

jeudi, 17 juillet 2008

**INVITATION  
23 AOÛT 2008**

**Troisième édition de la Grande Nage Portneuf Savoura !**

Deux épreuves, sanctionnées par la **Fédération de natation du Québec**, qui se dérouleront l'une après l'autre :

- à 12h00, une **épreuve « eau libre » de 1 km** en boucle, à l'est de la marina de Portneuf. Trois classes : Espoir (12 à 14 ans), Relève (15 à 18 ans), Sénior (19 ans et plus).
- À 12h40, la **traversée du fleuve** pour un aller-retour de **5 km**, face au quai de Portneuf. Deux classes : Relève (15 à 18 ans), Sénior (19 ans et plus)

Le comité organisateur prévoit les bourses suivantes pour les médaillés or, argent et bronze de chacune des classes :

	5 km		1 km		
	Relève	Sénior	Espoir	Relève	Sénior
Bourses 1 <sup>er</sup> Homme	150 \$	150 \$	30 \$	30 \$	30 \$
Bourses 1 <sup>er</sup> Femme	150 \$	150 \$	30 \$	30 \$	30 \$
Bourses 2 <sup>e</sup> Homme	100 \$	100 \$	25 \$	25 \$	25 \$
Bourses 2 <sup>e</sup> Femme	100 \$	100 \$	25 \$	25 \$	25 \$
Bourses 3 <sup>e</sup> Homme	75 \$	75 \$	20 \$	20 \$	20 \$
Bourses 3 <sup>e</sup> Femme	75 \$	75 \$	20 \$	20 \$	20 \$

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 (ou à <http://www.grandenageportneuf.qc.ca/down/285.pdf>) vous permettra de nous informer de votre historique, lequel sera utilisé par le commentateur lors des épreuves.

La durée maximale de l'épreuve sur 5 km sera de 2 heures et la remise des médailles suivra chacune des épreuves, en public.

Les formulaires d'inscription qui nous parviendront avant le 9 août 2008 bénéficieront d'un escompte sur le frais d'inscription.

Mario Vincent  
Directeur-général  
La Grande Nage Portneuf Savoura

## INFORMATIONS AUX NAGEURS

**Date :** Samedi 23 août 2008

**Départs :**

**12h00 :** 1 km en eau libre, parcours en boucle

**12h40 :** 5 km en eau libre, parcours ouvert

**Lieu :** Parc récréaunautique de Portneuf, Ville de Portneuf

**Marée haute :** 13h23

**Responsables :**

**Directeur-général :** Mario Vincent ([courriel@grandenageportneuf.qc.ca](mailto:courriel@grandenageportneuf.qc.ca))

**Directeur de rencontre :** Martin Hodgson ([martin-hodgson@hotmail.com](mailto:martin-hodgson@hotmail.com))

**Juges arbitre en chef :** Carole Thomas et Nathalie Boucher

**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 (ci-joint ou à <http://www.grandenageportneuf.qc.ca/download/285.pdf>), reçus avant le 9 août 2008, bénéficieront d'un réduction du frais d'inscription
- 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 doit être en santé et remplir un formulaire d'aptitudes physiques.
- Pour la traversée de 5 km, aucun nageur ne sera autorisé à prendre le départ s'il n'est pas accompagné d'un KAYAK dont il aura lui-même retenu les services.
- Pour les personnes d'âge mineur, un formulaire de consentement doit 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 doivent être âgés de 12 ans et plus au jour de la compétition (le 5 km n'est pas accessible aux nageurs de moins de 14 ans le jour de la compétition).

**Frais d'inscription :**

Traversée 5 km : 35 \$; 25 \$ si inscription reçue avant le 9 août 2008

Épreuve de 1 km : 20 \$; 15 \$ si inscription reçue avant le 9 août 2008

Le chèque doit être libellé; à l'ordre de **La Course de la banquise Portneuf Inc.**  
et envoyé avec le formulaire à l'adresse au bas de cette page

**Horaire :**

- 10h00 :** Début des enregistrements, numérotation, distribution des casques de bains
- 11h00 :** Réunion technique à la Marina, obligatoire pour les nageurs de la compétition de 1 km
- 11h30 :** Réunion technique à la Marina, obligatoire pour les nageurs et kayakistes accompagnateurs de la traversée de 5 km
- 12h00 :** Départ de l'épreuve 1 km
- 12h30 :** Fin prévue du 1 km.
- 12h40 :** Départ de l'épreuve 5 km
- 12h50 :** Remise des médailles du 1 km
- 14h00 :** Remise des médailles du 5 km
- 14h55 :** Fin ultime du 5 km

**Les bourses :**

	5 km		1 km		
	Relève	Sénior	Espoir	Relève	Sénior
Bourses 1 <sup>er</sup> Homme	150 \$	150 \$	30 \$	30 \$	30 \$
Bourses 1 <sup>er</sup> Femme	150 \$	150 \$	30 \$	30 \$	30 \$
Bourses 2 <sup>e</sup> Homme	100 \$	100 \$	25 \$	25 \$	25 \$
Bourses 2 <sup>e</sup> Femme	100 \$	100 \$	25 \$	25 \$	25 \$
Bourses 3 <sup>e</sup> Homme	75 \$	75 \$	20 \$	20 \$	20 \$
Bourses 3 <sup>e</sup> Femme	75 \$	75 \$	20 \$	20 \$	20 \$

**À noter : Pour l'épreuve de 5 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.**

## 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 5 km : 35 \$; 25 \$ si inscription reçue avant le 9 août 2008**

**Inscription épreuve 1km : 20 \$; 15 \$ si inscription reçue avant le 9 août 2008**

**Faire le chèque au nom de « La Course de la banquise Portneuf inc. »**

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Municipalité :	Code postal :
Tél. rés. :	Tél. travail :
Courriel :	Télééc :
Nom du club :	Date de naissance :
Je m'inscris dans l'épreuve : Circuit en boucle 1 km : c (20 \$; 15 \$ si inscription reçue avant le 9 août 2008) Traversée Grande Nage 5 km : c (35 \$; 25 \$ si inscription reçue avant le 9 août 2008)	
Je m'inscris dans la classe : Espoir 12 à 14 ans c - Relève 15 à 18 ans c - Senior 19 ans + c	
Signature du nageur :	Âge le jour de l'épreuve :
Signature du parent ou tuteur s'il y a lieu :	

### **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.
- Pour la traversée de 5 km, aucun nageur ne sera autorisé à prendre le départ s'il n'est pas accompagné d'un KAYAK dont il aura lui-même retenu les services.
- Le 5 km n'est pas accessible aux nageurs de moins de 14 ans le jour de la compétition.

**NOTE : Bénévoles recherchés !!! Si une ou des personnes vous accompagnant lors des épreuves sont disponibles comme bénévoles, svp nous l'indiquer à l'adresse suivante : [courriel@grandenageportneuf.qc.ca](mailto:courriel@grandenageportneuf.qc.ca)**

**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 23 août 2008 au Parc récréonautique de  
Portneuf à Ville de Portneuf de :

- c 5 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. Les deux épreuves sont sanctionnées par la FNQ.

Signature de l'autorité parentale : \_\_\_\_\_

ou, à défaut, de son entraîneur \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_ ce \_\_\_\_\_ e jour de \_\_\_\_\_ 2008.  
(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: 23 août 2008

**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 : \_\_\_\_\_

**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 ? \_\_\_\_\_

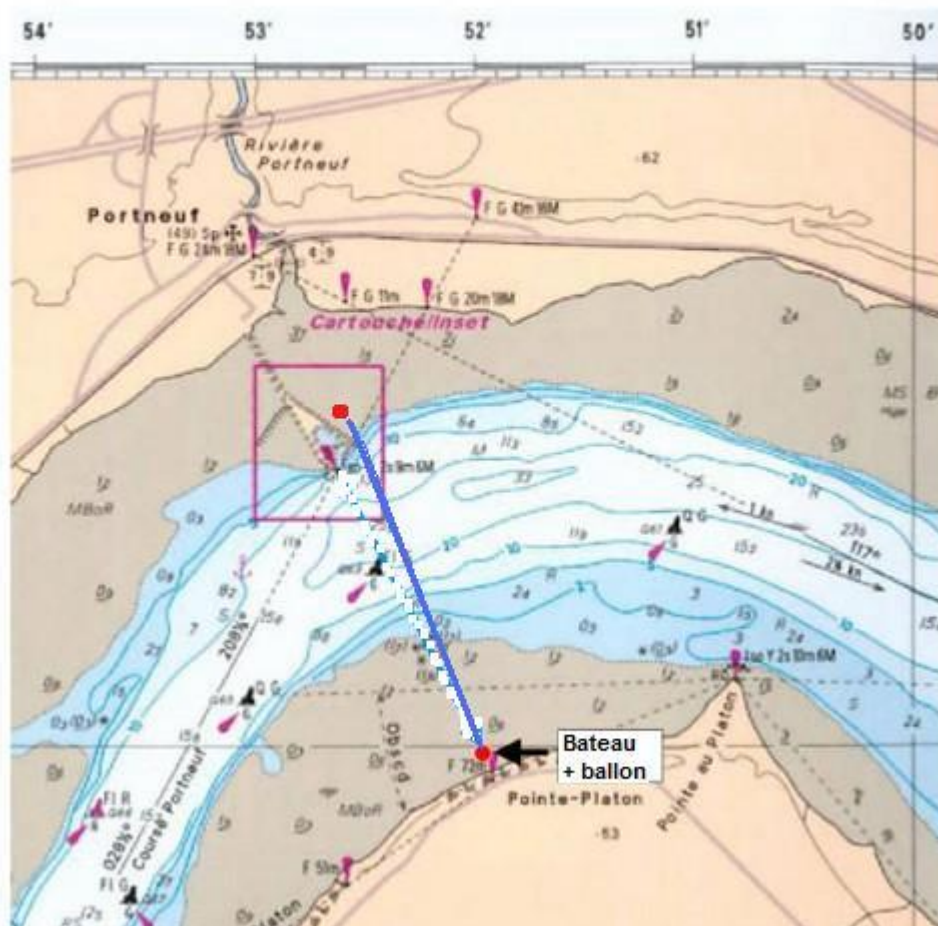
**Je considère que je suis en bonne santé et apte à m'inscrire à cette compétition en eau libre. Je dégage l'organisation de la compétition de toute responsabilité advenant que des dommages corporels surviendraient durant cette compétition et accepte les risques inhérents à la dite compétition.**

**DATE \_\_\_\_\_ SIGNATURE \_\_\_\_\_**





**Trajet de l'épreuve de 5 km**





## Directions routières

- 1 Hôtel de ville de Ville de Portneuf, 297, 1<sup>re</sup> avenue
- 2 Parc récréonautique de Portneuf





## PLAN DU SITE

