

## SAVIEZ-VOUS QUE ...

- Les nageurs qui participent à La Grande Nage Portneuf Savoura font, avec la dérive due au courant, une distance de près de 7 kilomètres.
- Les distances habituelles sur le circuit canadien sont les 500m, 1km, 2km, 5km, 10km, 25 km, 32km, et 34km, et peuvent aller jusqu'à 88 km au niveau international.
- Les nageurs ne peuvent nager dans une eau sous les 16°C (60°F).
- Certains nageurs d'eau libre de longue distance s'entraînent plus de 50.000 km par année.
- Les nageurs font en moyenne entre 3 600 et 4 800 coups de bras à l'heure.
- La natation est un des sports les plus pratiqués au monde.
- Les nageurs s'enduisent de « Vaseline », de crème de bébé ou d'une crème mélange maison, pour réduire les effets du froid.
- De nombreux nageurs qui abandonnent, lors de compétitions de longues distances en eau libre, le font pour des problèmes à la vessie dus au froid.
- Il y a des compétitions en eau libre dans presque tous les pays du monde.
- Un nageur n'a pas le droit de toucher à l'embarcation qui l'accompagne.
- La compétition de **La Grande Nage Portneuf Savoura** est le seul évènement en eau libre de la région de Québec.
- La natation en eau libre a été reconnue comme discipline officielle aux Jeux olympiques de Beijing en Chine en 2008.
- Il y a 13 clubs de natation dans la région Québec et Chaudière-Appalaches, dont un à Pont Rouge et un à Saint-Marc-des-Carières regroupés sous le nom de « UNIK ».

### MERCI À NOS PARTENAIRES

**PATRICK DUFOUR TÉLÉCOM – ÉDITECHNIQUE INC. –  
ENTREPRISES E.M.I. – WEB TELECOM**

**Marcel Perreault c.a.- Resto Gare Portneuf – Alain M& M  
Traiteur Rollande J. Morrissette – ACMAT Cap-Santé  
Association de Natation Québec-Chaudière-Appalaches – Centre de  
Carrosserie Carteck – Centre FormAction – Frenette et frères – Pneus  
Faucher inc. – Gaz Soudure Neuville – Garde-côtière – Marina de  
Portneuf – Bordeleau Tables et Chaises**



## PROGRAMME

**Samedi, le 28 août 2010**

**Parc récréonautique de Ville de Portneuf**

**Autoroute 40 – sortie 261**

**[www.grandenageportneuf.qc.ca](http://www.grandenageportneuf.qc.ca)**



## ÉPREUVE du 1 KM – BOUCLE

Départ à 9h35

Remise des médailles vers 10h25

1 km	Sénior (19+)	Hommes	Blanc	Âge
01 <b>Debigaré</b>	<b>Richard</b>	CAC		40,9
09 <b>Dufort</b>	<b>Thierry</b>	---		34,4
13 <b>Goulet</b>	<b>Christian</b>	---		32,4
07 <b>Tremblay</b>	<b>Marc</b>	Maitres Ste-Foy		55,4

1 km	Senior (19+)	Dames	Rose	Âge
20 <b>Buteau</b>	<b>Suzle</b>	Club Montmagn		30,1
08 <b>Guay</b>	<b>Audrey-Anne</b>	---		19,4
10 <b>Lacroix</b>	<b>Nicole</b>	UNIK---		64,7
18 <b>Morin</b>	<b>Marie-Andrée</b>	---		38,0
04 <b>Racine</b>	<b>Sandy</b>	CAC		40,2
16 <b>Roberge</b>	<b>Francline</b>	---		46,4
52 <b>Senneville</b>	<b>Jacinthe</b>	UNIK		47,9

1 km	Relève (15-18)	Dames	Rose	Âge
24 <b>Beaudin-Bolduc</b>	<b>Coralie</b>	Rouge et Or		15,7
12 <b>Richard</b>	<b>Claudie</b>	CSQ		15,8
22 <b>Tremblay</b>	<b>Laurie</b>	CAC		15,7

1 km	Espoir (12-14)	Hommes	Blanc	Âge
05 <b>Céré</b>	<b>Gulllaume</b>	Ste-Foy		13,8
11 <b>Dallaire</b>	<b>Émile</b>	CAC		14,0
03 <b>Débigaré</b>	<b>Paul</b>	CAC		104,0

1 km	Espoir (12-14)	Dames	Rose	Âge
14 <b>Audy-Servais</b>	<b>Justine</b>	Charlesbourg		13,2
06 <b>Debigaré</b>	<b>Ann-Joëlle</b>	cac		14,8

## ÉPREUVE du 5 KM – TRAVERSÉE

Départ à 10h15

Remise des médailles vers 11h35

Traversée	Senior (19+)	Hommes	Orange	Âge
55 <b>Bojanowski</b>	<b>Christopher</b>	CALAC		38,6
53 <b>Thlbaudeau</b>	<b>Paul</b>	CMSF		47,3
51 <b>Veillette</b>	<b>François</b>	MACC		35,5

Traversée	Senior (19+)	Dames	Jaune	Âge
02 <b>Marcotte</b>	<b>Sophie</b>	CSQ		19,0
62 <b>Qulviger</b>	<b>Emmanuelle</b>	Plateau Mont-Roya		36,4
58 <b>Rodrigue</b>	<b>Catherine</b>	NCC		29,1
64 <b>Rodrigue</b>	<b>Josée-Anne</b>	NCC		25,4
60 <b>Thibault</b>	<b>Nancy</b>	Ste-Foy Maître		31,0

Traversée	Relève (15-18)	Hommes	Orange	Âge
57 <b>Laroche</b>	<b>Nathaniel</b>	CNJ		15,6