

jeudi, 11 juin 2009

**INVITATION  
23 AOÛT 2009**

**Quatrième 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 09h35, 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 10h15, 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/download/500.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 10 août 2009 bénéficieront d'un escompte sur le frais d'inscription.

Pierre de Savoye  
Directeur-général  
La Grande Nage Portneuf Savoura

## INFORMATIONS AUX NAGEURS

**Date :** Dimanche 23 août 2009

**Départs :**

**09h35 :** 1 km en eau libre, parcours en boucle

**10h15 :** 5 km en eau libre, parcours ouvert

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

**Marée haute :** 10h45

**Responsables :**

**Directeur-général :** Pierre de Savoye ([courriel@grandenageportneuf.qc.ca](mailto:courriel@grandenageportneuf.qc.ca))

**Directeur de rencontre :** Christian Ross

**Juges arbitre en chef :** Martin Hodgson

**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/down/500.pdf>), reçus avant le 10 août 2009, bénéficieront d'une réduction du frais d'inscription
- Les nageurs non affiliés à un club devront s'affilier au coût de 5 dollars (affiliation d'un jour).
- Pour être autorisé à prendre le départ, chaque nageur doit être en santé et avoir rempli 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 et d'un kayakiste dont il aura lui-même retenu les services; le kayak doit comporter les articles de sécurité nautique dont un vêtement de flottaison supplémentaire pour le nageur au besoin.**
- Pour les personnes d'âge mineur, un formulaire de consentement doit être rempli par un parent ou un titulaire de l'autorité parentale.
- Wetsuit et autre combinaison ne sont pas autorisés.
- 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 15 ans le jour de la compétition).

**Frais d'inscription :**

Traversée 5 km : 35 \$; 25 \$ si inscription et paiement reçus avant le 10 août 2009

Épreuve de 1 km : 20 \$; 15 \$ si inscription et paiement reçus avant le 10 août 2009

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

**Horaire :**

- 07h30 :** Début des enregistrements, numérotation, distribution des casques de bains
- 08h15 :** **Fin des enregistrements (aucun enregistrement accepté après 8h15)**
- 08h30 :** Réunion technique à la Marina, obligatoire pour les nageurs de la compétition de 1 km
- 09h00 :** Réunion technique à la Marina, obligatoire pour les nageurs et kayakistes accompagnateurs de la traversée de 5 km
- 09h10 :** Période de réchauffement pour l'épreuve du 1 km
- 09h35 :** Départ de l'épreuve 1 km
- 09h55 :** Période de réchauffement pour l'épreuve du 5 km
- 10h05 :** Fin prévue du 1 km.
- 10h15 :** Départ de l'épreuve 5 km
- 10h25 :** Remise des médailles du 1 km
- 10h45 :** Marée haute
- 11h35 :** Remise des médailles du 5 km
- 12h30 :** 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 kayakiste-accompagnateur, lequel devra être en mesure de manœuvrer sécuritairement un kayak (fourni par le nageur). Le kayak doit comporter les articles de sécurité nautique dont un vêtement de flottaison supplémentaire pour le nageur au besoin. Des bateaux de sécurité patrouilleront le circuit durant toute la course.**

## INSCRIPTION GRANDE NAGE 2009

Nom :	Prénom :		
Adresse :			
Municipalité :		Code postal :	
Tél. rés. :		Tél. travail :	
Courriel :		Télé. :	
Nom du club :		Date de naissance :	
Je m'inscris dans l'épreuve :			
Circuit en boucle 1 km :	c	(20 \$; 15 \$ si reçu avant le 10 août 2009) :	_____ \$
Traversée Grande Nage 5 km :	c	(35 \$; 25 \$ si reçu avant le 10 août 2009) :	_____ \$
Affiliation d'un jour :	c	(5 \$ si non affilié à un club) :	_____ \$
			TOTAL toutes taxes incluses : _____ \$
<p><b><u>Faire le chèque au nom de « La Course de la banquise Portneuf inc. ».</u></b>  <b><u>Une inscription sans paiement complet sera retournée à son expéditeur.</u></b>  <b>T.P.S.- R 101 57 37 80                      T.V.Q. - 1033160501TQ0001SS</b></p>			
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 :		Date le jour de l'épreuve :	
Signature du parent ou tuteur s'il y a lieu :			

En signant ce bulletin d'inscription à l'évènement du 23 août 2009, je dégage l'organisation de La Grande Nage Portneuf Savoura de toute responsabilité et renonce à toutes poursuites éventuelles. Je confirme avoir pris connaissance de toutes les consignes, règlements, renseignements et conditions de participation à cet évènement. Entre autres, je comprends que :

- La compétition se déroulera en eau libre sur le fleuve (voir cartes et règlement ci-joints).
- Mes effets personnels sont ma responsabilité; la Grande Nage Portneuf Savoura n'est pas responsables de vol ou perte.
- **Pour la traversée de 5 km, aucun nageur ne sera autorisé à prendre le départ s'il n'est pas accompagné d'un KAYAK et d'un KAYAKISTE dont il aura lui-même retenu les services. Le kayak doit comporter les articles de sécurité nautique dont un vêtement de flottaison supplémentaire pour le nageur au besoin.**
- Le 5 km n'est pas accessible aux nageurs de moins de 15 ans le jour de la compétition.

**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 2009 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 2009

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

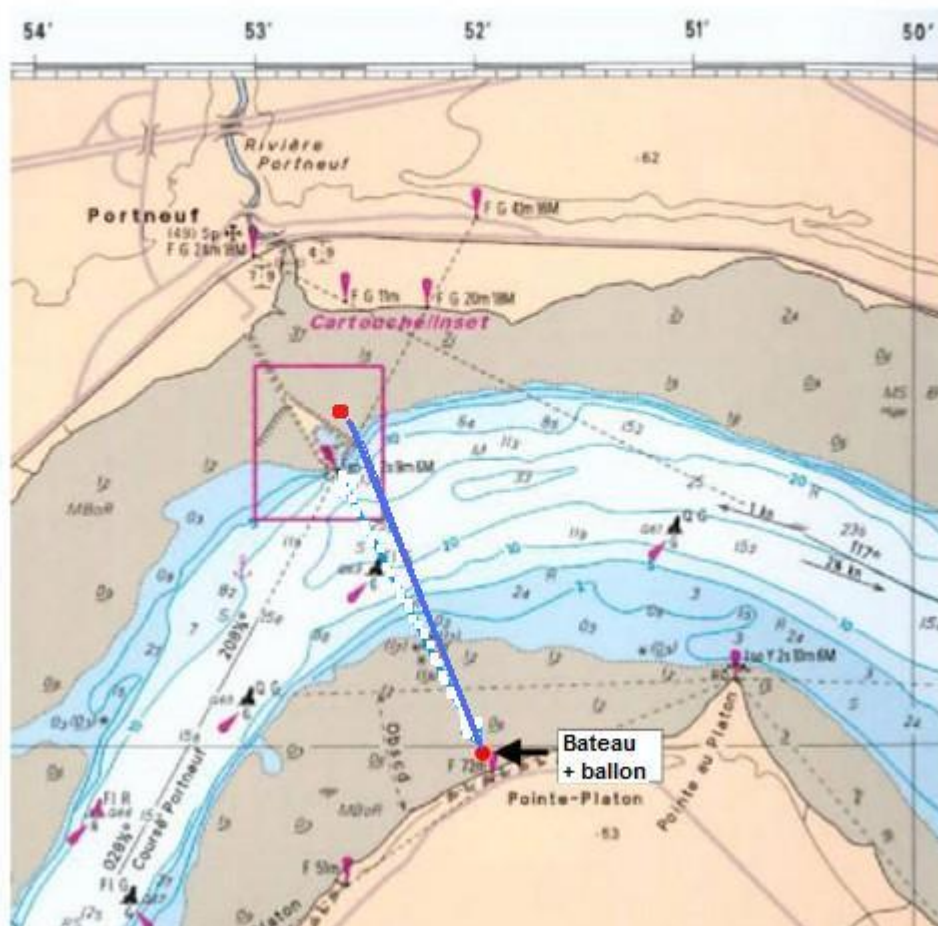
**Je considère que je suis en bonne santé et apte à m'inscrire à cette compétition en eau libre. Je dégage l'organisation de la compétition de toute responsabilité advenant que des dommages corporels surviendraient durant cette compétition et accepte les risques inhérents à la dite compétition.**

**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

