

6 juin 2007

**INVITATION
18 AOÛT 2007 11h30**

Madame,
Monsieur,

Du nouveau cette année à la **Grande Nage Portneuf Savoura !**

Deux épreuves qui se dérouleront en même temps :

- la **traversée du fleuve** pour un aller-retour de **3,8 km**;
- une **épreuve « eau libre » de 1 km** en boucle, sanctionnée par la **Fédération de natation du Québec**, à l'est de la marina de Portneuf.

Les médaillé(e)s or, argent et bronze masculin et féminin de l'épreuve du 3,8 km recevront respectivement une bourse de **150 \$, 100 \$ et 75 \$**. De plus, des prix spéciaux de **75 \$, 60 \$ et 40 \$** seront décernés pour le sprint final de 100 m. Les autres participants du 3,8 km se partageront environ 500\$ en bourses.

Pour l'épreuve du 1 km, les médaillé(e)s or, argent et bronze masculin et féminin recevront respectivement une bourse de **50 \$, 35 \$ et 25 \$**.

Lors de la **Grande Nage Portneuf Savoura**, il y aura de l'animation sur place et le déroulement des courses sera commenté. Le formulaire d'inscription ci-joint vous permettra de nous informer de votre historique, lequel sera utilisé par le commentateur lors des épreuves.

La durée maximale de l'épreuve sur 3,8 km sera de 2 heures et la remise des médailles pour les deux épreuves débutera vers 13h15, en public.

La **Grande Nage Portneuf Savoura** se tiendra le **samedi 18 août 2007** au parc récréonautique de Ville Portneuf. Le départ de la traversée du fleuve sera donné à 11h35 et celui du 1 km à 11h50.

Les formulaires d'inscription doivent nous parvenir au plus tard le 11 août 2007.

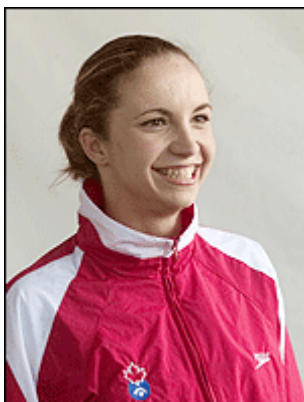
Au plaisir de vous rencontrer,



Guy Côté
Directeur-général
La Grande Nage Portneuf Savoura



**AUDREY LACROIX, PRÉSIDENTE D'HONNEUR
de la 2^e édition, le 18 août 2007**



C'est avec plaisir que j'ai accepté d'agir à titre de présidente d'honneur de l'édition 2007 de la **Grande Nage Portneuf Savoura**. Que ce soit pour la traversée du fleuve de 3,8 km ou pour la compétition du 1 km en boucle sanctionnée par la Fédération de nage du Québec, j'espère que de nombreux nageurs profiteront de l'occasion pour participer à l'une ou l'autre de ces épreuves

Nager dans le Saint-Laurent, c'est un peu un retour aux sources. C'est aussi une aventure dont trop peu peuvent se réclamer. La traversée du Saint-Laurent demande d'user de tactique et de planification alors que le 1 km représente une excellente occasion de s'initier à la nage en eau libre.

Que ce soit à titre de spectateurs ou de participants, je suis convaincue que le 18 août sera une journée mémorable.

Meilleurs succès aux compétiteurs et organisateurs !

Audrey Lacroix

Notes biographiques :

Audrey Lacroix est née à Pont-Rouge, dans la M.R.C. de Portneuf, à l'ouest de la ville de Québec. Elle a commencé à nager à l'âge de cinq ans, en adhérant à un programme de la Croix Rouge. Réalisant son talent, son entraîneur de l'époque lui a alors recommandé de s'inscrire à un club de compétition. À 15 ans, elle venait s'établir à Montréal pour s'entraîner au Club CAMO. Elle étudie en ce moment les communications à l'Université de Montréal.

Récemment, aux Championnats du monde, Audrey Lacroix a terminé 5^{ème} au 200 papillon, établissant un record canadien.

En 2006, lors des Jeux du Commonwealth de Melbourne, en Australie, Audrey remporta une médaille de bronze au 100 m papillon avec un temps de 58.89. Au 200 m papillon, elle termina sa course en 2:09.96 ce qui lui valut une 4^e position qu'elle ajouta à sa 9^e place méritée à l'épreuve de 50 m papillon où elle marqua un chrono de 27.36.

En 2005, Lacroix est arrivée première aux deux épreuves de papillon 100 et 200 mètres aux Essais des Championnats du monde à la piscine du centre Claude-Robillard, où elle s'entraîne présentement sous la direction de Claude St-Jean. À l'occasion des Championnats du monde de Montréal en 2005, Audrey participa aux finales des épreuves de 100 m et 200 m papillon.

Biographie complète via le www.grandenageportneuf.qc.ca

La Grande Nage Portneuf Savoura

2^{ième} édition

18 août 2007

24, 2^e avenue, Pont-Rouge (Québec) G3H 3E8

www.grandenageportneuf.qc.ca

courriel@grandenageportneuf.qc.ca

INFORMATIONS AUX NAGEURS

Date : Samedi 18 août 2007

Départs :

11h35 : 3,8 km en eau libre, parcours ouvert

11h50 : 1 km en eau libre, parcours en boucle avec sanction de la FNQ

Lieu : Parc récréaunautique de Portneuf, Ville de Portneuf

Responsables :

Directeur-général : Guy Côté
418-873-5253
courriel@grandenageportneuf.qc.ca

Directeur de rencontre 1 km : Martin Hodgson
martin-hodgson@sympatico.ca

Juge arbitre en chef : Bernard Charron (#1632)

Règlements : Les règlements de SNC et FINA pour l'eau libre.

Conditions de participation :

- La compétition est ouverte aux hommes et aux femmes
- Les formulaires d'inscription pour la compétition devront être reçus avant le 11 août 2007.
- Pour le 1 km, les nageurs non affiliés à un club devront s'affilier sur place au coût de 5 dollars (affiliation d'un jour).
- Pour être autorisé à prendre le départ, chaque nageur être en santé et devra remplir un formulaire d'aptitudes physiques.
- Pour les personnes d'âge mineur, un formulaire de consentement devra être rempli par un parent ou un titulaire de l'autorité parentale.
- La Grande nage Portneuf Savoura et la Fédération de Natation du Québec se gardent le droit d'exclure un participant non-conforme aux exigences établies.
- Tous les nageurs devront être âgés de 12 ans et plus.

Coût de l'inscription :

Traversée 3,8 km : 25 dollars, payable par chèque avant le 11 août 2007.

Épreuve de 1 km : 15 dollars, payable par chèque avant le 11 août 2007.

Le chèque doit être envoyé avec le formulaire à l'adresse suivante :

La Grande nage Portneuf Savoura
24, 2^e avenue, Pont-Rouge (QC) G3H 3E8

Horaire :

- 09h30 :** Début des enregistrements, numérotation, distribution des casques de bains
- 10h30 :** Réunion technique à la Marina, obligatoire pour les nageurs et accompagnateurs de la traversé de 3,8 km
- 11h00 :** Réunion technique à la Marina, obligatoire pour les nageurs et accompagnateur de la compétition de 1 km
- 11h30 :** Départ de l'épreuve 3,8 km
- 11h50 :** Départ de l'épreuve 1 km
- 13h00 :** Fin prévue du 1 km.
- 13h30 :** Fin prévue du 3,8 km
- 13h30 :** Remise des médailles et protocolaire

Les bourses :

1 km	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e
Hommes	50 \$	35 \$	25 \$
Femmes	50 \$	35 \$	25 \$

3,8 km	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	Autres
Homme	150 \$	100 \$	75 \$	À déterminer
Femmes	150 \$	100 \$	75 \$	À déterminer

Sprint 3,8 km	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e
Homme	75 \$	60 \$	40 \$
Femmes	75 \$	60 \$	40 \$

À noter : Pour l'épreuve de 3,8 km, chacun des nageurs est tenu de fournir un entraîneur-accompagnateur, lequel devra être en mesure de manœuvrer sécuritairement un kayak (fourni par le nageur). Des bateaux de sécurité patrouilleront le circuit durant toute la course. Il est possible que nous ayons quelques kayaks et kayakistes de disponible si nous sommes avisés à l'avance.

INSCRIPTION

En signant ce bulletin d'inscription, je dégage l'organisation de La Grande Nage Portneuf Savoura de toute responsabilité et renonce à toutes poursuites éventuelles. Je confirme avoir lu toutes les consignes et tous les renseignements sur ce formulaire et pris connaissance de toutes les conditions de participation.

Inscription traversée 3,8 km : 25 \$

Inscription épreuve 1km : 15 \$

Faire le chèque au nom de La Course de la banquise Portneuf Inc.

Nom:		Prénom:	
Adresse:			
Ville:		Code postal:	
Tél. rés.:		Tél. travail:	
Courriel:		Télec:	
Signature du nageur:			
Signature du parent ou tuteur s'il y a lieu:			
Nom du club:		Date de naissance :	
Je suis dans la catégorie:	<input type="checkbox"/> Junior 12 à 18 ans <input type="checkbox"/> Maîtres 19 à 34 ans <input type="checkbox"/> Maître 35 ans et plus <input type="checkbox"/> Senior 14 ans et plus	Inscription à la compétition :	<input type="checkbox"/> Grande nage 3,8 km <input type="checkbox"/> 1 km sanctionné

Ce que vous devez savoir:

- La compétition se déroulera en eau libre sur le fleuve (voir cartes ci-jointes).
- Vos effets personnels sont votre responsabilité, nous ne sommes pas responsables des vols ou pertes.
- Vous devez être muni d'une bouteille d'eau remplie.
- Épreuve du 3,8 km : une personne devra vous guider en kayak ou canot.

**Formulaire de consentement pour autoriser
une personne mineure (17 ans et moins) à participer à une
compétition de natation en eau libre.**

Par la présente, je soussigné _____ autorise
(nom du titulaire de l'autorité parentale)

_____, dont la date de naissance est _____

,
(nom de la personne de 17 ans et -) (jour-mois-année)

à participer à la compétition de natation le 18 août 2007 au Parc récréonautique de
Portneuf à Ville de Portneuf de :

- c 3,8 km sur parcours ouvert en eau libre
- c 1 km sur parcours en boucle en eau libre

organisée par La Grande nage Portneuf Savoura.

Les deux événements respecteront les règlements de la SNC et FINA pour l'eau
libre. La compétition de 1 km est dûment sanctionnée par la FNQ.

Signature de l'autorité parentale : _____

ou, à défaut, de son entraîneur _____

Fait à _____ ce _____ e jour de _____ 2007.
(Ville) (jour) (mois)

Signature du participant (Facultatif) _____

FORMULAIRE D'APTITUDE POUR AUTORISER UNE PERSONNE MAJEURE À PARTICIPER À UNE COMPÉTITION EN EAU LIBRE

Bien vouloir remplir ce questionnaire. Cette exigence est nécessaire en raison des risques possibles que comporte la compétition de natation en eau libre. Ce questionnaire nous permet de mieux vous connaître et de procéder à une intervention adéquate et rapide en cas de besoin. Seul le personnel responsable de cette compétition aura accès aux informations fournies et elles seront détruites après la compétition, dans les délais légaux.

Compétition : La Grande Nage Portneuf Savoura Date: 18 août 2007

1. Faites-vous de l'exercice régulièrement durant l'année ?

Quelle(s) activité(s) : _____

Combien de fois/semaine ? _____

Votre âge : _____ Votre taille : _____ Votre poids : _____

2. Comment jugez-vous votre état de santé actuel ?

Excellent _____ bon _____ moyen _____ faible _____

3. Depuis combien de temps avez vous vu un médecin ?

Moins de 6 mois _____ 1 an _____ 2 ans _____ plus de 2 ans _____

4. Votre médecin vous a-t-il déjà informé que vous aviez un problème cardiaque ?

Non _____ Oui _____

5. Ressentez-vous fréquemment des douleurs à la poitrine ou au coeur ?

Non _____ Oui _____

6. Vous a-t-on déjà mentionné que votre pression artérielle était trop élevée ?

Non _____ Oui _____

7. Vous a-t-on déjà signalé que votre taux de gras dans le sang (cholestérol, triglycérides) était trop élevé ?

Non _____ Oui _____

8. Fumez-vous ?

Non _____ Oui _____ Si oui, combien de cigarettes par jour ? _____

9. Avez-vous des problèmes d'articulations (chevilles, genoux, etc.) qui pourraient s'aggraver lors de la compétition ?

Non _____ Oui _____ Spécifiez : _____

La Grande Nage Portneuf Savoura

2^{ème} édition

18 août 2007

24, 2^e avenue, Pont-Rouge (Québec) G3H 3E8

www.grandenageportneuf.qc.ca

courriel@grandenageportneuf.qc.ca

10. Souffrez-vous d'étourdissements, d'anémie, de pertes de conscience ?

Non _____ Oui _____ Spécifiez : _____

11. Madame, êtes-vous enceinte ?

Non _____ Oui _____

12. Avez-vous l'impression d'avoir un surplus de poids de 6-7 kilos (15 livres) ?

Non _____ Oui _____

13. Souffrez-vous de :

-maux de dos fréquents : Non _____ Oui _____ -Spécifiez dans quelle région du dos

-maux de tête fréquents : Non _____ Oui _____

-hernie : Non _____ Oui _____

-problème particulier (anomalie) à la colonne vertébrale : Non _____ Oui _____

14. Souffrez-vous de

-Diabète : Non _____ Oui _____

-Hypoglycémie : Non _____ Oui _____

-Hyperglycémie : Non _____ Oui _____

-Épilepsie : Non _____ Oui _____

-Hyper ventilation : Non _____ Oui _____

-Asthme : Non _____ Oui _____

15. Y a-t-il une autre raison d'ordre physique non mentionnée dans le questionnaire qui pourrait justifier que vous vous absteniez de poursuivre un programme de compétition de natation même si vous le souhaitiez ? Spécifiez :

16. Avez-vous effectué un séjour à l'hôpital au cours des derniers six (6) mois ?

Non _____ Oui _____ Raison(s) ? : _____

17. Prenez-vous des médicaments ?

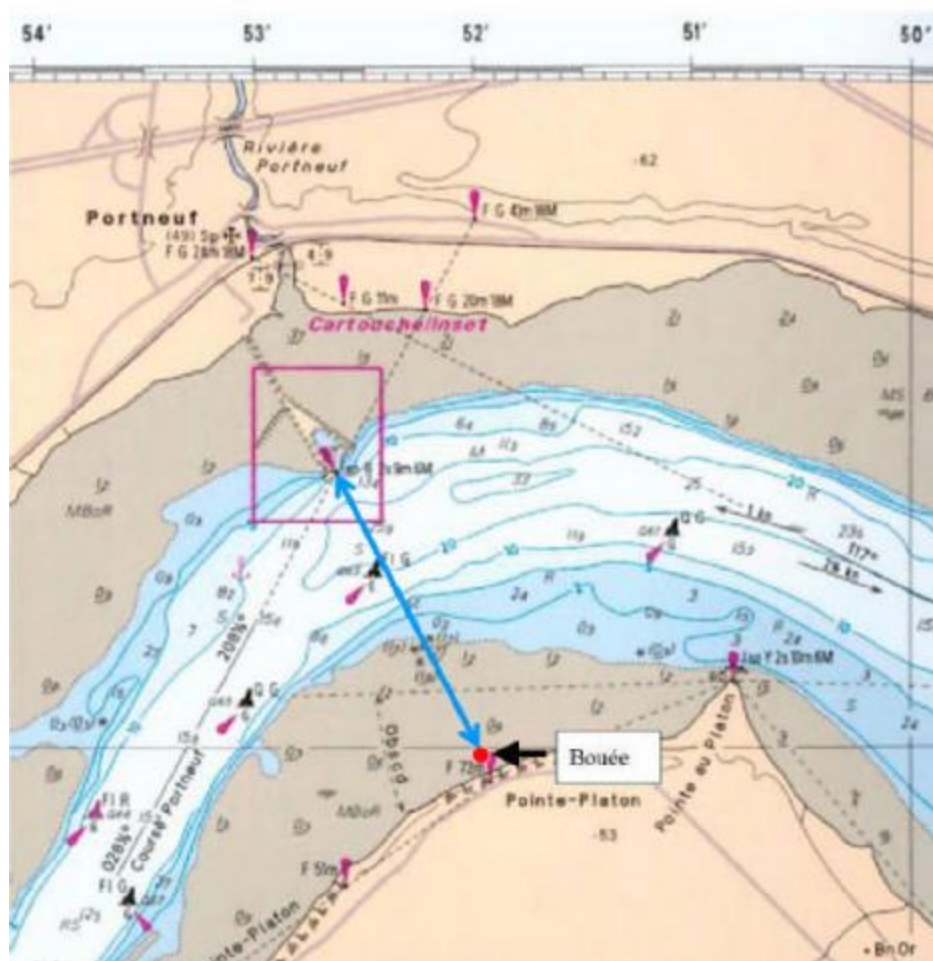
Non _____ Oui _____ Si oui, lesquels ? _____

Pour quel(s) problème(s) de santé ? _____

Je considère que je suis en bonne santé et apte à m'inscrire à cette compétition en eau libre. Je dégage l'organisation de la compétition de toute responsabilité advenant que des dommages corporels surviendraient durant cette compétition et accepte les risques inhérents à la dite compétition.

DATE _____ SIGNATURE _____

**Trajet de l'épreuve
Traversée de 3,8 km**



Directions routières

- 1 Hôtel de ville de Ville de Portneuf, 297, 1^{re} avenue
- 2 Parc récréonautique de Portneuf



PLAN DU SITE

