour l'équipe pan-pacifique lors de la Coupe Fran Crippen à Fort Myers, en Floride, en avril 2014. Elle a payé son dû pour obtenir une place dans l'équipe.

En 2013, Pamerleau a terminé sixième dans la course de 32 kilomètres de la Traversée du Lac-St-Jean qui a lieu chaque année à Roberval, au Québec. Elle a souffert de l'asthme et crachait du sang quand elle a franchi la ligne d'arrivée et elle a dû être envoyée à l'hôpital.

En 2012, elle a terminé quatrième de la même épreuve, terminant la course en sept heures et 10 minutes. Pamerleau a aussi terminé 12e dans le marathon de natation de la Coupe du monde au Lac-Mégantic.

Pamerleau a gradué en sciences humaines au CEGEP de l'Outaouais en 2009 et a terminé son diplôme de droit en 2013 à l'Université Laval de Québec. En 2014 elle a obtenu son diplôme en études supérieures de droit.

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Forrest Gump FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Harry Potter

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : The Big Bang Theory

FAVOURITE ACTOR | ACTEUR FAVORI : Patrice Robitaille

FAVOURITE WEBSITE | SITE INTERNET FAVORI : cyberpresse.ca

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Coldplay

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : Summertime Sadness par Lana Del Rey

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Bâton Rouge

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : peanut butter sandwich | sandwich au beurre d'arachide

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : tennis, running | course

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : Batman

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Hawaii

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : chocolate | chocolat



LUKE PEDDIE

BIRTHDATE : June 19, 1993

AGE : 21

HEIGHT/WEIGHT : 6'3" / 182 lbs

HOMETOWN : Edmonton, AB

RESIDENCE : Vancouver, BC

CLUB : UBC Dolphins Swim Club,
High Performance Centre – Vancouver

COACH : Tom Johnson

PAST COACH : Carl Simonson, Dave Macdonald

PAN PACS ONLY

Luke Peddie's perseverance paid off in 2013 as he made the Canadian team for the FINA World Championships for the first time in his career. Peddie made the cut in the 4x100m freestyle relay, finishing fourth in the 100m free at the world championship trials in Victoria.

Peddie swam the 4x100m freestyle and medley relays for Canada at the worlds in Barcelona, where Canada finished 14th and 15th. He finished 2013 with two relay medals on the FINA World Cup circuit. He made the national team again at the 2014 Canadian Swimming Trials, qualifying for the 100-m freestyle at Pan Pacific Championships.

The turning point in his swimming career came when he made his first national team at the Pan Pacific Championships in 2010. His coaches had made him the anchor for the 4x100m freestyle relay. Having just turned 17, he was new to international competition, and was incredibly nervous. In the dressing room, he sat right beside Michael Phelps and other swimming superstars. His team came fourth, and he caught the eye of Swimming Canada High Performance Centre – Vancouver Head Coach Tom Johnson, who swayed Peddie to train with him instead of going the route of the NCAA.

Peddie had never made a Canadian junior team and he had never competed at the senior nationals before the 2010 edition. But he won the silver medal in the men's 50-metre freestyle,

finishing second to one of his biggest swimming heroes, Brent Hayden, to grab a spot on the team for Pan Pacific Championships.

Peddie emerged from Edmonton's Olympian Swim Club led by head coach Carl Simonson. When he was seven years old at his first competitive meet, he thought he heard the beep so he dove in and swam for 100 metres before his coach grabbed his ankle. Peddie kept swimming, though, because he thought that his coach was just slowing him down so everyone else could catch up.

His father is a lawyer and his mother an accountant. His brother Matthew has played hockey at the college level while his older brother David was also a swimmer and is now an engineer. Peddie says his brothers are among his biggest influences for his dedication to school and swimming, as they never stopped pursuing what they loved, no matter what. He says swimming gives him a great sense of accomplishment and he loves being around the pool and teammates.

La persévérance de Luke Peddie a rapporté en 2013 alors qu'il a fait l'équipe canadienne pour les championnats du monde de la FINA pour la première fois dans sa carrière. Peddie a fait la coupe pour le relais 4x100m libre en terminant quatrième au 100m libre aux essais pour les championnats du monde à Victoria.

Peddie a nagé les relais 4x100m libre et QN pour le Canada aux championnats du monde à Barcelone, où le Canada a terminé 14e et 15e. Il a terminé 2013 avec deux médailles dans des relais dans le circuit de la Coupe du monde de la FINA. Il a fait de nouveau l'équipe nationale aux essais canadiens de natation 2014, se qualifiant pour le 100m aux championnats pan-pacifiques.

Le point tournant dans sa carrière en natation a eu lieu quand il a fait sa première équipe nationale aux championnats pan-pacifiques en 2010. Ses entraîneurs ont fait de lui le pilier pour le relais 4x100m libre. Venant d'avoir seulement 17 ans il était nouveau dans la compétition internationale et il était incroyablement nerveux. Dans le vestiaire, il était assis à côté de Michael Phelps et d'autres super-étoiles de la natation. Son équipe a terminé quatrième et il a retenu l'attention de l'entraîneur-chef du Centre de haute performance – Vancouver de Natation Canada, Tom Johnson, qui a persuadé Peddie de s'entraîner avec lui au lieu d'aller dans la NCAA.

Peddie n'a jamais fait une équipe canadienne et il n'a jamais participé aux championnats nationaux seniors avant l'édition de 2010. Mais il a gagné la médaille d'argent au 50m libre masculin, terminant deuxième derrière un de ses plus grands héros en natation, Brent Hayden, pour obtenir une place dans l'équipe pour les championnats pan-pacifiques.

Peddie vient du Olympian Swim Club d'Edmonton dirigé par l'entraîneur-chef Carl Simonson. Quand il avait sept ans, à sa première compétition de natation, il a pensé avoir entendu le signal de départ et il a plongé et il a nagé 100 mètres avant que son entraîneur l'attrape par une cheville. Peddie a continué de nager, toutefois, parce qu'il pensait que son entraîneur voulait simplement le ralentir pour que tous les autres puissent le rattraper.

Son père est avocat et sa mère comptable. Son frère Matthew a joué au hockey au niveau collégial tandis que son frère aîné David a aussi été nageur et est maintenant ingénieur. Peddie dit que ses frères font partie de ses plus grandes influences pour son engagement envers les études et la natation, puisqu'ils n'ont jamais arrêté de faire ce qu'ils aimaient, peu importe quoi.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @L_Peddie

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Gladiator

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Unbroken by / par Laura Hillenbrand

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : The Wire

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Red Hot Chili Peppers

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : Ratatat

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Cactus Club

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : cinnamon bagel with cream cheese

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Japan

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : watching American Idol with his parents | regarder American Idol avec ses parents



SYDNEY PICKREM

BIRTHDATE : May 21, 1997

AGE : 17

HEIGHT / WEIGHT : 5'7" / 120 lbs

HOMETOWN : Oldsmar, FL

RESIDENCE : Oldsmar, FL

CLUB : C.N. St-Jérôme

COACH : N/A

PAST COACH : N/A

Sydney Pickrem made her first senior national team in 2014, winning bronze medals in the 200-m and 400-m individual medley at Canadian Swimming Trials to earn spots at the Commonwealth Games and Pan Pacific Championships.

Pickrem, who specializes in the backstroke and individual medley, was selected to the 2012 Junior Pan Pacific Championships. In 2013 she represented Canada at the Australian Youth Olympic Festival in January where she won four

medals: gold in the 200-m backstroke and 200-m IM, and silver in the 400-m IM and 200-m breaststroke. At the 4th FINA World Junior Championships in Dubai, Pickrem won a bronze in the 200-m IM.

Pickrem comes by her athletic talent naturally since her father Darren played professional hockey. She joined her first swim club at age six. She played many sports, including track and field, but enjoyed swimming because of the racing.

Raised in Florida, Pickrem credits her coach Randy Reese for having faith in her swimming abilities and suggesting she compete for Canada.

Prior to a race Pickrem likes to stretch and splash water on her face from the lane she is racing in. Known as Syd by her friends, Pickrem is a talented singer. After swimming she hopes to study to become a lawyer.

Sydney Pickrem a fait sa première équipe nationale senior en 2014 en gagnant les médailles de bronze des 200m et 400m QNI aux essais canadiens de natation pour obtenir des places pour les Jeux du Commonwealth et les championnats pan-pacifiques.

Pickrem, qui se spécialise dans le dos et le QNI, a été choisie pour les championnats pan-pacifiques juniors 2012. En 2013, elle a représenté le Canada au Festival olympique australien de la jeunesse en janvier où elle a remporté quatre médailles: l'or au 200m dos et au 200m QNI et l'argent au 400m QNI et au 200m brasse. Aux quatrièmes championnats du monde juniors de la FINA à Dubaï, Pickrem a gagné une médaille de bronze au 200m QNI.

Pickrem a obtenu son talent sportif naturellement puisque son père Darren a joué au hockey professionnel. Elle s'est jointe à son premier club de natation à six ans. Elle a pratiqué plusieurs sports, dont l'athlétisme, mais a aimé la natation à cause des courses.

Élevée en Floride, Pickrem rend hommage à son entraîneur Randy Reese pour avoir eu confiance dans ses capacités en natation et lui avoir suggéré de concourir pour le Canada.

Avant une course Pickrem aime s'étirer et s'asperger le visage avec de l'eau du couloir dans lequel elle nagera. Surnommée Syd par ses amis, Pickrem est une chanteuse talentueuse. Après sa carrière en natation elle espère étudier pour devenir avocate.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @sydneypickrem

FAVOURITE FOOD | NOURRITURE FAVORITE : steak

LEAST FAVOURITE FOOD | NOURRITURE LA MOINS FAVORITE : sushi





VICTORIA POON

BIRTHDATE : October 12, 1984

AGE : 29

HEIGHT/WEIGHT : 6' / 159 lbs

HOMETOWN : Hong Kong, China

RESIDENCE : Montreal, QC

CLUB : C.N. PPO

COACH : Benoit Lebrun

PAST COACH : -

Victoria Poon, born in Hong Kong, showed the world that she was a fighter after being diagnosed with chicken pox a few days before her first event at the 2008 Olympics in Beijing. Poon, who trains in Montreal, missed the women's 4x100-m freestyle relay on Day 1, but managed to recover and swim the 50-m free on the final day, a first Olympic experience she will never forget.

Poon entered her fourth FINA World Championships in 2013 as Canadian record holder in the 50-m freestyle, and qualified in the 100-m freestyle. In Barcelona, Poon led the Canadian women's 4x100-m freestyle relay to a national record and a fifth-place finish. Individually, she finished 16th in the 50-m and 19th in the 100.

She returned to the Olympic stage in 2012, advancing to the 50-m freestyle semifinal and finishing 15th. She also participated in the 4x100-m free relay, which came 11th.

At the 2011 World Championships in Shanghai, Poon helped the women's 4x100-m freestyle relay finish sixth. Poon stood on the podium at the 2010 Pan Pacific Championships in Irvine, Calif., winning a bronze medal in a national record-setting 4x100 free relay. She just missed the podium at the 2010 Commonwealth Games in India, placing fourth. She was also a member of the Canadian squad competing at the World Swimming Championships (25m) in Dubai.

In 2009, Poon made long strides in the pool. At the World Championships in Rome, she lowered her national mark in the 50-m freestyle and was part of a national record-setting 4x100-m medley relay. At the end of the 2009 season, Poon helped set a world short-course record in the 4x100 medley relay with teammates Annamay Pierse, Audrey Lacroix and Katy Murdoch at the British Gas Grand Prix in Leeds, UK.

She showed she belonged on the national team at the 2006 Commonwealth Games in Melbourne, Australia. She contributed to the 4x100 free relay team's bronze medal, and came just shy of the podium with a fourth-place finish in the 50 freestyle. She also won a relay silver in the 4x100 freestyle relay at the 2006 Pan Pacific Championships in Victoria.

Poon swims because she enjoys being in the pool, and being surrounded by good people. Her mother is the greatest influence on how she lives her life.

Victoria Poon, née à Hong Kong, a montré au monde qu'elle était une battante après avoir été diagnostiquée avoir la varicelle quelques jours avant sa première épreuve aux Jeux olympiques de 2008 à Beijing. Poon, qui s'entraîne au Centre national de natation - Montréal, a raté le relais 4x100m libre féminin le premier jour, mais a réussi à guérir et à nager le 50m libre le dernier jour, une première expérience olympique qu'elle n'oubliera jamais.

Elle est retournée sur la scène olympique en 2012, se qualifiant pour les demi-finales du 50m libre et elle a terminé 15e. Elle a aussi participé au relais 4x100m libre qui s'est classé 11e.

En 2013, elle s'est qualifiée pour ses quatrièmes championnats du monde de la FINA au 50m libre et au 100m libre. Elle se présente aux championnats du monde 2013 en tant que détentrice du record canadien du 50m libre depuis 2009. À Barcelone, elle a été la première nageuse du Canada dans le relais 4x100m QN féminin qui a réussi un record canadien et s'est classé cinquième. Individuellement elle a terminé 16e au 50 et 19e au 100.

Aux championnats du monde de 2011 à Shanghai, Poon a aidé ce relais à se qualifier alors que le 4x100 libre a terminé sixième dans la finale. Poon est montée sur le podium aux championnats pan-pacifiques de 2010 à Irvine, en Californie, en gagnant la médaille de bronze dans le relais 4x100 libre qui a établi un record canadien. Elle a raté de justesse le podium aux Jeux du Commonwealth en Inde, terminant quatrième. Elle a aussi été membre de la formation canadienne qui a participé aux championnats du monde de natation (25m) à Dubaï.

En 2009, Poon a fait de grands pas dans la piscine. Aux championnats du monde à Rome, elle a abaissé sa marque nationale au 50m libre et a fait partie du relais 4x100m QN qui a établi un record national. À la fin de la saison 2009, Poon a aidé à établir un record du monde en petit bassin au relais 4x100 QN avec ses coéquipières Annamay Pierse, Audrey Lacroix et Katy Murdoch lors du Grand Prix British Gas à Leeds, en Angleterre.

Elle a montré qu'elle appartenait à l'équipe nationale aux Jeux du Commonwealth de 2006 à Melbourne, en Australie. Elle a contribué à la médaille de bronze de l'équipe du relais 4x100 libre et a raté de justesse le podium avec une quatrième place au 50m libre. Elle a aussi gagné une médaille d'argent au relais 4x100 libre aux championnats pan-pacifiques de 2006 à Victoria.

Poon nage parce qu'elle aime être dans la piscine et être entourée par de bonnes personnes. Sa mère Wendy Kan est sa plus grande influence sur comment elle vit sa vie.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @vicpoon

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Dinner with the Schmucks

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Girl with a Dragon Tattoo series

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Mythbusters

FAVOURITE MUSICIAN | MUSICIENNE FAVORITE : Adele

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : electronic / techno music

FAVOURITE RESTAURANT : Kazu in Montreal, but she enjoys cooking steamed fish at home

RESTAURANT FAVORI : Kazu à Montréal, mais elle aime cuisiner du poisson à la vapeur à la maison



LUKE REILLY

BIRTHDATE : November 23, 1995

AGE : 18

HEIGHT/WEIGHT : 6'3" / 185 lbs

HOMETOWN : Dallas, TX

RESIDENCE : Vancouver, BC

CLUB : UBC Dolphins Swim Club,
High Performance Centre – Vancouver

COACH : Tom Johnson, Brian Johns,
Steve Price

PAST COACH : Tom Rushton

Luke Reilly, the oldest of three children, learned to swim through the Red Cross program and was swimming summer club by the age of five. He lists former coach Brian Johns, a three-time Canadian Olympian and National Team member, as his biggest sports influence. Reilly also credits his family for always being there to support him, including driving him to early morning practices.

In 2013 Reilly competed at the 4th FINA World Junior Championships in Dubai where he finished fourth in the 400-m individual medley, setting a Canadian junior record. That result aided his confidence in qualifying for the 2014 Commonwealth

Games and Pan Pacific Championships on the strength of second-place finishes in the 200-m and 400-m IM at Canadian Swimming Trials in Victoria.

His National Development Team Program experience includes the 2012 Junior Pan Pacific Championships, and the 2010 and 2011 North American Challenge Cup. He was also on the 2013 Australian Junior Tour, coming home with three medals from the NSW State Age Championships.

Reilly is a music fanatic who lists Aim, Lana Del Rey and Cazzette among his favourites. His most embarrassing swimming moment happened at a young age when he suffered a suit malfunction after diving into the water for a race. Despite needing an underwater pull to fix the problem he still managed to make the final.

Among Reilly's rituals are drinking Pepsi before the 1,500-m free and slapping his quads on the block.

Luke Reilly, le plus vieux de 3 enfants, a appris à nager dans le programme de la Croix-Rouge et participait à un club de natation d'été à 5 ans. Il nomme son entraîneur, Brian Johns, ancien triple olympien canadien et membre de l'équipe nationale, comme sa plus grosse influence dans le sport qui partage son expertise et ses connaissances de la natation de haute performance de manière quotidienne. Il rend aussi hommage à sa famille pour ses succès, puisqu'elle a toujours été là pour le soutenir et le conduire aux entraînements très matinaux.

En 2013, Reilly a participé aux quatrièmes championnats du monde juniors de la FINA à Dubaï où il a terminé quatrième au 400m QNI, établissant un record canadien junior. Ce résultat a aidé sa confiance en se qualifiant pour les Jeux du Commonwealth et les championnats pan-pacifiques 2014 grâce à des deuxièmes places au 200m et 400m QNI aux essais canadiens de natation à Victoria.

Son expérience dans le programme de l'équipe nationale de développement inclut les championnats pan-pacifiques juniors 2012 et les Coupes du Défi nord-américain 2010 et 2011. Il a aussi participé à la tournée australienne junior 2013, revenant avec trois médailles des championnats groupes d'âge de l'État NSW.

Reilly est un fanatique de musique qui nomme Aim, Lana Del Rey et Cazzette parmi ses favoris. Son moment le plus embarrassant en natation s'est produit quand il était jeune quand il a subi un mauvais fonctionnement de son maillot quand il a plongé dans l'eau pour une course. Même s'il a dû le remettre sous l'eau pour corriger le problème il a tout de même réussi à se qualifier pour la finale.

Parmi les routines de Reilly, il y a boire un Pepsi avant le 1500m libre et se frapper les quadriceps sur le bloc.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @LukeReilly101

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : The Hypnotist by / par Lars Kepler

FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : Modern Family, American Horror Story

FAVOURITE FOOD | NOURRITURE FAVORITE : anything from Starbucks | n'importe quoi de chez Starbucks

EMBARRASSING SONG ON IPOD | CHANSON EMBARRASSANTE DANS SON IPOD : Radar by / par Britney Spears

CELEBRITY TO HAVE DINNER WITH | CÉLÉBRITÉ AVEC QUI SOUPER : Lana Del Rey





AURÉLIE RIVARD

BIRTHDATE : May 14, 1996

AGE : 18

HEIGHT/WEIGHT : 5'7" / 120 lbs

HOMETOWN : Montreal, QC

RESIDENCE : St-Jean-Sur-Richelieu, QC

CLUB : C.N. du Haut-Richelieu

COACH : France Latendresse

PAST COACH : -

CWG PARA ONLY

In 2013, Aurélie Rivard showed her success at the 2012 Paralympic Games was no fluke. At the 2013 IPC World Championships in Montreal, just a short drive from her hometown of St-Jean-sur-Richelieu, Que., Rivard was the only Canadian swimmer to win five medals (three silver and two bronze.)

She took silver in the 200-m individual medley, 400-m freestyle and the 4x100-m freestyle relay. She was third in the 50-m freestyle and 100-m freestyle.

Rivard made her first major international breakthrough at the 2012 Paralympic Games in London. At those Games, at age 16, she won the silver medal in the 400-metre freestyle and reached finals in four other events. She was fourth in the 100-m freestyle, fifth in the 100-m backstroke and sixth in the 200-m individual medley and 50-m freestyle.

She savoured her first international success in 2011 at the Para Pan Pacific Championships in Edmonton where she earned bronze medals in the 400-m freestyle and 100-m breaststroke. She says those results gave her a lot of confidence heading into the 2012 Paralympic trials.

Rivard was immersed in water as an infant thanks to her parents who were serious sports enthusiasts. Her father André Rivard played goal in the Quebec Major Junior Hockey League. At age 11 she started swimming competitively. She was discovered by her first coach France Latendresse at the Club de natation Haut-Richelieu situated in Rivard's hometown of St-Jean-sur-Richelieu, Que.

Competitive swimming has allowed Rivard to persevere and work hard to achieve all of her goals, which has generated a lot of self-confidence. She races in the S10 category and has a disability in her left hand.

En 2013, Aurélie Rivard a prouvé que ses succès aux Jeux paralympiques de 2012 n'avaient pas été des coups de chance. Aux championnats du monde du CIP 2013 à Montréal, tout près en voiture de sa ville d'origine de St-Jean-sur-Richelieu, au Québec, Rivard a été la seule nageuse canadienne à remporter cinq médailles (trois d'argent et deux de bronze.)

Elle a obtenu des médailles d'argent aux 200m QNI, 400m libre et relais 4x100m libre. Elle a terminé troisième au 50m libre et 100m libre.

Rivard a effectué sa première percée internationale majeure aux Jeux paralympiques de 2012 à Londres. À ces Jeux, à 16 ans, elle a gagné la médaille d'argent au 400 mètres libre et s'est qualifiée pour les finales dans quatre autres épreuves. Elle a terminé quatrième au 100 m libre, cinquième au 100 m dos et sixième au 200 m QNI et au 50 m libre.

Elle a goûté à ses premiers succès internationaux en 2011 aux championnats para-pan-pacifiques à Edmonton quand elle a remporté des médailles de bronze aux 400 m libre et 100 m brasse. Elle dit que ces résultats lui ont apporté beaucoup de confiance avant les essais paralympiques de 2012.

Rivard a sauté dans l'eau quand elle était bébé grâce à ses parents qui étaient de sérieux amateurs de sports. Son père André Rivard a joué comme gardien de but dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec. À 11 ans, elle a commencé à faire de la natation de compétition. Elle a été découverte par sa première entraîneur, France Latendresse, au Club de natation Haut-Richelieu situé dans la ville d'origine de Rivard de St-Jean-sur-Richelieu, au Québec.

La natation de compétition a permis à Rivard de persévérer et de travailler fort pour atteindre tous ses objectifs, ce qui a généré beaucoup de confiance en elle. Elle concourt dans la catégorie S10 et a un handicap à la main gauche.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @AurelieRivard

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : The Incredibles

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Fleurs Captives

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : One Tree Hill

FAVOURITE ACTORS | ACTEURS/ACTRICES FAVORIS : Julia Roberts, Ryan Gosling

FAVOURITE WEBSITE | SITE INTERNET FAVORI : Facebook

FAVOURITE BANDS | GROUPES FAVORIS : Queen, AC/DC

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : rap

FAVOURITE RESTAURANTS | RESTAURANTS FAVORIS : La Tomate Blanche

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : pasta | pâtes

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : skiing, soccer, running | ski, soccer, courir

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Africa | Afrique



KATARINA ROXON

BIRTHDATE : April 5, 1993

AGE : 21

HEIGHT / WEIGHT : 5'3.5" / 125 lbs

HOMETOWN : Kippens, NL

RESIDENCE : St. John's, NL

CLUB : St. Johns Legends Swim Club

COACH : Leonard Roxon

PAST COACH : Michelle Macwhirter,
Tim Alexander, Aaron Dahl

CWG PARA ONLY

At the 2013 IPC World Championships, Katarina Roxon helped Canada to the silver medal in the women's 4x100-m freestyle relay. It was one of six events she competed in at the Montreal worlds. Roxon reached three other finals, placing fourth in the 100-m breaststroke with a Canadian record, fifth in the 200-m individual medley and seventh in the 100-m freestyle.

Roxon competed at her second Paralympic Games in 2012. She was among Canada's busiest athletes competing in eight events in the S8 category. The highlight was a fifth-place finish in the 100-metre breaststroke and helping Canada to seventh place in both women's relays.

After taking a post-Games break, she entered classes in January 2013 at Memorial University in St. John's and joined the Sea-Hawks varsity swim team.

Back in 2008, she was among a core of young stars on the Para swimming team at the Paralympic Games in Beijing. She says the experience in China taught her to better understand and manage her preparations for major events. At those Games she was inspired and impressed by the leadership qualities of multiple Paralympic champion Stephanie Dixon.

Born with her left arm missing below her elbow, she got involved in swimming at age five because her parents thought that swimming was an essential skill to learn. In 2007, she joined the

Island Wahoos Swim Club and competed in numerous other international meets, including two world championships, the 2007 Para Pan Am Games, 2010 Commonwealth Games and 2011 Para Pan Pacs.

At the 2011 Para Pan Pacs, she won gold in the 100-m breaststroke and added a relay bronze despite battling back pains.

Roxon has a series of interesting rituals before a race. They include painting her nails, jumping up and down four times then on the fifth jump tucking in her knees. On the blocks just before the start, she sticks her tongue out, takes a deep breath and gets ready.

Roxon was born in Canada but her mother Lisa and father Leonard both originate from India. They travelled to Canada in 1990 for a one-year contract and loved their surroundings so much, that they decided to make it home for their two daughters Katarina and Miranda.

Aux championnats du monde du CIP 2013, Katarina Roxon a aidé le Canada à obtenir la médaille d'argent au relais 4x100m libre féminin. C'était une des six épreuves auxquelles elle a participé aux championnats du monde à Montréal. Roxon s'est qualifiée pour trois autres finales, se classant quatrième au 100m brasse avec un record canadien, cinquième au 200m QN et septième au 100m libre.

Roxon a participé à ses deuxièmes Jeux paralympiques en 2012. Elle a été une des athlètes du Canada les plus occupées en nageant dans huit épreuves dans la catégorie S8. Les faits saillants ont été une cinquième place au 100 mètres brasse et aider le Canada à terminer septième dans les deux relais féminins.

Après avoir pris un congé après les Jeux, elle a entrepris ses études en janvier 2013 à l'Université Memorial à St. John's et s'est jointe à l'équipe de natation universitaire des Sea-Hawks.

En 2008, elle faisait partie d'un noyau de jeunes vedettes dans l'équipe de paranatation aux Jeux paralympiques de Beijing. Elle dit que l'expérience en Chine lui a enseigné à mieux comprendre et gérer sa préparation pour les compétitions majeures. À ces Jeux, elle a été inspirée et impressionnée par les qualités de leadership de la multiple championne paralympique Stephanie Dixon.

Née avec le bras gauche en moins sous le coude, elle a été impliquée dans la natation à cinq ans parce que ses parents pensaient que la natation était une habileté essentielle à apprendre. En 2007, elle s'est jointe au Island Wahoos Swim Club et a participé à plusieurs autres compétitions internationales, incluant deux championnats du monde, les Jeux para-panaméricains de 2007, les Jeux du Commonwealth de 2010 et les championnats para-pan-pacifiques de 2011.

Aux championnats para-pan-pacifiques de 2011, elle a gagné la médaille d'or au 100 m brasse et a ajouté une médaille de bronze dans un relais malgré des douleurs au dos.

Roxon a une série de rituels intéressants avant une course. Ils incluent se teindre les ongles, sauter de haut en bas quatre fois puis, la cinquième fois, se replier sur ses genoux. Sur les blocs, tout juste avant le départ, elle sort la langue, prend une profonde respiration et se prépare.

Roxon est née au Canada, mais sa mère Lisa et son père Leonard sont tous deux originaires de l'Inde. Ils sont venus au Canada en 1990 pour un contrat d'un an et ont tellement aimé cela qu'ils ont décidé que ce serait chez-eux pour leurs deux filles Katarina et Miranda.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @Katarina_Roxon

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Pitch Perfect

FAVOURITE AUTHOR | AUTEUR FAVORI : Nicholas Sparks

FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : Switched at Birth, Glee, Vampire Diaries

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : une liste de chanson "Pump Up The Music" playlist

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : track and field | athlétisme

FAVOURITE PLACES TO VISIT | ENDROITS FAVORIS À VISITER : Ireland, Australia | Irlande, Australie



SINEAD RUSSELL

BIRTHDATE : June 15, 1993

AGE : 21

HEIGHT/WEIGHT : 5'7" / 152 lbs

HOMETOWN : Burlington, ON

RESIDENCE : Burlington, ON

CLUB : Norfolk Hammerheads Aquatic Club

COACH : -

PAST COACH : Marta Belsh, Erin Russell

CWG ONLY

One of six children, five of whom swim, Sinead Russell is making a name for herself on the world swimming stage. She and her brother Colin both made the 2012 Olympic team, with Sinead advancing to the final in the 200-m backstroke. That eighth-place finish was one of her five swims in London. She also advanced to the semifinal in the 100-m back, placing 16th.

Her success continued in 2013, capped by solid performances at the FINA World Championships. She placed seventh in the 200-m backstroke and ninth in the 100-m backstroke. She tuned up for the worlds with a triple medal showing on the Mare Nostrum swimming circuit in Europe.

It was an exceptional comeback for Russell, who broke her elbow and damaged arm ligaments in a biking accident in October 2012. She spent most of the following seven weeks

training out of the pool but returned in time for competitions in the early part of 2013. Still she had to play catch up with her training leading into the worlds.

At the 2011 World Championships, her confidence level was high when she broke the Canadian mark in the 100- and 200-m backstroke, finishing 8th and 9th in those events. In 2010, she was a finalist in two events at the Commonwealth Games in Delhi, a member of the Pan Pacific Championships team and World Swimming Championships (25m) in Dubai.

Russell made her first senior international team competing for Canada at the 2009 World Championships in Rome. She competed in both the 50-m and 100-m backstroke, placing 39th and 24th.

To calm any nerves before races, Russell likes to read or cook and enjoys running, drawing and instrumental music. After her swimming days, she may like to explore radiology or massage therapy as a career choice.

Une de six enfants, dont cinq nagent, Sinead Russell se fait un nom sur la scène mondiale de la natation. Elle et son frère Colin ont tous deux fait l'équipe olympique de 2012, et Sinead s'est qualifiée pour la finale du 200 m dos. Cette huitième place a été une de ses cinq courses à Londres. Elle s'est aussi qualifiée pour les demi-finales au 100 m dos, terminant 16e.

Ses succès se sont poursuivis en 2013 avec de solides performances aux championnats du monde de la FINA. Elle s'est classée septième au 200m dos et neuvième au 100m dos. Elle s'est préparée pour les championnats du monde avec trois médailles dans le circuit de natation Mare Nostrum en Europe. Aux essais pour les championnats du monde de Natation Canada, elle a réussi la meilleure course féminine de la compétition pour son temps au 100m dos.

C'était un retour exceptionnel pour Russell qui s'est fracturé un coude et endommagé des ligaments du bras dans un accident en octobre 2012. Elle a passé la majorité des sept semaines suivantes à s'entraîner en dehors de la piscine, mais elle est revenue à temps pour les compétitions dans la première portion de 2013. Malgré tout elle a dû faire du rattrapage dans son entraînement avant les championnats du monde.

Aux championnats du monde de 2011, son niveau de confiance était élevé quand elle a battu les marques canadiennes des 100 m et 200 m dos, terminant huitième et neuvième dans ces épreuves.

En 2010, elle a été finaliste dans deux épreuves aux Jeux du Commonwealth à Delhi, membre de l'équipe pour les championnats pan-pacifiques et de celle pour les championnats du monde de natation (25m) à Dubai.

Russell a fait sa première équipe internationale senior en représentant le Canada aux championnats du monde de 2009 à Rome. Elle a nagé les 50 m et 100 m dos, terminant 39e et 24e.

Pour calmer ses nerfs avant les courses, Sinead aime lire ou faire la cuisine et courir, dessiner et la musique instrumentale. Après sa carrière en natation, elle pourrait aimer explorer la radiologie ou la massothérapie pour y faire carrière.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @neanea_russell

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Community, Fringe, Bones, House

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : mountain biking, hiking | vélo de montagne, randonnée

GUILTY PLEASURE | PLAISIRS COUPABLE : Candy Crush Saga

HOBBIES | LOISIRS : listening to music, reading | écouter de la musique, lire

HIDDEN TALENT | TALENT CACHÉ : drawing | le dessin





KATERINE SAVARD

BIRTHDATE : May 26, 1993

AGE : 21

HEIGHT/WEIGHT : 5'5" / 124 lbs

HOMETOWN : Pont-Rouge, QC

RESIDENCE : Pont-Rouge, QC

CLUB : CAMO

COACH : Claude St-Jean

PAST COACH : Melanie Bouchard, Allyson Germain, Valerie Cyr, Marc-André Pelletier

Katerine Savard of Pont-Rouge, a suburb of Quebec City, delivered a breakthrough season in 2013, which included lowering Canadian records multiple times. She won the gold medal in the 100-m butterfly and silver in the 50-m butterfly at the World University Games in Kazan, Russia. Her victory in the 100 was in Games record time.

She followed up at the FINA World Championships by placing fifth in the 100-m butterfly, lowering her own Canadian record in the heats. She also helped Canada to seventh in the 4x100 medley relay. She put an exclamation point on a great season with three individual medals and two Canadian short course records at two FINA World Cup stops in Europe.

Savard moved to Montreal in early 2014 to swim with coach Claude St-Jean at CAMO. At the 2014 Canadian Swimming Trials in Victoria, she broke her 100-m butterfly national record again and qualified for Pan Pacific Championships and Commonwealth Games.

Savard made her Olympic debut in 2012, finishing 16th in the 100-m butterfly, 19th in the 200-m fly and contributing to a 12-th place finish in the relay.

Savard, who originates from the same small town as long-time national team member and Olympic butterfly specialist Audrey Lacroix, swam her first international final at the 2010 Pan Pacific Championships and again made finals at the Commonwealth Games in India.

Her role models include 12 time Olympic medalist Dara Torres, the only American swimmer to compete in five Olympics, her last one at the age of 41. Another role model is her mother, who introduced her to swimming to ensure that her children wouldn't share her fear of water.

Savard has been swimming since the age of ten and got her start with Club Unik in Pont-Rouge. In her first competition she was last in all her races. Her mother insisted she finish her swim season, though, and it was the social aspect that kept her in the sport as a youth.

Once her swimming career is over she would like to become an elementary school teacher.

Katerine Savard, de Pont-Rouge, une banlieue de Québec, a effectué une percée en 2013, qui a inclus abaisser des records canadiens à plusieurs reprises. Elle a gagné la médaille d'or au 100m papillon et celle d'argent au 50m papillon aux Jeux mondiaux universitaires à Kazan, en Russie. Sa victoire au 100 a été avec un record des Jeux.

Elle a suivi aux championnats du monde de la FINA en se classant cinquième au 100m papillon, abaissant son propre record canadien dans la ronde préliminaire. Elle a aussi aidé le Canada à terminer septième au relais 4x100 QN. Elle a mis un point d'exclamation sur une excellente saison avec trois médailles individuelles et deux records canadiens en petit bassin dans deux Coupes du monde de la FINA en Europe.

Savard a démenagé à Montréal au début de 2014 pour nager avec l'entraîneur Claude St-Jean au CAMO. Aux essais canadiens de natation 2014 à Victoria, elle a de nouveau battu son record national du 100m papillon et s'est qualifiée pour les championnats pan-pacifiques et les Jeux du Commonwealth.

Savard a fait ses débuts olympiques en 2012, terminant 16e au 100m papillon, 19e au 200m papillon et contribuant à une 12e place dans le relais.

Savard, qui vient de la même petite ville que la membre de longue date de l'équipe nationale et spécialiste du papillon, l'olympienne Audrey Lacroix, a fait une percée en 2010. Elle a participé à sa première finale internationale aux championnats pan-pacifiques et a de nouveau participé à la finale aux Jeux du Commonwealth en Inde.

Parmi ses modèles il y a la médaille olympique à 12 reprises Dara Torres, la seule nageuse américaine à avoir participé à cinq Jeux olympiques. Il y a aussi sa mère qui lui a fait découvrir la natation pour s'assurer que ses enfants n'auraient pas la même peur qu'elle de l'eau.

Savard nage depuis l'âge de neuf ans et a commencé au Club Unik de Pont-Rouge. Elle a participé à sa première compétition à 10 ans et elle a terminé dernière dans toutes ses courses. Sa mère a insisté pour qu'elle termine sa saison de natation et c'est l'aspect social qui l'a gardée dans le sport quand elle était jeune.

Quand sa carrière en natation sera terminée, elle aimerait devenir professeur à l'école primaire.



QUICK FACTS | EN BREF

WEBSITE | SITE WEB : www.katerinesavard.com

TWITTER : @KaterineSavard

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : pasta | pâtes

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Sydney, Australia

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : any kind of candy | n'importe quel bonbon



ERIKA SELTENREICH-HODGSON

BIRTHDATE : April 24, 1995

AGE : 19

HEIGHT/WEIGHT : 5'9" / 145 lbs

HOMETOWN : Ottawa, ON

RESIDENCE : Vancouver, BC

CLUB : Greater Ottawa Kingfish Swim Club, High Performance Centre – Vancouver

COACH : Tom Johnson

PAST COACH : Scott Faithfull, Claude-Yves Bertrand

At age 18, Erika Seltenreich-Hodgson qualified for the Canadian team at the FINA World Championships in Barcelona. In her senior international debut she advanced to the semifinal in the 200-m individual medley, finishing 16th overall and was also 19th in the 400-m IM.

At the Swimming Canada World Championships Trials, Seltenreich-Hodgson put the heat on veteran Alexa Komarnycky to qualify in the 400-m IM, then won the 200-m IM. All this in addition to completing her final year of high school. In the fall of 2013 she headed to the High Performance Centre – Vancouver to pursue swimming while studying at UBC. She went on to win both the 200 and 400 IM at the 2014 Canadian Swimming Trials in Victoria, earning spots at the Commonwealth Games and Pan Pacific Championships.

Seltenreich-Hodgson has been in the water since starting a "mom and tots" program at six months of age. She credits her parents Susan Seltenreich and Frank Hodgson for encouraging her and helping her believe she could do anything she set her mind to. This encouragement was especially important when a young Seltenreich-Hodgson was rejected from the first swim

club she tried out for after being told she "wasn't good enough to be on a competitive team."

Seltenreich-Hodgson first splashed onto the National Development Team Program scene in 2010, competing domestically for the Prospects initiative. She represented Canada at the 2011 World Junior Championships where she took home a bronze in the 200-m IM. The following year she won a bronze in Barcelona and Gold in Canet in her specialty, the 200-m IM, while on the Mare Nostrum Junior Tour. Later that year at the 2012 Junior Pan Pacific Championships she won bronze in the 4x100-m free relay, and gold in the 200-m IM.

In January 2013, Seltenreich-Hodgson had a successful competition representing Canada at the New South Wales State Age Championships in Australia. She came home with gold in the 100-m breaststroke, 200-m and 400-m individual medley, and silver in the 200-m breaststroke and 100-m freestyle. She also helped Canada win gold in each relay, including a best ever relay split in the 4 x 200-m freestyle.

À 18 ans, Erika Seltenreich-Hodgson s'est qualifiée dans l'équipe canadienne pour les championnats du monde de la FINA à Barcelone. À ses débuts internationaux seniors, elle s'est qualifiée pour les demi-finales au 200m QNI, terminant 16e en tout et aussi 19e au 400m QNI.

Aux essais pour les championnats du monde de Natation Canada, elle a mis la pression sur la vétérane Alexa Komarnycky pour se qualifier pour le 400 QNI, puis elle a gagné le 200 QNI. Tout ceci en plus de compléter sa dernière année à l'école secondaire. À l'automne de 2013 elle s'est inscrite au Centre de haute performance – Vancouver pour continuer de nager tout en étudiant à l'UBC. Elle a gagné les 200 et 400 QNI aux essais canadiens de natation 2014 à Victoria, obtenant des places pour les Jeux du Commonwealth et les championnats pan-pacifiques.

Seltenreich-Hodgson est dans l'eau depuis qu'elle a participé à un programme «maman-toute petite» à six mois. Elle rend hommage à ses parents Susan Seltenreich et Frank Hodgson, qui l'ont encouragée et l'ont aidée à croire qu'elle pouvait faire n'importe quoi quand elle le décidait. Cet encouragement a été spécialement important quand une jeune Seltenreich-Hodgson a été rejeté par le premier club de natation avec lequel elle a fait un essai après qu'on lui ait dit qu'elle «n'était pas suffisamment bonne pour faire partie d'une équipe compétitive».

Seltenreich-Hodgson a débuté dans le programme de l'équipe nationale de développement en 2010, participant sur la scène nationale au projet des espoirs. Elle a représenté le Canada aux championnats du monde juniors 2011 où elle a gagné une médaille de bronze au 200m QNI. L'année suivante, l'athlète en herbe a gagné une médaille de bronze à Barcelone et une d'or à Canet dans sa spécialité, le 200m QNI, lors de la tournée junior Mare Nostrum. Plus tard cette année-là, aux championnats pan-pacifiques juniors 2012, elle a gagné la médaille de bronze au relais 4x100m libre et celle d'or au 200m QNI. ??En janvier 2013, Seltenreich-Hodgson a eu une compétition couronnée de succès en représentant le Canada aux championnats groupes d'âge de l'État New South Wales en Australie. Elle est revenue avec des médailles d'or aux 100m brasse, 200m et 400m QNI et d'argent aux 200m brasse et 100m libre. Elle a aussi aidé le Canada à gagner les médailles d'or dans chaque relais, dont un record personnel dans le temps de passage dans le 4 x 200m libre.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @Erika_Salt

FAVOURITE BOOKS | LIVRES FAVORIS : The Harry Potter Series | La série Harry Potter

FAVOURITE PUMP-UP MUSIC | MUSIQUE FAVORITE STIMULANTE : rap, classical | classique

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : spaghetti

FOOD SHE HATES | NOURRITURE QU'ELLE DÉTESTE : olives

HOBBIES OUTSIDE OF THE POOL : friends, sleeping, reading, writing, photography

LOISIRS EN DEHORS DE LA PISCINE : amis, dormir, lire, écrire, photographie

LOVES : singing and dancing (even though she claims she isn't any good)

ELLE AIME : chanter et danser (même si elle dit qu'elle n'est pas bonne)

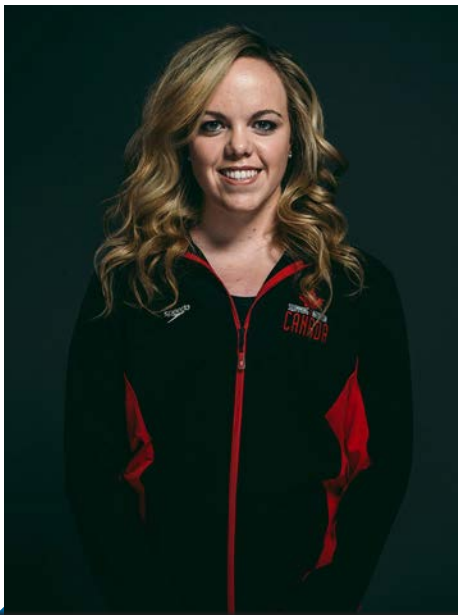
POST-SWIMMING CAREER : possibly a journalist and writing about all her worldly travels

CARRIÈRE POST-NATATION : possiblement journaliste et écrire sur tous ses voyages à travers le monde

GUILTY PLEASURES | PLAISIRS COUPABLES : anything chocolate, Harry Potter | le chocolat, Harry Potter

EMBARRASSING SONG ON IPOD : all the High School Musical albums and Mamma Mia soundtrack. A few Camp Rock songs and "Itsy Bitsy Teeny Weeny Yellow Polka Dot Bikini"; which she says is a classic

CHANSON EMBARRASSANTE DANS SON IPOD : tous les albums musicaux d'école secondaire et la trame sonore de Mamma Mia. Quelques chansons Camp Rock et «Itsy Bitsy Teeny Weeny Yellow Polka Dot Bikini» qui, dit-elle, est un classique



KIERRA SMITH

BIRTHDATE : February 1, 1994

AGE : 20

HEIGHT /WEIGHT : 5'8"

HOMETOWN : Kelowna, BC

RESIDENCE : Minneapolis, MN

CLUB : Liquid Lightning Swim Club

COACH : Emil Dimitrov

PAST COACH : Steven Vandermeulen,
Takeo Inoki, Steve Versegny

Kierra Smith comes from an immediate family of athletes but, perhaps curiously, no swimmers. Her mother and father both run marathons, and her brother runs cross country. Kierra first learned to swim at the Parkinson Recreation Centre in Kelowna, BC, and her first swim club was the Kelowna Aquajets.

Her biggest influences are her coaches, Emil Dimitrov and Kelly Kremer, for their confidence in her ability, loyalty, and attitudes - Dimitrov's simple mindset of outworking one's opponent, and Kremer's stoic confidence and expectation of winning every time.

With a second place podium finish at the 2014 Canadian Swimming Trials in the 200-m breaststroke, Smith qualified for her first senior national team to earn a spot at the Pan Pacific Championships and Commonwealth Games.

Her other favourite swimming memories include setting the Junior Pan Pacific Championships record in 2012. She is also helped the University of Minnesota to its second and third straight Big Ten championships in 2013 and 2014, winning the women's 200-yard breaststroke both years.

Kierra Smith provient d'une famille d'athlètes proches mais, peut-être curieusement, pas de nageur. Sa mère et son père ont couru des marathons et son frère court du cross-country. Kierra a d'abord appris à nager au Parkinson Recreation Centre de Kelowna, en C.-B., et son premier club de natation a été les Aquajets de Kelowna.

Ses plus grandes influences sont ses entraîneurs Emil Dimitrov et Kelly Kremer, pour leur confiance dans ses capacités, leur loyauté et leurs attitudes – l'état d'esprit simple de Dimitrov de travailler plus fort que n'importe quel adversaire et la confiance stoïque et l'attente de gagner chaque fois de Kremer.

Avec une deuxième place au 200m brasse aux essais canadiens de natation 2014, Smith s'est qualifiée pour sa première équipe nationale senior pour obtenir une place pour les championnats pan-pacifiques et les Jeux du Commonwealth.

Ses autres souvenirs favoris en natation incluent établir le record des championnats pan-pacifiques juniors en 2012. Elle a aussi aidé l'Université du Minnesota à remporter ses deuxième et troisième championnats de suite du Big Ten en 2013 et 2014, gagnant le 200 verges brasse féminin les deux années.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @kierras

FAVOURITE MAGAZINE | REVUE FAVORITE : People

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : Twilight

FAVOURITE TV SHOWS | ÉMISSIONS FAVORITES DE TÉLÉVISION : Grey's Anatomy, Gossip Girl, 30 Rock

FAVOURITE ACTOR | ACTRICE FAVORITE : Beyonce

FAVOURITE MUSICIAN | MUSICIENNE FAVORITE : Beyonce

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Tea Garden in \ à Minneapolis

PRE-RACE MEAL : oatmeal, brown sugar, banana, milk

REPAS PRÉ-COURSE : flocons d'avoine, cassonade, banane, lait

OTHER SPORT | AUTRE SPORT : yoga

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : Captain America

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Guysborough, Nova Scotia / Nouvelle-Écosse

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : Netflix





BROOKLYNN SNODGRASS

BIRTHDATE : April 19, 1994
AGE : 20
HEIGHT/WEIGHT : 5'11" / 174 lbs
HOMETOWN : Calgary, AB
RESIDENCE : Calgary, AB
CLUB : Cascade Swim Club
COACH : Dave Johnson
PAST COACH : -

Brooklyn Snodgrass, who specializes in the backstroke, was raised in Calgary where she began swimming lessons at age five with her two older sisters. She trained at the Cascade Swim Club and set a national short-course record for the 100-m backstroke in the 13-14 age group. She also set 10 Alberta records.

Snodgrass made Canada's junior team in 2010 and competed at the Junior Pan Pacific Championships in Hawaii, where she reached finals in the 100-m and 200-m backstroke and 200-m

individual medley. She also represented Canada at the 2013 Summer Universiade in Kazan, Russia.

In 2014 she cracked her first senior national team with a second-place finish in the 100-m backstroke at the Canadian Swimming Trials in Victoria. That came only one week after winning the 200-yard backstroke at the NCAA Women's Division I Championships.

As a freshman at Indiana University she finished third in the 100-yard backstroke at the 2013 NCAA Championships and seventh in the 200-yard back. She also earned honorable mention All-America honors with an 11th-place finish in the 4x100-yard medley relay.

At Indiana Snodgrass is studying exercise science and plans to become a chiropractor. When she's not swimming Snodgrass enjoys snowboarding.

Brooklyn Snodgrass, qui se spécialise au dos, a été élevée à Calgary où elle a commencé des cours de natation à cinq ans avec ses deux sœurs aînées. Elle s'est entraînée au Cascade Swim Club et a établi un record national en petit bassin au 100m dos dans le groupe d'âge des 13-14 ans. Elle a aussi établi 10 records de l'Alberta.

Snodgrass a fait l'équipe junior du Canada en 2010 et a participé aux championnats pan-pacifiques juniors à Hawaii, où elle s'est qualifiée pour les finales au 100m et 200m dos et 200m QNI. Elle a aussi représenté le Canada à l'Universiade d'été de 2013 à Kazan, en Russie.

En 2014, elle s'est hissée dans sa première équipe nationale senior avec une deuxième place au 100m dos aux essais canadiens de natation à Victoria. Cela s'est produit une semaine après avoir gagné le 200 verges dos aux championnats féminins de la Division I de la NCAA.

Comme recrue à l'Université de l'Indiana, elle a terminé troisième du 100 verges dos aux championnats de la NCAA 2013 et septième du 200 verges dos. Elle a aussi mérité une mention honorable des étoiles américaines avec une 11e place au relais 4x100 verges QNI.

À Indiana, Snodgrass étudie la science de l'exercice et planifie devenir chiropraticienne. Quand elle ne nage pas, Snodgrass aime la planche à neige.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @BSnodgrass04
FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : The Host
FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Game of Thrones
FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : The Beatles "My dad was a big fan." | «Mon père était un grand amateur.»
FAVOURITE BEATLES SONG | CHANSON FAVORITE DES BEATLES : Help, Here Comes the Sun
FOOD SHE HATES | NOURRITURE QU'ELLE DÉTESTE : brussels sprouts | chou de Bruxelles



KYLE TROSKOT

BIRTHDATE : April 24, 1992
AGE : 22
HEIGHT/WEIGHT : 6'3" / 210 lbs
HOMETOWN : Lethbridge, AB
RESIDENCE : College Station, TX
CLUB : La Swim Club
COACH : -
PAST COACH : -

PAN PACS ONLY

Kyle Troskot learned to swim at seven years old at the Lethbridge Summer Swim Club. He competed at the 2011 Summer Universiade in Shenzhen, China, where he finished 9th in the 50-m freestyle and anchored the 4x100-m free relay to sixth place.

He qualified for the 2014 Pan Pacific Championships with a second-place finish and personal best in the 50-m freestyle at Canadian Swimming Trials in Victoria.

He says that his love of swimming comes from the "thrill of competition – my best vs. other people's best."

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIES | FILMS FAVORIS : Bourne Trilogy | la trilogie Bourne
FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : The Wheel of Time series by / par Robert Jordan
FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Arrow
FAVOURITE ACTOR | ACTEUR FAVORI : Leonardo DiCaprio
FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Hollywood Undead
FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Salt Lick BBQ
PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : pasta and chia seeds | pâtes et graines de chia
OTHER SPORT | AUTRE SPORT : football
FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : The Hulk
FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Spain | Espagne
GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : fruit snacks | collation de fruits

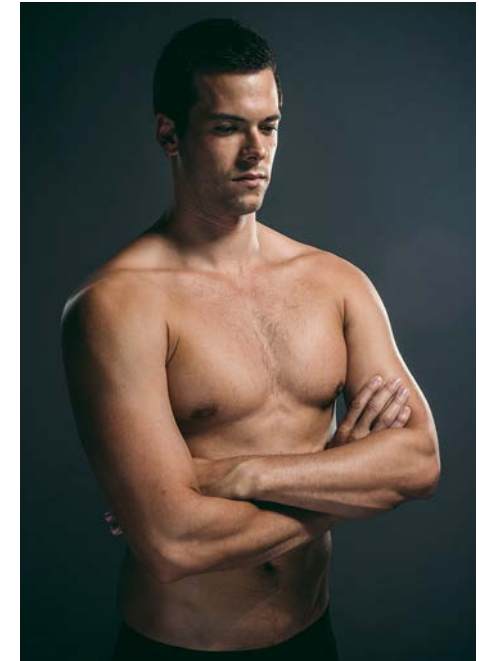
While he's not swimming, Troskot enjoys boxing and tinkering with computers and other technology. He attended Texas A&M and his sister, Leah, has attended and swum at Louisiana State University.

Kyle Troskot a appris à nager à sept ans au Lethbridge Summer Swim Club. Il a participé à l'Universiade d'été de 2011 à Shenzhen, en Chine, où il a terminé neuvième au 50m libre et il a été le pilier du relais 4x100m libre au sixième rang.

Il s'est qualifié pour les championnats pan-pacifiques 2014 avec une deuxième place et un record personnel au 50m libre aux essais canadiens de natation à Victoria.

Il dit que son amour de la natation vient de «l'excitation de la compétition – mon meilleur c. le meilleur des autres».

Quand il ne nage pas, Troskot aime la boxe et jouer avec les ordinateurs et d'autres technologies. Il a étudié à Texas A&M et a sœur, Leah, a étudié et nagé à Louisiana State University.





TERA VAN BEILEN

BIRTHDATE : March 30, 1993

AGE : 21

HEIGHT/WEIGHT : 5'11" / 160 lbs

HOMETOWN : Oakville, ON

RESIDENCE : Vancouver, BC

CLUB : UBC Dolphins Swim Club,
High Performance Centre – Vancouver

COACH : Jozsef Nagy

PAST COACH : Sean Baker, Alex Wallingford

Tera Van Beilen narrowly missed qualifying for the 100-metre breaststroke final at the 2012 Olympics in London, but she certainly made a name for herself. After touching the wall at the same time as Jamaican Alia Atkinson in the semifinal, the pair were forced to swim-off for the eighth spot in the final. Although the Canadian ended up settling for ninth, her name was trending worldwide on Twitter as the excitement of the swim-off drew the world's attention to swimming.

Van Beilen went into the Olympics on a high note after producing an amazing performance at the Olympic Trials in Montreal. She won the 200-m breaststroke with what was the second-fastest time in the world at that point for 2012 and also knocked world-record holder Annamay Pierse out of the Olympic Games. Van Beilen was also second in the 100-m breaststroke to land an additional event for the Games.

In 2014 she turned in another strong performance at Canadian Swimming Trials in Victoria, winning all three breaststroke events. She was also part of a third straight Canadian Interuniversity Sport championship with the UBC Thunderbirds.

Van Beilen endured some struggles in 2013 after a breakthrough 2012 season. She was one of 14 Canadian swimmers who competed at both the Summer Universiade and FINA World Championships in 2013. At the Universiade in Kazan, Russia, Van Beilen took fourth spot in the 100-m breaststroke and sixth

in the 200-m breaststroke despite battling the flu. At the worlds in Barcelona she came 21st in the 200, 28th in the 100 and 30th in the 50.

In September 2011, she moved to the Swimming Canada High Performance Centre – Vancouver to train with legendary breaststroke coach Jozsef Nagy, an International Swimming Hall of Famer.

Active in numerous sports as a youngster, Van Beilen started swimming in her backyard pool. As a child she was always first in the pool and the last out. She entered novice swimming at nine years old and moved on to competitive swimming at age 11.

"I remember being a fat chubby kid and I was really mad that I didn't win the first place ribbon," says Van Beilen.

In Grade 11 she made a decision to focus primarily on swimming. She is a six-time Canada Games champion, won two silver medals at the junior Pan Pacific Championships, three medals at the Youth Olympics and two silvers at the World University Games.

"I love having that peaceful time to myself (although it's definitely not always peaceful)," Van Beilen says. "It takes me away from the real world and puts me in 'my own world.' I love the feeling of coming out of a good workout and seeing small improvements. I love how racing allows me to get my adrenaline going and push the competitive edge in me. I love the experiences and the people I have been blessed with throughout my years and have also learned so much from swimming that I can apply to everyday life."

There is also athletic excellence in her family. Her parents and sister are both active, her uncle Wayne Van Dorp played in the NHL with four teams including Edmonton and Quebec while her cousin Joel Reinders won a Grey Cup championship as an offensive lineman for the Toronto Argonauts of the CFL in 2012. She lists her mother as the greatest influence in her life. She taught Van Beilen "everything she knows," and helps her with any problems she might face.

"It's not very often you have a mom who is also your best friend," she says. "She is my mentor, my inspiration, and my friend."

Van Beilen studies kinesiology at the University of British Columbia in Vancouver. Away from the pool she enjoys baking and cooking, and painting her nails. On her bucket list: Go to the Ellen DeGeneres Show, go skydiving, and vacation in Bora Bora.

Something not many people might now is that she has a maple leaf tattoo on her toe, which is the last thing she sees before she leaves the block, reminding her of her pride in her country and why she swims. Before a race, she splashes herself with pool water three to six times in the face, then spits it out of her mouth "like a whale."

Van Beilen says that she swims because she loves having an escape from the outside world, pushing herself to her limits and being competitive. After swimming, she is considering pursuing a career in marketing, as she enjoys meeting new people and travelling.

Tera Van Beilen a raté de peu se qualifier pour la finale du 100 m brasse aux Jeux olympiques de 2012 à Londres, mais s'est certainement fait un nom. Après avoir touché au mur en même temps que la Jamaïcaine Alia Atkinson en demi-finale, les deux ont dû participer à une course éliminatoire pour obtenir la huitième place dans passer en finale. Même si la Canadienne a dû se contenter de la neuvième place, son nom a fait le tour du monde dans Twitter alors que l'excitation de la course éliminatoire a attiré l'attention du monde sur la natation.

Van Beilen s'est présentée aux Jeux olympiques avec le vent dans les voiles après avoir produit une performance fantastique aux essais olympiques à Montréal. Elle a gagné le 200 m brasse avec ce qui était alors le deuxième temps le plus rapide au monde en 2012 et elle a aussi éliminé la détentrice du record du monde Annamay Pierse des Jeux olympiques. Van Beilen a aussi terminé deuxième du 100 m brasse pour obtenir une épreuve supplémentaire aux Jeux.

En 2014, elle a réussi une autre solide performance aux essais canadiens de natation à Victoria en gagnant les trois épreuves de brasse. Elle a aussi fait partie du troisième championnat de suite du Sport interuniversitaire canadien avec les Thunderbirds de l'UBC.

Van Beilen a éprouvé des difficultés en 2013 après une perçée lors de la saison 2012. Elle a été une des 14 nageurs et nageuses canadiens à participer à l'Universiade d'été et aux championnats du monde de la FINA en 2013. À l'Universiade à Kazan, en Russie, Van Beilen a terminé quatrième au 100m brasse et sixième au 200m brasse même si elle souffrait de la grippe. Aux championnats du monde à Barcelone, elle s'est classée 21e au 200, 28e au 100 et 30e au 50.

En septembre 2011, elle a déménagé à Vancouver pour s'entraîner avec la brigade de la brasse du Canada et l'entraîneur Jozsef Nagy aux côtés de Pierse et de la médaillée des championnats du monde Martha McCabe.

Active dans plusieurs sports, elle a commencé à nager dans la piscine dans sa cour. Enfant, elle était toujours la première dans la piscine et la dernière à en sortir. Elle a commencé la natation novice à neuf ans et est passée à la natation de compétition à 11 ans.

«Je me souviens que j'étais une enfant grasse et que j'étais très en colère de ne pas avoir gagné le ruban de la première place» dit Van Beilen.

En 11e année, elle a pris la décision de se concentrer surtout sur la natation. Elle est six fois championne des Jeux du Canada, elle a gagné deux médailles d'argent aux championnats pan-pacifiques juniors, trois médailles aux Jeux olympiques de

la jeunesse et deux médailles d'argent aux Jeux mondiaux universitaires.

«J'aime avoir du temps tranquille pour moi (même si ce n'est définitivement pas toujours tranquille), dit Van Beilen. Cela m'éloigne du monde réel et me place 'dans mon monde'. J'aime la sensation de terminer un bon entraînement et de constater les petites améliorations. J'aime comment les courses me permettent de stimuler mon adrénaline et de pousser le côté compétitif en moi. J'aime les expériences et les gens que j'ai appris à aimer au cours des années et j'ai aussi appris beaucoup de choses par la natation que je peux appliquer à la vie de tous les jours.»

Il y a aussi de l'excellente sportive dans sa famille. Ses parents et sa soeur sont tous actifs, son oncle Wayne Van Dorp a joué dans la LNH pour quatre équipes, dont Edmonton et Québec, tandis que son cousin Joel Reinders a gagné la Coupe Grey comme joueur de ligne offensive avec les Argonauts de Toronto, de la LCF, en 2012. Elle dit que sa mère est sa plus grande influence dans sa vie. Elle a enseigné à Van Beilen «tout ce qu'elle sait» et l'aide pour tous les problèmes qu'elle peut affronter.

«Ce n'est pas très souvent que vous avez une mère qui est aussi votre meilleure amie, dit-elle. Elle est ma mentor, mon inspiration et mon amie.»

Van Beilen étudie en kinésiologie à l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver. En dehors de la piscine, elle aime faire la cuisine et se faire les ongles. Dans sa liste de souhaits: Aller à l'émission d'Ellen DeGeneres, faire du parachutisme et passer des vacances à Bora Bora.

Quelque chose que peu de gens peuvent connaître est qu'elle a une feuille d'érable tatouée sur un orteil, ce qui est la dernière chose qu'elle voit quand elle quitte le bloc, ce qui lui rappelle sa fierté pour son pays et pourquoi elle nage. Avant une course, elle s'asperge le visage avec l'eau de la piscine entre trois et six fois, puis elle la recrache de sa bouche «comme une baleine».

Van Beilen dit qu'elle nage parce qu'elle aime s'évader du monde extérieur, se poussant à ses limites et étant compétitive. Après la natation, elle envisage faire carrière en marketing, puisqu'elle aime rencontrer de nouvelles personnes et voyager.

QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @teravb

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : all chick flicks

FAVOURITE MAGAZINES | REVUES FAVORITES : Swim News, People

FAVOURITE AUTHOR | AUTEUR FAVORI : Nicholas Sparks

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Grey's Anatomy

FAVOURITE ACTOR | ACTEUR FAVORI : Blake Lively

FAVOURITE MUSICIAN | MUSICIENNE FAVORITE : Ellie Goulding

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Montfort (Mediterranean food)

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : oatmeal in the mornings and pasta | gruau d'avoine le matin et pâtes

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : basketball, volleyball

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : The Invisible Woman

FAVOURITE PLACES TO VISIT | ENDROITS FAVORIS À VISITER : home, Australia

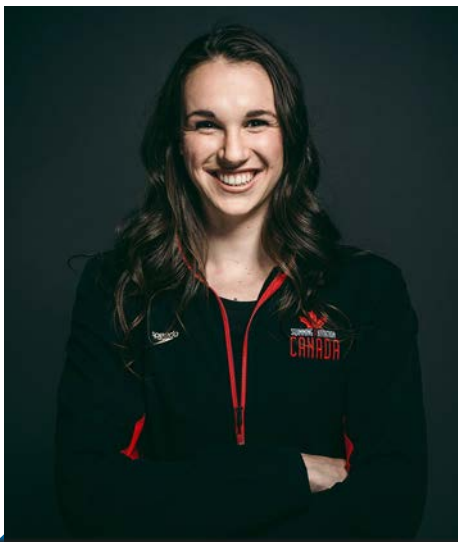
GUILTY PLEASURES | PLAISIRS COUPABLES : chocolate, chocolate and chocolate | chocolat, chocolat et chocolat

EMBARRASSING SONG ON IPOD : Mini Wheats theme song

CHANSON EMBARRASSANTE DANS SON IPOD : chanson thème de Mini Wheats

UNIQUE TALENT : played piano for 10 years and finished at Grade 8 Royal Conservatory

TALENT UNIQUE : a joué du piano pendant 10 ans et a terminé en 8e année au Conservatoire royal



CHANTAL VAN LANDEGHEM

BIRTHDATE : March 5, 1994

AGE : 20

HEIGHT/WEIGHT : 6'3" / 175 lbs

HOMETOWN : Winnipeg, MB

RESIDENCE : Athens, GA

CLUB : Manta Swim Club,
High Performance Centre – Ontario

COACH : Ben Titley

PAST COACH : Dave Guthrie, Tom Hainey

PAN PACS ONLY

Van Landeghem briefly considered quitting swimming after a heartbreaking experience at the 2012 Olympic Trials in Montreal when the sprint specialist missed qualifying for the London Games in the 50-m freestyle by .01 of a second. After taking a couple of days off she was back in the pool.

Undeterred, she rebounded with a solid 2013 season highlighted by earning a spot on the Canadian team for the FINA World Championships in both the 50-m freestyle and 100-m freestyle.

She enjoyed a successful 2012-13 freshman season with the University of Georgia Bulldogs. At the NCAA Championships she helped the Bulldogs to gold in the 4x100-yard freestyle relay and silver in the 4x50-yard freestyle relay.

Van Landeghem's 2011 season brought her to world championships in Shanghai as member of Canada's team where she help qualify the women's 4x100-m freestyle relay for a spot at the Olympics. In her sophomore year she was part of the University of Georgia Bulldogs NCAA championship and won the Elite 89 Award in recognition of the psychology major's 4.0 GPA. She has also been named Presidential Scholar and has

been chosen for the College Swimming Coaches Association of America Scholar All-America Team and the Southeastern Conference Academic Honor Roll.

From there she went to the FINA World Junior Swimming Championships in Lima, Peru. Canada placed third overall at the world juniors, and van Landeghem made a major contribution with five medals in the pool. She won silver medals in the 100-m free and 4x100-m free relay, as well as bronze in the 50-m backstroke, 50-m free and 50-m butterfly.

She began her journey into swimming when her parents, Wayne and Dinah, took her and her younger sister Tia to the pool to play when they were young. She was coached by Tom Hainey at Winnipeg's Manta Club. After graduating from Vincent Massey Collegiate she joined the University of Georgia Bulldogs in 2012

Van Landeghem a brièvement envisagé arrêter de nager après une expérience crève-cœur aux essais olympiques de 2012 à Montréal quand la spécialiste de vitesse a raté sa qualification pour les Jeux de Londres au 50m libre par .01 de seconde. Après avoir pris quelques jours de congé, elle était de retour dans la piscine.

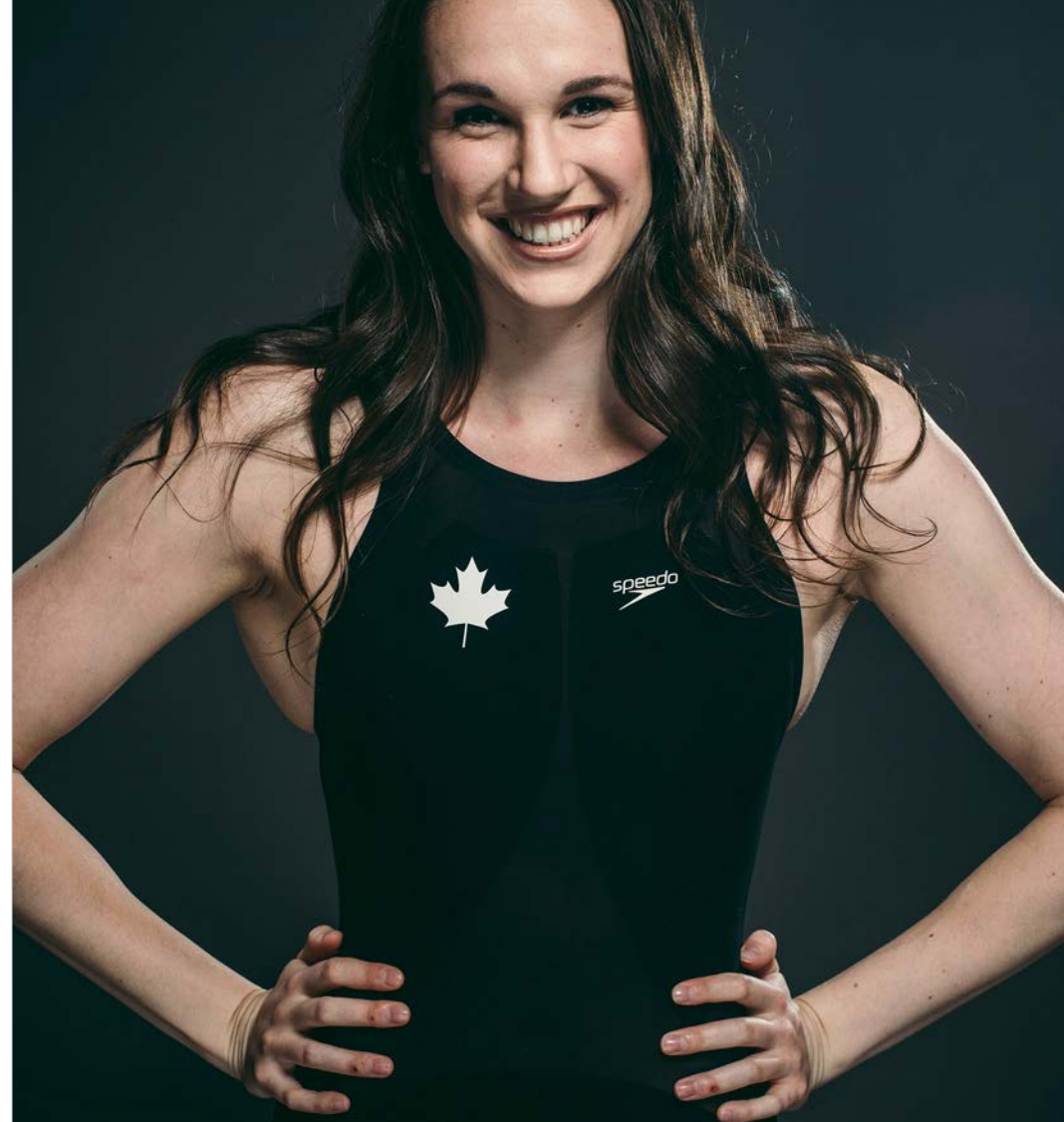
Pas découragée, elle est revenue avec une solide saison 2013 marquée par une place dans l'équipe canadienne pour les championnats du monde de la FINA aux 50 m libre et 100 m libre.

Elle a connu une saison recrue 2012-2013 couronnée de succès avec les Bulldogs de l'Université de Géorgie. Aux championnats de la NCAA elle a aidé les Bulldogs à gagner la médaille d'or au relais 4x100 verges libre et celle d'argent au relais 4x50 verges libre.

La saison 2011 de Van Landeghem l'a conduite aux championnats du monde de Shanghai comme membre de l'équipe du Canada et elle a aidé le relais 4x100 m libre féminin à se qualifier pour les Jeux olympiques. Dans sa deuxième année elle a fait partie des Bulldogs de l'Université de Géorgie aux championnats de la NCAA et elle a gagné le prix Élite 89 en reconnaissance de sa note moyenne de 4,0 pour sa majeure en psychologie. Elle a aussi été nommée boursière présidentielle et a été choisie pour l'équipe d'étoiles américaines de l'Association des entraîneurs collégiaux américains de natation et dans le rôle d'honneur académique de la Conférence Sud-Est.

De là elle est allée aux championnats du monde juniors de natation de la FINA à Lima, au Pérou. Le Canada s'est classée troisième en tout aux championnats du monde juniors et van Landeghem a apporté une contribution majeure avec cinq médailles dans la piscine. Elle a gagné les médailles d'argent au 100 m libre et au relais 4x100 m libre, ainsi que celles de bronze au 50 m dos, 50 m libre et 50 m papillon.

Elle a commencé son aventure dans la natation quand ses parents, Wayne et Dinah, ont emmené elle et sa jeune soeur Tia à la piscine pour jouer quand elles étaient jeunes. Elle a été entraînée par Tom Hainey au Manta Club de Winnipeg. Après avoir gradué du Collège Vincent Massey elle s'est jointe aux Bulldogs de l'Université de Géorgie en 2012.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @Chantal_Van

FAVOURITE MOVIES | FILMS FAVORIS : Lord of the Rings Trilogy

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Friends

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : One Direction

MUSIC BEHIND THE BLOCKS | MUSIQUE DERRIÈRE LE BLOC : dance music

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : pasta | pâtes

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Bora Bora

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : chocolate | chocolat

PRE-RACE SUPERSTITION | SUPERSTITION PRÉ-COURSE : splashes water on her face | elle s'arrose le visage d'eau



RICHARD WEINBERGER

BIRTHDATE : June 7, 1990

AGE : 24

HEIGHT/WEIGHT : 6'1" / 159 lbs

HOMETOWN : Surrey, BC

RESIDENCE : Victoria, BC

CLUB : Pacific Coast Swimming,
High Performance Centre – Vancouver

COACH : Tom Johnson

PAST COACH : Ron Jacks

PAN PACS ONLY

Richard Weinberger made Canadians proud when he won a bronze medal in the 10-kilometre marathon at the 2012 Olympics in London. FINA named him one of its top five open water swimmers of 2012, but he was already making a name for himself on the international open-water swimming scene well before gaining widespread fame.

Weinberger won the 2011 Olympic test event at Hyde Park, and also captured gold at the Pan American Games in Guadalajara, Mexico. During the World Cup season, he collected a silver in Argentina, and bronze in Brazil.

Weinberger has had his fair share of eventful moments in big races. At the 2013 FINA World Championships in Barcelona he was Canada's top finisher in the 10-km, finishing fifth. He missed a turning buoy midway through the race, however, which cost him valuable time and energy and possibly a chance at a medal.

The 2010 season was also a memorable one for Weinberger, as he confirmed that he could swim with the best in the sport. Weinberger finished the season winning bronze in the 10-km at the Pan Pacific Championships in Irvine. The year started with a remarkable 21st-place finish at the World Cup in Santos, Brazil. That race particularly stands out because Weinberger was afflicted with a serious case of food poisoning on the morning of the race. Weinberger calls 2012 Olympic silver medalist Thomas Lurz of Germany his biggest inspiration. "I used to talk to him a bit on Facebook before I was a possible competitor.

He told me some funny things. Like when I was having trouble maintaining my weight during those 100-k (training) weeks he told me to go to McDonald's and grab a large milkshake every night right before I went to bed. Those milkshakes have about 1,000 calories in them so it kept me afloat," he says.

In 2009, the season highlight for Weinberger was a double gold performance at the Canada Games on Prince Edward Island. Weinberger showed his versatility taking the 800-m freestyle in the pool and the 10-km open water race on the Southwest River in Clinton, P.E.I.

Weinberger calls Surrey, B.C., his hometown but he was born in Moose Jaw, Sask., and has also resided in Riyadh, Saudi Arabia, where he learned to swim. He joined the Swimming Canada High Performance Centre – Vancouver in February 2014. He's not sure what he will do after his swimming career, but thinks he has what it takes to handle the high-risk job of underwater welder.

Richard Weinberger a rendu les Canadiens fiers quand il a gagné une médaille de bronze dans le marathon de 10 kilomètres aux Jeux olympiques de 2012 à Londres. La FINA l'a nommé un de ses cinq meilleurs nageurs en eau libre de 2012, mais il se faisait déjà un nom pour lui-même sur la scène de la natation internationale en eau libre bien avant d'acquiescer une gloire généralisée.

Weinberger a gagné la compétition test olympique de 2011 dans Hyde Park et il a aussi remporté la médaille d'or aux Jeux panaméricains à Guadalajara, au Mexique. Au cours de la saison de la Coupe du monde, il a récolté une médaille d'argent en Argentine et une de bronze au Brésil.

Weinberger a eu sa juste part de moments marquants dans de grosses courses. Aux championnats du monde de la FINA 2013 à Barcelone il a été le meilleur Canadien au 10km en terminant cinquième. Il a raté une bouée de virage à mi-course, toutefois, ce qui lui a coûté un temps précieux et de l'énergie et possiblement une chance de médaille.

La saison 2010 en a été aussi une mémorable pour Weinberger, alors qu'il a confirmé qu'il pouvait nager avec les meilleurs au monde. Weinberger a terminé la saison en gagnant la médaille de bronze dans le 10 km aux championnats pan-pacifiques à Irvine. L'année a débuté avec une remarquable 21e place à la Coupe du monde de Santos, au Brésil. Cette course est particulièrement spéciale parce que Weinberger souffrait d'un cas grave d'empoisonnement alimentaire le matin de la course.

Weinberger dit que le médaillé olympique d'argent de 2012, l'Allemand Thomas Lurz, est sa plus grande inspiration. «Je lui parlais un peu dans Facebook avant de devenir un possible concurrent. Il m'a dit des choses amusantes. Comme quand j'avais de la difficulté à maintenir mon poids pendant ces semaines d'entraînement de 100 km, il m'a dit d'aller chez McDonald's et d'avaler un grand milkshake chaque soir juste avant de me coucher. Ces milkshakes ont environ 1000 calories, donc cela me ferait flotter», dit-il.

En 2009, le fait saillant de la saison de Weinberger a été deux médailles d'or aux Jeux du Canada dans l'Île du Prince-Édouard. Weinberger a montré sa versatilité en gagnant le 800 m libre dans la piscine et le 10 km en eau libre dans la Southwest River à Clinton, dans l'Î.P.-É.

Weinberger dit que Surrey, en C.-B., est sa ville d'origine, mais il est né à Moose Jaw, en Saskatchewan, et il a aussi demeuré à Riyadh, en Arabie Saoudite, où il a appris à nager. Il s'est joint au Centre de haute performance – Vancouver de Natation Canada en février 2014. Il n'est pas certain de ce qu'il fera après sa carrière en natation, mais il pense qu'il a ce qu'il faut pour faire le travail à haut risque de soudeur sous l'eau.



QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE MOVIE | FILM FAVORI : Shawshank Redemption

FAVOURITE MAGAZINES | REVUES FAVORITES : The Economist, National Geographic

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : The Outsiders

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Game of Thrones

FAVOURITE ACTOR | ACTEUR FAVORI : Edward Norton

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Above and Beyond

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Boston Pizza

PRE-RACE MEAL | REPAS PRÉ-COURSE : pasta | pâtes

OTHER SPORTS | AUTRES SPORTS : downhill skiing, waterskiing, golf | ski de descente, ski nautique, golf

FAVOURITE SUPERHERO | SUPER HÉROS FAVORI : The Hulk

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Newfoundland | Terre-Neuve

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : McDonald's



EVAN WHITE

BIRTHDATE : January 23, 1996

AGE : 18

HEIGHT/WEIGHT : 5'11" / 150 lbs

HOMETOWN : Oakville, ON

RESIDENCE : Oakville, ON

CLUB : Oakville Aquatic Club

COACH : Sean Baker

PAST COACH : Cathy Pardy

Evan White qualified for his first senior national team in style, pushing at a national-record pace for much of the 200-metre individual medley at the 2014 Canadian Swimming Trials in Victoria. He fell just short of the record in winning the race and a spot as the youngest male on the Commonwealth Games and Pan Pacific Championships teams.

In 2012 White made his first national junior team for the Junior Pan Pacific Championships in Hawaii, which he lists as a career highlight. As a junior he also represented Canada at the 2013 Australian Youth Olympic Festival, where he won a silver medal in the 200-m individual medley and bronze in the 400-m IM. Later in 2013 he competed at the Barcelona and Canet stops of the Mare Nostrum swimming circuit as part of Swimming Canada's Development Program Tour, taking home his first

senior international medal by winning bronze in the 200 IM. A month later White lowered his own 15-17 National Age Group record in the 200 IM and became the 2013 Summer National Champion in the event. He subsequently qualified for the 4th FINA World Junior Championships in Dubai, where he finished fifth in the 200-m individual medley and helped the men's 4x100-m freestyle relay to a fourth-place result.

With two older brothers playing football and rugby, White decided to apply his athleticism to the water. He was just four years old when he began swimming lessons and later joined the Dolphins Swim Club. At his first meet White began crying because he thought swimming 25 metres meant 25 lengths of the pool.

White soon figured things out and set multiple national age group records on his way through the ranks.

Evan White s'est qualifié pour sa première équipe nationale senior avec style, poussant à un rythme de record national pendant la majorité du 200 mètres QNI aux essais canadiens de natation 2014 à Victoria. Il a raté de justesse le record en gagnant la course et une place comme plus jeune nageur dans les équipes pour les Jeux du Commonwealth et les championnats pan-pacifiques.

En 2012, White a fait sa première équipe nationale junior pour les championnats pan-pacifiques juniors à Hawaï, qu'il indique comme un fait saillant dans sa carrière. En tant que junior il a aussi représenté le Canada au Festival olympique australien de la jeunesse où il a gagné une médaille d'argent au 200m QNI et une de bronze au 400m QNI. Plus tard en 2013 il a participé aux étapes de Barcelone et de Canet du circuit de natation Mare Nostrum dans le cadre de la tournée du programme de développement de Natation Canada, remportant sa première médaille internationale senior, une de bronze au 200 QNI. Un mois plus tard White a abaissé son propre record national groupe d'âge des 15-17 ans au 200 QNI et il est devenu le champion national d'été 2013 de cette épreuve. Il s'est ensuite qualifié pour les quatrièmes championnats du monde juniors de la FINA à Dubaï, où il a terminé cinquième au 200m QNI et il a aidé le relais 4x100m libre masculin à se classer quatrième.

Avec deux frères plus vieux qui jouent au football et au rugby, White a décidé d'appliquer son talent sportif dans l'eau. Il n'avait que quatre ans quand il a commencé des cours de natation et plus tard il s'est joint au Dolphins Swim Club. Lors de sa première compétition, White a commencé à pleurer parce qu'il pensait que nager 25 mètres signifiait 25 longueurs de la piscine.

White a rapidement compris les choses et a établi plusieurs records nationaux groupes d'âge en grimant dans les classements.

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE TYPE OF BOOK | GENRE DE LIVRE FAVORI : Historical fiction | fiction historique

FAVOURITE BAND | GROUPE FAVORI : Red Hot Chili Peppers

FAVOURITE FOOD | NOURRITURE FAVORITE : whatever is around | n'importe quoi disponible

FAVOURITE SPORTS TEAM | ÉQUIPE SPORTIVE FAVORITE : Tamp Bay Buccaneers



MICHELLE WILLIAMS

BIRTHDATE : January 2, 1991

AGE : 23

HEIGHT/WEIGHT : 5'9" / 145 lbs

HOMETOWN : Toronto, ON

RESIDENCE : Toronto, ON

CLUB : North York Aquatic Club,
High Performance Centre – Ontario

COACH : Ben Tittley

PAST COACH : Diego Pesce, Brian Kelly,
Murray Drudge

Michelle Williams made her first senior national team at the 2014 Canadian Swimming Trials in Victoria when she qualified for the Pan Pacific Championships and the Commonwealth Games.

She graduated in 2014 with a Bachelor of Science from Ohio State University, where she set multiple team records. In 2013, along with NCAA competition, Williams medaled in the 50-m and 100-m freestyle and 50-m butterfly at Summer Nationals in Pointe-Claire, Que.

Her past national junior teams include the 2009 Junior Pan Pacific Championships and 2009 Tri Nations Cup.

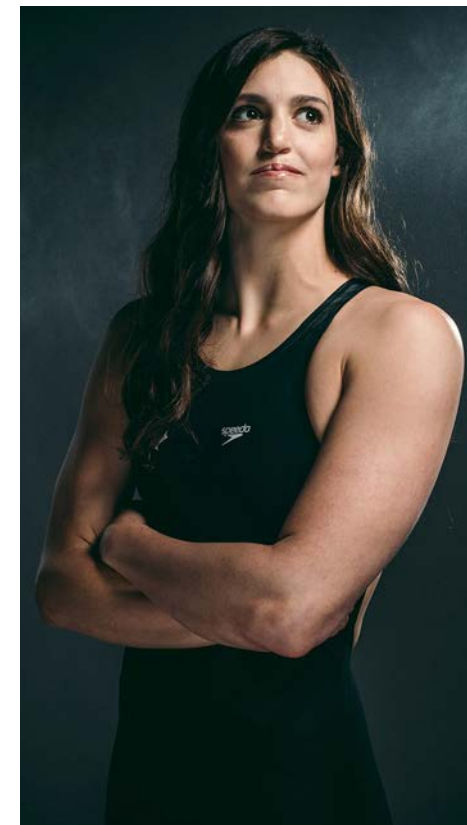
Born in Pretoria, South Africa, she speaks Afrikaans and English, and enjoys visiting her relatives in Jeffery's Bay, South Africa. She is the youngest of three very athletic children in her family, as her older sister Lydia was on the Canadian gymnastics team from 2000-2005 and older brother Will is also active in hiking and other outdoor activities. She hopes one day to become a nurse practitioner.

Michelle Williams a fait sa première équipe nationale senior aux essais canadiens de natation 2014 à Victoria quand elle s'est qualifiée pour les championnats pan-pacifiques et les Jeux du Commonwealth.

Elle a gradué en 2014 avec un baccalauréat en sciences de l'Université Ohio State, où elle a établi plusieurs records d'équipe. En 2013, en plus de la compétition dans la NCAA, Williams a remporté des médailles aux 50m et 100m libre et 50m papillon aux championnats nationaux d'été à Pointe-Claire, au Québec.

Ses dernières équipes nationales juniors incluent les championnats pan-pacifiques juniors 2009 et la Coupe des Trois Nations 2009.

Née à Pretoria, en Afrique du Sud, elle parle l'afrikaans et l'anglais et aime visiter sa parentée à Jeffery's Bay, en Afrique du Sud. Elle est la plus jeune de trois enfants très sportifs dans sa famille, puisque sa sœur aînée Lydia a été membre de l'équipe canadienne de gymnastique de 2000 à 2005 et que son frère aîné Will est aussi actif en randonnée et d'autres activités extérieures. Elle espère un jour devenir infirmière.



QUICK FACTS | EN BREF

TWITTER : @michellewill5

FAVOURITE PLACE TO VISIT | ENDROIT FAVORI À VISITER : Jeffery's Bay, South Africa | Afrique du Sud



RUSSELL WOOD

BIRTHDATE : May 4, 1994

AGE : 20

HEIGHT/WEIGHT : 6'1" / 165 lbs

HOMETOWN : Calgary, AB

RESIDENCE : Calgary, AB

CLUB : Cascade Swim Club

COACH : Mike Blondal, Dave Johnson

PAST COACH : Ildi Delui

Russell Wood qualified for his first FINA World Championships and Summer Universiade in 2013, winning the men's 200-m backstroke at the team trials in Victoria. He was also chosen to swim the 100-m backstroke at the Universiade.

At the Summer Universiade in Russia, he missed qualifying for the final by one spot in the 100-m backstroke, placing ninth in the semifinals, and helped Canada to sixth in the 4x100-m medley relay. In his world championships debut in Barcelona, he was 21st in the 200-m backstroke. A couple of weeks later, he reached finals in the 50-m, 100-m, and 200-m backstroke

at FINA World Cup stops in Berlin and Eindhoven, Netherlands. Another notable achievement from Wood's 2013 season was beating American star Ryan Lochte for gold in the 100-m backstroke at the Zajac Canada Cup - Vancouver.

He continued his success in 2014, with a gold medal finish in all three backstroke events at Canadian Swimming Trials in Victoria to earn himself a spot on both the Pan Pacific Championships and Commonwealth Games teams. He also won triple gold for the University of Calgary Dinos at the Canadian Interuniversity Sport Championships.

In 2012, Wood earned five individual victories at the Speedo Western Canadian Championships and four more at the Age Group Championships in the 17-18 category.

Wood started swimming at a young age at the Calgary YMCA. He hopes to go into business as a career after swimming.

Russell Wood s'est qualifié pour ses premiers championnats du monde de la FINA et premiers Jeux mondiaux universitaires en 2013 en gagnant le 200m dos masculin aux essais de l'équipe à Victoria. Il s'est aussi qualifié pour le 100m dos à l'Universiade.

À l'Universiade d'été en Russie, il a raté sa qualification pour la finale par une place au 100m dos, se classant neuvième en tout dans les demi-finales et il a aidé le Canada à se classer sixième au relais 4x100m QN. À ses débuts aux championnats du monde à Barcelone, il a terminé 21e au 200m dos. Quelques semaines plus tard il s'est qualifié pour les finales au 200m dos dans des Coupes du monde de la FINA à Berlin et à Eindhoven, aux Pays-Bas. Une autre réalisation notable dans la saison 2013 de Wood a été de battre la vedette américaine Ryan Lochte pour remporter la médaille d'or au 100m dos dans la Coupe Canada - Vancouver.

Il a poursuivi ses succès en 2014 avec des médailles d'or dans les trois épreuves de dos aux essais canadiens de natation à Victoria pour se mériter une place dans les équipes pour les championnats pan-pacifiques et les Jeux du Commonwealth. Il a aussi gagné trois médailles d'or pour les Dinos de l'Université de Calgary aux championnats du Sport interuniversitaire canadien.

En 2012, Wood a remporté cinq victoires individuelles aux championnats de l'Ouest et quatre autres aux championnats nationaux groupes d'âge chez les 17-18 ans.

Wood a commencé à nager enfant au YMCA de Calgary et s'entraîne maintenant neuf fois par semaine avec l'entraîneur Dave Johnston au Talisman Centre. En dehors de son horaire chargé en natation, Russell aime participer à des activités de Paintball et un jour il espère devenir ingénieur.

QUICK FACTS | EN BREF

FAVOURITE BOOK | LIVRE FAVORI : The Outsiders

FAVOURITE TV SHOW | ÉMISSION FAVORITE DE TÉLÉVISION : Ridiculousness

FAVOURITE WEBSITE | SITE INTERNET FAVORI : Youtube

FAVOURITE RESTAURANT | RESTAURANT FAVORI : Peter Drive In

PRE-RACE MEAL : homemade oatmeal raisin bread cookies

REPAS PRÉ-COURSE : biscuits maison à l'avoine et aux raisins

FAVOURITE PLACES TO VISIT | ENDROITS FAVORIS À VISITER : Hawaii, Amsterdam, Italy | Italie

GUILTY PLEASURE | PLAISIR COUPABLE : greek yogurt | yogourt grec





JOHN ATKINSON

TEAM LEADER / HIGH PERFORMANCE DIRECTOR

High Performance Director John Atkinson has been focused on improvement and world-class performance since joining Swimming Canada in March 2013.

He saw plenty of things he liked during his first FINA World Championships at the helm. Canada left Barcelona with four swimming medals, qualifying for a total of 11 finals and missing two others by just 0.05 seconds each. As the first major international meet on the four-year road to the 2016 Olympics in Rio de Janeiro, the 2013 worlds offered several good signs that bode well for Canada's development towards Rio. Of the 11 finals, 10 were in Olympic events, which compares favourably to the seven finals at the 2012 Olympics in London.

Atkinson had many highlights in his 12-year career with British Swimming. He served as National Performance Director (Paralympic) and led the host nation to 39 medals at the 2012 Paralympics in London. His time at British Swimming also included eight years with the Olympic program, culminating in six medals at the 2008 Olympics in Beijing.

The native of Chorley, in Lancashire, England, is tasked with leading Canada's top athletes to world-leading performances in line with Swimming Canada's Vision 2020 strategic plan.

Atkinson is known in the swimming world as a leader focused on structure, accountability and continuous improvement. He has participated in a variety of international coaching conferences and held major roles on teams at countless international events.

Atkinson swam competitively until age 18 when he took up coaching to pursue "an unfinished desire" to be involved in the sport at the highest levels. His resume includes, among other things, six years working in Australia, and a stop on the Channel Island of Jersey. That's where he met his wife of 19 years, Victoria, an environmental scientist originally from Australia. They

have two children: son Alex is 12, daughter Stephanie is nine.

His home club – Wigan – had six swimmers on the Olympic team in 1984. He learned by watching them what it takes to be successful on the world stage.

"Athletes have got to have a commitment to what their goals and ambitions are," he says. "If an athlete identifies their goals, along with their coach we can work out what they need to do to achieve them. There may be setbacks along the way but sometimes coaches and athletes have got to find a way to make it happen. If they're committed and honest they will stand a good chance in aspiring to reach their goals."

Away from the pool, Atkinson is an avid supporter of Manchester United.

Le directeur de la haute performance, John Atkinson, s'est concentré sur l'amélioration et la performance de niveau mondial depuis qu'il s'est joint à Natation Canada en mars 2013.

Il a vu beaucoup de choses qu'il a aimées depuis ses premiers championnats du monde de la FINA à la direction. Le Canada a quitté Barcelone avec quatre médailles en natation, qualifiant un total de 11 finales et en ratant deux autres par seulement 0,05 de seconde chacune. En tant que première compétition internationale majeure dans le chemin de quatre ans vers les Jeux olympiques de 2016 à Rio de Janeiro, les championnats du monde de 2013 ont offert plusieurs bons signes qui cadrent bien dans le développement du Canada vers Rio. Parmi les 11 finales, 10 étaient dans des épreuves olympiques, ce qui se compare favorablement aux sept finales aux Jeux olympiques de 2012 à Londres.

Atkinson a plusieurs faits saillants dans sa carrière de 12 ans avec British Swimming. Il a agi comme directeur national de la performance (paralympique) et a conduit le pays hôte à 39 médailles aux Jeux paralympiques de 2012 à Londres. Sa période avec British Swimming a aussi inclus huit ans avec le programme olympique, culminant avec six médailles aux Jeux olympiques de 2008 à Beijing.

Originaire de Chorley, dans le Lancashire, en Angleterre, il a la tâche de diriger les meilleurs athlètes du Canada vers des performances de niveau mondial dans l'esprit du plan stratégique Vision 2020 de Natation Canada.

Atkinson est connu dans le monde de la natation comme un meneur axé sur la structure, la responsabilité et l'amélioration constante. Il a participé à différentes conférences internationales d'entraîneurs et a occupé des rôles majeurs dans des équipes dans d'innombrables compétitions internationales.

Atkinson a nagé en compétition jusqu'à 18 ans quand il est devenu entraîneur pour répondre à un «désir incomplet» d'être impliqué dans le sport aux plus hauts niveaux. Son curriculum vitae inclut, entre autres, six ans à travailler en Australie et un arrêt dans l'île de Jersey de la Manche. C'est là qu'il a rencontré sa femme depuis 19 ans, Victoria, une scientifique environnementaliste originaire d'Australie. Ils ont deux enfants: un fils Alex de 12 ans, une fille Stephanie de neuf ans.

Son club local – Wigan – a eu six nageurs dans l'équipe olympique en 1984. Il a appris en les regardant ce qu'il faut pour avoir du succès sur la scène mondiale.

«Les athlètes doivent avoir un engagement envers ce que sont leurs objectifs et leurs ambitions, dit-il. Si un athlète identifie ses objectifs, avec son entraîneur nous pouvons travailler sur ce qu'il a besoin pour les atteindre. Il peut y avoir des contretemps en cours de route, mais quelques fois les entraîneurs et les athlètes doivent trouver une manière que les choses se produisent. S'ils sont engagés et honnêtes, ils auront une bonne chance d'espérer atteindre leurs objectifs.»

En dehors de la piscine, Atkinson est un ardent partisan de Manchester United.



RANDY BENNETT

COACH | ENTRAÎNEUR

Randy Bennett has been head coach of Island Swimming and the Swimming Canada High Performance Centre – Victoria since 2008. He has served as head coach of Canada's senior national team at major annual events since 2009, a resume that includes World Championships, Commonwealth Games, Olympic Games and Pan Pacific Championships. Previously he held other coaching positions on national teams, beginning with the 1998 Commonwealth Games.

He coached with the UBC Dolphins for nine seasons prior to moving to Victoria, and has worked in a variety of coaching roles and positions since beginning his coaching career in Fort McMurray, Alta., in 1982.

Bennett has helped Canadian swimmers achieve medal performances at many international meets, including Ryan Cochrane's bronze medal at the 2008 Olympics and silver medal at the 2012 Olympics, both in the men's 1,500-m freestyle. More recently Bennett's swimmers delivered all four of the Canadian swimming medals at the 2013 FINA World Championships. In addition to two from Cochrane in the 800-m and 1,500-m freestyle, 2012 Olympian Hilary Caldwell emerged with a bronze in women's 200-m backstroke. Eric Hedlin, meanwhile, burst onto the international open water swimming scene with a silver medal in the 5-km.

Over the years, Bennett has had great successes working with national team stalwarts such as Marianne Limpert, Rick Say, and Mike Mintonko.

Randy Bennett est entraîneur-chef de Island Swimming et du Centre de haute performance – Victoria de Natation Canada depuis 2008. Il a agi comme entraîneur-chef de l'équipe nationale senior du Canada dans des compétitions majeures annuelles depuis 2009, un curriculum vitae qui inclut les championnats du monde, les Jeux du Commonwealth, les Jeux olympiques et les championnats pan-pacifiques. Auparavant il a occupé des postes dans des équipes nationales depuis les Jeux du Commonwealth de 1998.

Il a été entraîneur des Dolphins de l'UBC pendant neuf saisons avant de déménager à Victoria et il a travaillé dans différents rôles et postes d'entraîneur depuis qu'il a entrepris sa carrière d'entraîneur à Fort McMurray, en Alberta, en 1982.

Bennett a aidé les nageurs canadiens à gagner des médailles dans plusieurs compétitions internationales, dont la médaille de bronze de Ryan Cochrane aux Jeux olympiques de 2008 et celle d'argent aux Jeux olympiques de 2012, les deux au 1500m libre masculin. Plus récemment, les nageurs de Bennett ont décroché les quatre médailles de la natation canadienne aux championnats du monde de la FINA 2013. En plus des deux de Cochrane aux 800m et 1500m libre, l'olympienne de 2012 Hilary Caldwell a obtenu une médaille de bronze au 200m dos féminin. Eric Hedlin, par ailleurs, s'est imposé sur la scène internationale de la natation en eau libre avec une médaille d'argent au 5km.

Au cours des années, Bennett a eu beaucoup de succès en travaillant avec des piliers de l'équipe nationale comme Marianne Limpert, Rick Say et Mike Mintonko.

Commonwealth Games Team List

WOMEN'S TEAM

LAST NAME	FIRST NAME	CLUB	YOB	EVENT(S)	PERSONAL COACH
Ackman	Alyson	PCSC	1993	100 FR, 200 FR	Tim Murphy
Baumann	Tabitha	EKSC	1995	400 FR, 800 FR	Derrick Schoof
Bird	Morgan	CASC	1993	100 FR [Para]	Kristina Crook
Caldwell	Hilary	PSW/HPC-Vic	1991	50 BK, 100 BK, 200 BK	Randy Bennett
Cantin	Geneviève	UL	1991	200 BK	Nicholas Perron
Cheverton	Samantha	PCSC	1988	200 FR, 400 FR	Bill Dorenkott
Lacroix	Audrey	PPO	1983	100FL, 200 FL	Benoit Lebrun
MacLean	Brittany	ESWIM	1994	200 FR, 400 FR, 800 FR	Harvey Humphries
Mainville	Sandrine	PPO	1992	50 FR, 100 FR, 50 FL	Benoit Lebrun
McCabe	Martha	TSC/HPC-Ont	1989	100 BR, 200 BR	Ben Titley
Oldershaw	Marni	OAK	1994	200 IM, 400 IM	Mike Bottom
Overholt	Emily	WVOSC	1997	200 FR [R], 400 IM, 200 FL	Janusz Kaczmarek
Pickrem	Sydney	CNSJ	1997	200 IM	Randy Reese
Poon	Victoria	PPO	1984	50 FR, 100 FR	Benoit Lebrun
Rivard	Aurelie	CNHR	1996	100 BR [Para], 200 IM [Para]	France Latendresse
Roxon	Katrina	SJL	1993	100 BR [Para], 200 IM [Para]	Leonard Roxon
Russell	Sinead	NHAC	1993	100 BK, 200 BK	Gregg Troy
Savard	Katerine	CAMO	1993	50 FL, 100 FL, 200 FL	Claude St-Jean
Seltenreich-Hodgson	Erika	GO/HPC-Van	1995	200 IM, 400 IM	Tom Johnson
Smith	Kierra	LLSC	1994	100 BR, 200 BR	Kelly Kremer
Snodgrass	Brooklynn	CASC	1994	50 BK, 100 BK	Ray Looze
Van Beilen	Tera	UBCD/HPC-Van	1993	50 BR, 100 BR, 200 BR	Jozsef Nagy
Williams	Michelle	NYAC	1991	50 FR, 100 FR [R], 50 FL	Bill Dorenkott

Commonwealth Games Team List

MEN'S TEAM

LAST NAME	FIRST NAME	CLUB	YOB	EVENT(S)	PERSONAL COACH
Allen	Coleman	UBCD/HPC-Van	1993	200 FR, 50 FL, 100 FL	Tom Johnson
Assaad	Gamal	OAK	1995	50 FL, 100 FL, 200 FL	Paul Midgley
Brothers	William	IS/HPC-Vic	1994	400 FR, 1500 FR, 400 IM	Randy Bennett
Cochrane	Ryan	IS/HPC-Vic	1988	200 FR, 400 FR, 1500 FR	Randy Bennett
Funk	Richard	EKSC	1992	50 BR, 100 BR, 200 BR	Mike Bottom
Kisil	Yuri	CASC	1995	50 FR, 100 FR	Dave Johnson
Reilly	Luke	UBCD/HPC-Van	1995	200 IM, 400 IM	Tom Johnson
White	Evan	OAK	1996	200 IM, 200 BR, 100 FL, 200 FL	Sean Baker
Wood	Russell	CASC	1994	50 BK, 100 BK, 200 BK	Mike Blondal

Commonwealth Games Staff

STAFF

LAST NAME	FIRST NAME	POSITION
Atkinson	John	Team Leader
Bennett	Randy	Head Coach
St-Jean	Claude	Coach
Perron	Nicholas	Coach
Lebrun	Benoit	Coach
Johnson	Tom	Coach
Titley	Ben	Coach
Mikuska	Vince	Coach
Wrigley	Allan	IST Lead, Biomechanics
Olson	Graham	Race Analysis
Mattison	Ron	Physiotherapist
Liang	Eugene	RMT
Sadler	Christin	RMT
Johnson	Liz	Physiologist
Sedgwick	Whitney	Mental Performance
Hanan	Janice	Team Manager
El-Hawary	Elizabeth	Assistant Team Manager

Pan Pacific Championships Team List

WOMEN'S POOL TEAM

LAST NAME	FIRST NAME	CLUB	YOB	EVENT(S)	PERSONAL COACH
Ackman	Alyson	PCSC	1993	100 FR, 200 FR, 400 FR	Tim Murphy
Baumann	Tabitha	EKSC	1995	200 FR, 400 FR, 800 FR, 1500 FR	Derrick Schoof
Bouchard	Dominique	OAK	1991	100 BK, 200 BK	Greg Rhodenbaugh
Caldwell	Hilary	PSW/HPC-Vic	1991	100 BK, 200BK	Randy Bennett
Cantin	Geneviève	UL	1991	100 BK, 200 BK	Nicholas Perron
Cheverton	Samantha	PCSC	1988	100 FR, 200 FR, 400 FR	Bill Dorenkott
Lacroix	Audrey	PPO	1983	100FL, 200 FL	Benoit Lebrun
MacLean	Brittany	ESWIM	1994	200 FR, 400 FR, 800 FR, 1500 FR	Harvey Humphries
Mainville	Sandrine	PPO	1992	50 FR, 100 FR	Benoit Lebrun
McCabe	Martha	TSC/HPC-Ont	1989	100 BR, 200 BR	Ben Tittley
Oldershaw	Mami	OAK	1994	200 IM, 400 IM	Mike Bottom
Overholt	Emily	WVOSC	1997	200 FR [R], 200 IM, 400 IM	Janusz Kaczmarek
Pickrem	Sydney	CNSJ	1997	200 IM, 400 IM, 200 BK	Randy Reese
Poon	Victoria	PPO	1984	50 FR, 100 FR	Benoit Lebrun
Savard	Katerine	CAMO	1993	100 FL, 200 FL	Claude St-Jean
Seltenreich-Hodgson	Erika	GO/HPC-Van	1995	200 IM, 400 IM, 100 BK	Tom Johnson
Smith	Kierra	LLSC	1994	100 BR, 200 BR	Kelly Kremer
Shodgrass	Brooklyn	CASC	1994	100 BK, 200 BK	Ray Looze
Van Beilen	Tera	UBCD/HPC-Van	1993	100 BR, 200 BR	Jozsef Nagy
Vanlandeghem	Chantal	MANTA/HPC-Ont	1994	50 FR, 100 FR	Brian Smith
Williams	Michelle	NYAC	1991	50 FR, 100 FR	Bill Dorenkott

WOMEN'S OPEN WATER TEAM

LAST NAME	FIRST NAME	CLUB	YOB	EVENT(S)	PERSONAL COACH
Dusablon	Jade	CSQ	1994	10KM OW, 800 FR	Marc-André Pelletier
Pamerleau	Léonie	UL	1990	10KM OW, 400 FR, 800 FR	Nicholas Perron
Maitland	Heather	TSC	1989	10KM OW, 800 FR	Linda Kiefer

MEN'S OPEN WATER TEAM

LAST NAME	FIRST NAME	CLUB	YOB	EVENT(S)	PERSONAL COACH
Weinberger	Richard	UBCD/HPC-Van	1990	10KM OW	Tom Johnson
Hedlin	Eric	IS/HPC-Vic	1993	10KM OW, 400 FR, 800 FR, 1500 FR	Randy Bennett
Guertin	Philippe	CAMO	1991	10KM OW, 1500 FR	Claude St-Jean

Pan Pacific Championships Team List

MEN'S POOL TEAM

LAST NAME	FIRST NAME	CLUB	YOB	EVENT(S)	PERSONAL COACH
Allen	Coleman	UBCD/HPC-Van	1993	200 FR, 100 FL, 200 FL	Tom Johnson
Assaad	Gamal	OAK	1995	100 FL, 200 FL, 200 IM	Paul Midgley
Brothers	William	IS/HPC-Vic	1994	400 FR, 800 FR, 1500 FR, 400 IM, 10 KM OW	Randy Bennett
Byram	Joe	UofA	1994	100 BK, 200 BK	Bill Humby
Cochrane	Ryan	IS/HPC-Vic	1988	400 FR, 800 FR, 1500 FR	Randy Bennett
Darragh	Mack	OAK	1993	200 BR, 100 FL, 200 FL	Greg Rhodenbaugh
Dias	Lyam	PCSC	1993	100 BR, 200 BR	Dan Ross
Funk	Richard	EKSC	1992	100 BR, 200 BR	Mike Bottom
Kisil	Yuri	CASC	1995	50 FR, 100 FR, 200 FR, 100 BK, 200 BK	Dave Johnson
Peddie	Luke	UBCD/HPC-Van	1993	50 FR, 100 FR, 100 FL	Tom Johnson
Reilly	Luke	UBCD/HPC-Van	1995	200 IM, 400 IM, 200 FL	Tom Johnson
Troskot	Kyle	LASC	1992	50 FR	Jay Holmes
White	Evan	OAK	1996	200 IM, 400 IM, 100 FL, 200 FL, 100 FR	Sean Baker
Wood	Russell	CASC	1994	100 BK, 200 BK	Mike Blondal

Pan Pacific Championships Staff

STAFF

LAST NAME	FIRST NAME	POSITION
Atkinson	John	Team Leader
Bennett	Randy	Head Coach
St-Jean	Claude	Coach
Perron	Nicholas	Coach
Lebrun	Benoit	Coach
Johnson	Tom	Coach
Tittley	Ben	Coach
Pelletier	Marc-André	Coach (Open Water)
Wrigley	Allan	IST Lead, Biomechanics
Olson	Graham	Race Analysis
Rose	Matt	Physiotherapist
Pelletier	Rick	RMT
Coughlan	Stephanie	RMT
Sprenger	Jon	Athletic Therapist
Bush	Jessica	Physiologist
Hoar	Sharleen	Mental Performance
Keeler	Steve	Physician
Hanan	Janice	Team Manager
McDonald	Iain	ATM/Team Support
Malette	Ryan	Team Manager
White	Nathan	Communications Manager

Women's Tracking

ATHLETE							BEST TIMES				WR 2013	TRIALS 2013	CHAMPS 2013	TRIALS 2014	CHAMPS 2014
LAST NAME	FIRST NAME	AGE	YOB	CLUB	PERSONAL COACH	EVENT(S)	ALL-TIME	2011	2012	2013					
Ackman	Alyson	21	06-02-1993	PCSC/PSU	Tim Murphy	100 free	55.48	56.85	56.47	56.88	-	57.00	56.88	55.48	
Ackman	Alyson	21	06-02-1993	PCSC/PSU	Tim Murphy	200 free	1:59.60	2:02.16	2:01.00	2:01.58	176	2:01.58	2:02.17	1:59.60	
Baumann	Tabitha	19	21-07-1995	EKSC	Derrick Schoof	400 free	4:10.68	4:16.24	4:12.99	4:16.20	173	4:16.20	-	4:10.68	
Baumann	Tabitha	19	21-07-1995	EKSC	Derrick Schoof	800 free	8:32.37	8:45.40	8:43.25	8:41.13	76	8:41.13	-	8:32.37	
Bouchard	Dominique	23	29-05-1991	OAK/Missouri	Greg Rhodenbaugh	100 back	1:01.02	1:01.02	1:01.09	1:01.09	50	-	1:01.09	1:01.51	
Bouchard	Dominique	23	29-05-1991	OAK/Missouri	Greg Rhodenbaugh	200 back	2:09.70	2:10.39	2:09.70	2:09.97	20	-	2:09.97	2:10.18	
Caldwell	Hilary	23	13-03-1991	HPC-Vic	Randy Bennett	100 Back	1:00.47	1:01.93	1:00.77	1:00.47	24	1:01.05	1:00.47	1:00.99	
Caldwell	Hilary	23	13-03-1991	HPC-Vic	Randy Bennett	200 back	2:06.80	2:10.90	2:09.14	2:06.80	4	2:09.31	2:06.80	2:10.11	
Cantin	Genevieve	23	04-01-1991	ULVAL	Nicholas Perron	200 back	2:09.40	2:10.36	2:10.31	2:11.45	46	2:11.45	2:11.72	2:09.40	
Cheverton	Samantha	26	11-08-1988	PCSC/OSU	Bill Dorenkott	100 free	55.24	55.81	55.24	55.67	105	55.67	54.87 s	55.93	
Cheverton	Samantha	26	11-08-1988	PCSC/OSU	Bill Dorenkott	200 free	1:57.98	1:58.80	1:57.98	1:58.80	47	1:58.80	1:58.95	1:59.28	
Cheverton	Samantha	26	11-08-1988	PCSC/OSU	Bill Dorenkott	400 free	4:09.56	4:09.67	4:09.56	4:10.82	50	4:10.82	-	4:14.02	
Lacroix	Audrey	31	17-11-1983	PPO	Benoit Lebrun	100 fly	58.67	59.02	59.76	59.17	50	59.17	-	58.69	
Lacroix	Audrey	31	17-11-1983	PPO	Benoit Lebrun	200 fly	2:05.95	2:08.61	2:08.00	2:07.89	11	2:07.89	2:07.91	2:08.84	
MacLean	Brittany	20	03-03-1994	ESWIM/UofGeo.	Harvey Humphries	200 free	1:57.57	1:58.93	1:58.09	1:58.53	39	1:59.53	1:58.53	1:57.57	
MacLean	Brittany	20	03-03-1994	ESWIM/UofGeo.	Harvey Humphries	400 free	4:05.06	4:10.32	4:05.06	4:08.95	28	4:12.38	4:08.95	4:06.20	
MacLean	Brittany	20	03-03-1994	ESWIM/UofGeo.	Harvey Humphries	800 free	8:24.91	8:34.58	8:33.70	8:41.17	77	-	-	8:24.91	
Mainville	Sandrine	22	20-03-1992	PPO	Benoit Lebrun	100 free	54.87	55.47	55.34	54.87	42	55.32	54.87	55.29	
Mainville	Sandrine	22	20-03-1992	PPO	Benoit Lebrun	50 free	25.32	25.58	25.51	25.32	53	25.44	25.32	25.30	
McCabe	Martha	25	04-08-1989	HPC-Ont	Ben Titley	100 breast	1:08.10	1:08.10	1:08.12	1:08.99	66	1:08.99	1:07.66 s	-	
McCabe	Martha	25	04-08-1989	HPC-Ont	Ben Titley	200 breast	2:22.75	2:24.43	2:23.16	2:24.68	11	2:27.35	2:24.68	2:27.03	
Oldershaw	Marni	20	11-08-1994	OAK/UofMich	Mike Bottom	200 IM	2:13.72	2:17.20	2:16.96	2:15.69	106	2:16.81	2:15.69	2:13.72	
Oldershaw	Marni	20	11-08-1994	OAK/UofMich	Mike Bottom	400 IM	4:44.47	4:49.65	4:46.49	4:44.47	54	4:47.29	4:44.47	4:47.51	
Overholt	Emily	17	04-10-1997	WOSC	Janusz Kaczmarek	200 free	1:59.88	2:15.69	2:09.63	2:00.66	113	-	2:00.66	1:59.88	
Overholt	Emily	17	04-10-1997	WOSC	Janusz Kaczmarek	400 IM	4:42.03	5:28.73	4:50.64	4:42.03	31	4:52.73	4:42.03	4:42.84	
Pickrem	Sydney	17	21-05-1997	Clearwater FLA	Randy Reese	200 back	2:11.42	2:17.70	2:11.42	2:11.75	55	2:13.61	2:11.75	2:12.55	
Pickrem	Sydney	17	21-05-1997	Clearwater FLA	Randy Reese	200 IM	2:13.78	2:19.11	2:15.75	2:14.36	65	2:17.17	2:14.36	2:13.78	
Pickrem	Sydney	17	21-05-1997	Clearwater FLA	Randy Reese	400 IM	4:44.05	4:54.67	4:52.80	4:44.05	47	-	4:46.07	4:45.75	
Poon	Victoria	30	12-10-1984	PPO	Benoit Lebrun	100 free	54.27	54.65	54.67	54.56	29	55.31	54.56	54.67	
Poon	Victoria	30	12-10-1984	PPO	Benoit Lebrun	50 free	24.75	25.24	25.03	25.01	22	25.24	25.01	25.29	
Russell	Sinead	21	15-06-1993	UofI	Gregg Troy	100 back	59.68	59.68	1:00.10	59.98	15	59.98	1:00.17	1:00.00	
Russell	Sinead	21	15-06-1993	UofI	Gregg Troy	200 back	2:08.04	2:08.80	2:08.04	2:09.24	17	2:11.36	2:09.24	2:09.58	
Savard	Katerine	21	26-05-1993	CAMO	Claude St-Jean	100 fly	57.27	57.80	58.02	57.31	6	58.06	57.31	57.27	
Savard	Katerine	21	26-05-1993	CAMO	Claude St-Jean	200 fly	2:07.61	2:08.64	2:09.16	2:08.34	14	2:08.34	2:10.42	2:07.61	
Seltenreich-Hodgson	Erika	19	24-04-1995	HPC-Van	Tom Johnson	200 IM	2:12.26	2:15.62	2:12.93	2:13.29	35	2:13.29	2:13.84	2:12.26	
Seltenreich-Hodgson	Erika	19	24-04-1995	HPC-Van	Tom Johnson	400 IM	4:40.07	4:54.30	4:43.80	4:42.71	36	4:42.71	4:46.11	4:40.07	
Smith	Kierra	20	01-02-1994	LLSC/UofMinn.	Kelly Kremer	100 breast	1:08.54	1:09.40	1:08.54	1:10.79	-	1:11.38	1:10.79	1:10.18	
Smith	Kierra	20	01-02-1994	LLSC/UofMinn.	Kelly Kremer	200 breast	2:25.78	2:27.93	2:25.78	2:28.40	56	2:32.11	2:28.40	2:26.74	
Snodgrass	Brooklyn	20	19-04-1994	CASC/IU	Ray Looze	100 back	1:00.23	1:02.61	1:02.00	1:00.98	42	1:00.98	1:02.02	1:00.23	
Snodgrass	Brooklyn	20	19-04-1994	CASC/IU	Ray Looze	200 back	2:10.68	2:15.38	2:14.28	2:12.05	60	2:12.05	-	2:10.68	
Van Bellen	Tera	21	30-03-1993	HPC-Van	Jozsef Nagy	100 breast	1:07.37	1:08.24	1:07.48	1:08.03	31	1:08.15	1:08.03	1:08.39	
Van Bellen	Tera	21	30-03-1993	HPC-Van	Jozsef Nagy	200 breast	2:24.03	2:26.78	2:24.03	2:25.84	22	2:25.84	2:27.59	2:26.66	
van Landeghem	Chantal	20	05-03-1994	MANTA/UofGeo.	Brian Smith	100 free	55.07	55.07	55.20	55.35	79	55.35	53.53 s	55.83	
van Landeghem	Chantal	20	05-03-1994	MANTA/UofGeo.	Brian Smith	50 free	24.89	25.05	25.16	24.89	14	25.19	24.89	25.49	
Williams	Michelle	23	02-01-1991	NYAC/OSU	Bill Dorenkott	100 free	55.57	56.43	56.10	55.89	135	55.97	55.89	55.57	
Williams	Michelle	23	02-01-1991	NYAC/OSU	Bill Dorenkott	50 free	25.90	26.36	26.00	25.90	176	25.90	25.91	25.60	

ATHLETE							BEST TIMES				WR 2013	TRIALS 2013	CHAMPS 2013	TRIALS 2014	CHAMPS 2014
LAST NAME	FIRST NAME	AGE	YOB	CLUB	PERSONAL COACH	EVENT(S)	ALL-TIME	2011	2012	2013					
Allen	Coleman	21	09-02-1993	HPC-Van	Tom Johnson	100 fly	52.76	54.91	54.47	52.76	58	53.57	52.76	53.27	
Allen	Coleman	21	09-02-1993	HPC-Van	Tom Johnson	200 free	1:49.40	1:52.80	1:53.76	1:51.21	-	1:51.21	1:53.10	1:49.40	
Assaad	Gamal	19	09-05-1995	OAK/WES	Paul Midgley	100 fly	53.42	57.46	55.98	54.94	112	55.21	54.94	53.42	
Brothers	Will	20	04-10-1994	HPC-Vic	Randy Bennett	1500 free	15:02.48	15:31.26	15:17.10	15:02.48	14	15:02.48	15:24.74	15:15.35	
Brothers	Will	20	04-10-1994	HPC-Vic	Randy Bennett	400 free	3:53.22	4:01.81	3:54.82	3:53.22	103	3:53.22	-	3:55.27	
Brothers	Will	20	04-10-1994	HPC-Vic	Randy Bennett	400 IM	4:23.36	4:32.37	4:25.37	4:23.66	132	4:23.66	-	4:23.36	
Byram	Joe	20	13-06-1994	UofA	Bill Humby	100 back	55.85	58.00	58.93	56.10	193	56.29	56.10	55.85	
Byram	Joe	20	13-06-1994	UofA	Bill Humby	200 back	2:01.50	2:05.05	2:04.81	2:01.50	123	2:01.50	2:02.07	2:02.78	
Cochrane	Ryan	26	21-10-1988	HPC-Vic	Randy Bennett	1500 free	14:39.63	14:44.46	14:39.63	14:42.48	2	14:59.73	14:42.48	15:01.72	
Cochrane	Ryan	26	21-10-1988	HPC-Vic	Randy Bennett	200 free	1:48.55	1:50.00	1:50.13	1:50.52	-	-	-	1:49.04	
Cochrane	Ryan	26	21-10-1988	HPC-Vic	Randy Bennett	400 free	3:44.85	3:45.17	3:47.07	3:45.02	6	3:47.08	3:45.02	3:47.30	
Darragh	Mack	21	08-12-1993	OAK/Missouri	Greg Rhodenbaugh	200 breast	2:15.40	2:23.10	2:17.41	2:18.87	-	2:18.87	2:18.87	2:15.40	
Dias	Lyam	21	19-04-1993	PCSC/PU	Dan Ross	100 breast	1:02.31	1:04.38	1:07.33	1:04.29	-	-	1:04.29	1:02.31	
Funk	Richard	22	22-11-1992	EKSC/UofMich	Mike Bottom	100 breast	1:00.87	1:01.91	1:01.21	1:00.87	42	1:00.87	1:00.89	1:01.43	
Funk	Richard	22	22-11-1992	EKSC/UofMich	Mike Bottom	200 breast	2:12.97	2:15.07	2:13.90	2:14.84	135	2:14.84	2:14.99	2:12.97	
Kisil	Yuri	19	18-09-1995	CASC	Dave Johnson	100 free	49.87	56.90	53.92	51.33	-	52.93	51.33	49.87	
Kisil	Yuri	19	18-09-1995	CASC	Dave Johnson	50 free	22.53	25.17	24.81	22.81	148	-	22.81	22.53	
Peddle	Luke	21	19-06-1993	HPC-Van	Tom Johnson	100 free	50.05	50.72	50.05	50.62	-	50.62	49.73 s	50.41	
Peddle	Luke	21	19-06-1993	HPC-Van	Tom Johnson	50 free	22.60	22.95	22.60	22.72	117	22.72	-	DQ	
Reilly	Luke	19	23-11-1995	HPC-Van	Tom Johnson	400 IM	4:15.86	4:34.64	4:23.75	4:18.36	44	4:22.36	4:18.36	4:15.86	
Troskot	Kyle	22	24-03-1992	LASC/TAMU	Jay Holmes	50 free	22.77	22.91	22.84	22.95	196	-	22.95	22.77	
White	Evan	18	23-01-1996	OAK	Sean Baker	100 fly	53.51	57.55	56.16	54.05	125	54.71	54.05	53.51	
White	Evan	18	23-01-1996	OAK	Sean Baker	200 fly	2:00.83	2:09.13	2:03.26	2:00.83	194	2:01.12	2:00.83	-	
White	Evan	18	23-01-1996	OAK	Sean Baker	200 IM	1:59.84	2:09.17	2:04.50	2:00.31	43	2:02.38	2:00.31	1:59.84	
Wood	Russell	20	04-05-1994	CASC	Mike Blondal	100 back	54.71	57.56	56.54	54.86	63	55.50	54.86	54.71	
Wood	Russell	20	04-05-1994	CASC	Mike Blondal	200 back	1:59.50	2:06.14	2:04.30	2:00.51	85	2:01.01	2:00.51	1:59.50	

Commonwealth Games Results

	DEHLI 2010	MELBOURNE 2006	MANCHESTER 2002	KUALA LUMPUR 1998	VICTORIA 1994	AUCKLAND 1990	EDINBURGH 1986	BRISBANE 1982	EDMONTON 1978	CHRISTCHURCH 1974
Total Medals	10	16	18	21	18	23	25	24	31	27
Medals (Able-Bodied)	4 Gold 1 Silver 4 Bronze	1 Gold 3 Silver 6 Bronze	5 Silver 7 Bronze	4 Gold 7 Silver 10 Bronze	1 Gold 8 Silver 9 Bronze	8 Gold 6 Silver 9 Bronze	11 Gold 7 Silver 7 Bronze	9 Gold 6 Silver 9 Bronze	15 Gold 7 Silver 9 Bronze	9 Gold 11 Silver 7 Bronze
Medals (Para)	1 Gold	4 Silver 1 Bronze	3 Silver 3 Bronze	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
# of Swimmers/Relays Winning Medals	5 Able Bodied 1 Para 1 Relay	6 Able Bodied 3 Para 3 Relay	8 Able Bodied 5 Para 5 Relay	10 Swimmers + 5 Relays	11 Swimmers + 4 Relays	13 Swimmers + 5 Relays	13 Swimmers + 6 Relays	14 Swimmers + 2 Relays	14 Swimmers + 5 Relays	14 Swimmers + 5 Relays
Medal Table (Able-Bodied+Para)	4 th - Gold Medal Table 4 th - Total Medal Table	5 th - Gold Medal Table 3 rd - Total Medal Table	6 th - Gold Medal Table 3 rd - Total Medal Table	3 rd - Gold Medal Table 3 rd - Total Medal Table	3 rd - Gold Medal Table 2 nd - Total Medal Table	2 nd - Gold Medal Table 2 nd - Total Medal Table	2 nd - Gold Medal Table 2 nd - Total Medal Table	2 nd - Gold Medal Table 2 nd - Total Medal Table	1 st - Gold Medal Table 1 st - Total Medal Table	2 nd - Gold Medal Table 2 nd - Total Medal Table
# of Finalist - Able-Bodied (Includes Medalists & Relays)	44	40	55	57	68	58	56	63	74	59
# of Semi-Finalists/Top 16 Able-Bodied (Does Not Include Finalists or Relays)	24	18	28	24	15	21	18	9	3	11
# of Relay Finalists	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 2 Men - 3	Women - 2 Men - 3	Women - 2 Men - 3
World Records	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Commonwealth Games Records	2	1	0	3	0	6	9	9	15	9
Commonwealth Records	0	0	0	0	0	1	0	3	4	6
Canadian Records	0	4	6	1	1	2	3	5	9	16
Notes	Add 2 Para Events		Add Stroke 50's & 4 Para events			Add 50 Free	Add Women's 4x200FR			

Pan Pacific Championships Results

	IRVINE 2010	VICTORIA 2006	YOKOHAMA 2002	SYDNEY 1999	FUKUOKA 1997	ATLANTA 1995	KOBE 1993	EDMONTON 1991	TOKYO 1989	BRISBANE 1987	TOKYO 1985
Total Medals	10	8	7	11	13	7	6	8	16	19	18
Pool Medals	2 Gold 2 Silver 5 Bronze	2 Gold 3 Silver 2 Bronze	7 Bronze	2 Gold 4 Silver 5 Bronze	7 Silver 6 Bronze	2 Silver 4 Bronze	1 Silver 5 Bronze	1 Gold 4 Silver 3 Bronze	3 Gold 5 Silver 8 Bronze	3 Gold 8 Silver 8 Bronze	2 Gold 7 Silver 9 Bronze
OW Medals	1 Bronze	1 Bronze	Unknown	No Medals	1 Silver	1 Gold	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
# of Swimmers/Relays Winning Medals	6 Swimmers + 2 Relays	4 Swimmers + 3 Relays	3 Swimmers + 4 Relays	4 Swimmers + 5 Relays	6 Swimmers + 3 Relays	5 Swimmers + 1 Relay	4 Swimmers + 1 Relay	5 Swimmers + 3 Relays	8 Swimmers + 5 Relays	10 Swimmers + 5 Relays	9 Swimmers + 6 Relays
Medal Table (Pool+OW)	4 th - Gold Medal Table 4 th - Total Medal Table	4 th - Gold Medal Table 4 th - Total Medal Table	4 th - Gold Medal Table 4 th - Total Medal Table	4 th - Gold Medal Table 3 rd - Total Medal Table	7 th - Gold Medal Table 3 rd - Total Medal Table	4 th - Gold Medal Table 4 th - Total Medal Table	6 th - Gold Medal Table 6 th - Total Medal Table	3 rd - Gold Medal Table 4 th - Total Medal Table	3 rd - Gold Medal Table 3 rd - Total Medal Table	3 rd - Gold Medal Table 3 rd - Total Medal Table	3 rd - Gold Medal Table 3 rd - Total Medal Table
# of Finalist (Pool) (Includes Medalists & Relays)	41	34	40	38	45	45	43	44	51	54	57
# of Semi-Finalists/ Top 16 (Does Not Include Finalists or Relays)	48	36	32	45	25	36	27	31	29	19	Unknown
# of Relay Finalists	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3	Women - 3 Men - 3
Open Water Top 8 (Including Medalists)	4	4	Unknown	2	1	4	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
World Records	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Championship Records	0	1	0	0	0	0	0	0	2	2	2
Commonwealth Records	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	1
Canadian Records	4	5	10	5	2	5	1	2	3	7	1
Notes	Add stroke 50s	OW raced the 10KM	No OW Results found, add 800 FR (men), 1500 FR (Women)	Add OW 5KM, no 800 FR (men), 1500 FR (Women)		Add OW 25KM		Remove 4 x 50 MR	Add 800 (men), 1500 (women), 4 x 50 MR		

Swim Glossary

Alternate: The next two fastest swimmers that did not make finals; should a finalist be unable to swim the next fastest alternate will be called in his or her place

Anchor: The fourth and final swimmer in a relay

Bell lap: As a distance swimmer approaches the start end for the second-last time, an official rings a bell to indicate the final lap

Best average: A training set in which a swimmer tries to achieve the best possible average time over a series of repeats

Check in: A procedure that requires swimmers to sign in before swimming an event

Coach of record: The Coach who is recognized as being the most impactful on the swimmer's current performance.

Course: Designated distance or length of the pool for a competition

•**Long-course:** 50-metre pool

•**Short-course:** 25-metre pool

•Swimming Canada only recognizes times swum in metres, not yards pools

Club: A registered swim team that is in good standing

Cut: Qualifying time or standard necessary to attend certain competition

Deck: Area around the swimming pool reserved for swimmers, coaches and officials.

Deck entry: When entries are accepted on the first day or subsequent days of a competition

DQ: Disqualification; occurs when a swimmer has committed an infraction of some kind and is no longer eligible to receive an award, nor will there be an official time in that event

Event: A race or stroke over a given distance. An event equals one preliminary with final or one timed final.

False start: When a swimmer moves prior to the starting signal

Finals: The fastest heat of qualifying swimmers from the preliminary heats

Final results: The printed copy of the results of each race of a swim meet

Heat: All of the swimmers entered in the event are divided into groups of swimmers depending on the number of lanes

Heat sheet (or Start list): The pre-session printed listings of swimmers scheduled to compete in the various heats.

IM: stands for individual medley; an event in which all four strokes are swam in sequence

Leg: A single stroke in an individual medley (IM) event or the part of a relay event swum by a single team member

Negative split: When a swimmer completes the second half of the race faster than the first half

Out-touch: Commonly used to describe a close victory, e.g. "She just out-touched me."

Pace: The often pre-determined speed with which a swimmer completes each segment of a race

Psych sheet: The pre-meet printed listings of swimmers' seed times in the various events at a swim meet

Ready room: A room poolside for the swimmers to relax before they compete in finals

Scratch: To withdraw from an event in a competition

Shave: The process of removing all arm, leg and exposed torso hair to decrease the "drag" or resistance of the body moving through the water. Used only by senior swimmers at important meets.

Seeding: Assigning swimmers heats and lanes according to their submitted or preliminary times.

•**Circle seeding:** A method of seeding swimmers when they are participating in a prelims/finals event.

When using eight lanes, the fastest 24 swimmers are seeded in the last three heats, with the fastest swimmers being in the inside lanes.

•**Fastest to slowest:** A seeding method used on the longer events at the end of a session. The fastest seeded swimmers participate in the first heats followed by the next fastest and so on. Many times these events alternate one female heat and one male heat until all swimmers have competed.

Split: An intermediate time taken from portion of an event that is shorter than the total distance and is timed

Start list (or Heat sheet): The pre-session printed listings of swimmers scheduled to compete in the various heats

Swim-off: In a prelims/finals type competition a race after the scheduled event to break a tie. The only circumstance that warrants a swim-off is to determine which swimmer makes finals or an alternate, otherwise the tie stands.

Swim through: Used to describe when swimmers remain in full training intensity before and during a meet

Taper: The resting phase of a swimmer's training schedule before an important meet.

Touch pad: A large sensitive board at the end of each lane where a swimmer's touch is registered and sent electronically to the timing system

Training set: A component of a training session designed to address a certain aspect of the overall training program.

Unattached: An athlete member who competes, but does not represent a club or team

Unofficial time: The time displayed on a read out board or read over the intercom by the announcer immediately after a race. After the time has been checked, it will become official.

Warm up: A period of swimming used by swimmers prior to a main practice set or a race to get muscles loose and warm, and to gradually increase heart rate and respiration.

Warm down: A period of swimming used by swimmer after a race or main practice set to rid the body of excess lactic acid, and to gradually reduce heart rate and respiration.

Went out: Used to describe a pace or split time in the first part of a race, e.g. "I went out a little faster/slower than I wanted to."

Lexique de natation

Substitut: Les deux nageurs les plus rapides suivants qui ne se sont pas qualifiés pour les finales; si un finaliste ne peut pas nager, le substitut le plus rapide suivant sera appelé à sa place

Dernier: Le quatrième et dernier nageur dans un relais

Tour de la cloche: Quand un nageur de longue distance approche de l'extrémité de départ pour l'avant-dernière fois, un officiel sonne une cloche pour indiquer le dernier tour

Meilleure moyenne: Une série d'entraînement dans laquelle un nageur essaie de réussir le meilleur temps moyen possible dans une série de répétitions

Enregistrement: Une procédure qui exige que les nageurs s'enregistrent avant de nager une épreuve

Entraîneur personnel: L'entraîneur qui est reconnu comme étant celui qui a le plus d'impact sur la performance actuelle du nageur.

Bassin: Distance désignée ou longueur de la piscine pour une compétition

•**Grand bassin:** piscine de 50 mètres

•**Petit bassin:** piscine de 25 mètres

•Natation Canada ne reconnaît que les temps nagés dans des piscines en mètres, pas en verges

Club: Une équipe enregistrée de natation qui est en règle

Coupe: Temps ou critère de qualification nécessaire pour participer à certaines compétitions

Bord de la piscine: Zone autour de la piscine de natation réservée aux nageurs, entraîneurs et officiels.

Inscriptions au bord de la piscine: Quand les inscriptions sont acceptées le premier jour ou les jours suivants d'une compétition

DIS: Disqualification; se produit quand un nageur a commis une infraction quelconque et n'est plus admissible pour recevoir un prix, ni qu'il aura un temps officiel pour cette épreuve

Épreuve: Une course ou un style dans une distance donnée. Une épreuve égale une ronde préliminaire avec la finale ou une finale contre la montre.

Faux départ: Quand un nageur bouge avant le signal de départ

Finale: La course la plus rapide des nageurs qui sont qualifiés à la suite des rondes préliminaires

Résultats finaux: La copie imprimée des résultats de chaque course dans une compétition de natation

Rondes préliminaires: Tous les nageurs inscrits dans l'épreuve sont divisés en groupes de nageurs selon le nombre de couloirs

Feuille de départ (ou liste de départ): Les listes imprimées pré-session des nageurs qui doivent concourir dans les différentes rondes préliminaires.

QNI: signifie quatre nages individuel; une épreuve dans laquelle les quatre styles sont nagés un après l'autre

Portion: Un seul style dans une épreuve de quatre nages individuel ou la portion d'un relais nagé par un seul membre de l'équipe

Temps de passage négatif: Quand un nageur termine la deuxième moitié de la course plus vite que la première moitié

Battu à la touche: Fréquemment utilisé pour décrire une victoire serrée, ex.: «Elle m'a battue à la touche».

Rythme: La vitesse souvent prédéterminée avec laquelle un nageur termine chaque segment d'une course

Feuille des temps de départ: les feuilles imprimées pré-compétition des temps de pré-classement des nageurs dans les différentes épreuves d'une compétition de natation

Salle d'appel: Une salle près de la piscine dans laquelle les nageurs se détendent avant de participer aux finales

Retrait: Se retirer d'une épreuve dans une compétition

Raser: La procédure de retirer tous les poils des bras, des jambes et du torse exposés pour diminuer le «freinage» ou la résistance du corps qui se déplace dans l'eau. Utilisé uniquement par les nageurs seniors dans des compétitions majeures.

Pré-classement: Assigner les rondes préliminaires et les couloirs des nageurs selon leurs temps soumis ou les temps préliminaires.

•**Pré-classement en boucle:** Une méthode pour pré-classer les nageurs quand ils participent à une épreuve préliminaire/finale. En utilisant huit couloirs, les 24 nageurs les plus rapides sont pré-classés dans les trois dernières courses préliminaires, avec les nageurs les plus rapides placés dans les couloirs intérieurs.

•**Plus rapides aux plus lents:** Une méthode de pré-classement utilisée dans les épreuves plus longues à la fin d'une session. Les nageurs pré-classés les plus rapides nagent dans la première course préliminaire, suivis par les plus rapides suivants et ainsi de suite. Plusieurs fois ces épreuves alternent une course féminine et une course masculine jusqu'à ce que tous les nageurs aient nagé.

Temps de passage: Un temps intermédiaire pris pour une portion d'une épreuve qui est plus courte que la distance totale et qui est chronométrée

Liste de départ (ou feuille de départ): Les listes imprimées pré-session des nageurs qui doivent nager dans les différentes rondes préliminaires

Course éliminatoire: Dans une compétition de format avec des rondes préliminaires/finale, une course après l'épreuve prévue pour briser une égalité. La seule circonstance qui garantit une course éliminatoire est pour déterminer quel nageur participe à la finale ou est substitué, sinon l'égalité est conservée.

Nager sans arrêt: Utilisé pour décrire quand les nageurs demeurent en pleine intensité d'entraînement avant et pendant une compétition

Ralentissement: La phase de repos d'un horaire d'entraînement d'un nageur avant une compétition importante.

Panneau de touche: Un grand panneau sensible à l'extrémité de chaque couloir qui enregistre la touche d'un nageur et qui envoie électroniquement le signal au système de chronométrage

Série d'entraînement: Un élément d'une session d'entraînement conçu pour traiter un certain aspect du programme d'entraînement global.

Indépendant: Un athlète membre qui concourt, mais ne représente pas un club ou une équipe

Temps non officiel: Le temps affiché sur un tableau de lecture ou annoncé au micro par l'annonceur immédiatement après une course. Après que le temps aura été vérifié, il deviendra officiel.

Échauffement: Une période de nage utilisée par les nageurs avant une série principale d'entraînement ou une course pour détendre et échauffer les muscles et pour graduellement augmenter le rythme cardiaque et la respiration.

Récupération: Une période de nage utilisée par les nageurs après une course ou une série principale d'entraînement pour éliminer du corps le surplus d'acide lactique et pour graduellement diminuer le rythme cardiaque et la respiration.

Départ: Utilisé pour décrire un rythme ou un temps de passage dans la première portion d'une course, ex. «J'ai eu un départ un peu plus rapide/lent que ce que je voulais».



