

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 événement 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 ».



PROGRAMME

Dimanche, le 23 août 2009

Parc récréonautique de Ville de Portneuf

Autoroute 40 – sortie 261

www.grandenageportneuf.qc.ca

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
Cantine mobile Portneuf ouest – Centre de Carrosserie Cardeck –
Centre FormAction – Frenette et frères – Pneus Faucher inc. –
Gaz Soudure Neuville – Garde-côtière – Marina de Portneuf**



ÉPREUVE du 1 KM – BOUCLE
Départ à 9h35
Remise des médailles vers 10h25

1 km	Espoir (12-14) HOMMES BLANC		Âge
07 Dallaire	Émile	CAC	13,0
11 Grandmont	Olivier	Rouge et Or	13,8
05 Grondin	Thomas	MÉGOPHIAS T	14,1
03 Marcotte	Benjamin	Rouge et Or	13,3
09 Quirion	Jean-Philippe	Equinoxe	14,3
01 Tremblay	Philippe	CAC	13,4
1 km	Espoir (12-14) DAMES ROSE		Âge
04 Beaudin-Bolduc	Coralie	Rouge et Or	14,7
24 Leblond- Drolet	Vanessa	ETM ÉQUINOX	12,6
08 Ratté	Marilou	CAC	13,5
06 Tremblay	Laurie	CAC	14,7
1 km	Relève (15-18) DAMES ROSE		Âge
12 Guay	Audrey-Anne	---	18,3
26 Lavallée	Jennifer	EQUINOXES	15,3
1 km	Sénior (19+) DAMES ROSE		Âge
28 Buteau	Suzie	Club Montmag	29,1
20 Côté	Dominique	---	36,6
16 Desrosiers	Ingrid	CNPPO	35,3
18 Grand-Maison	Amélie	CAC	20,8
14 Lacroix	Nicole	UNIK---	63,7
10 Leclerc	Julie	---	44,8
22 Moreau	Jocelyne	UNIK-maître	43,3
02 Sauvé	Isabelle	Loups-Marins	41,9

ÉPREUVE du 5 KM – TRAVERSÉE
Départ à 10h15
Remise des médailles vers 11h35

Traversée Relève (14-18) DAMES JAUNE		Âge	
52 Guay	Laurie-Maude	CSQ	16,0
54 Lemieux-Fortin	Gabrielle	Natation Montmag	15,3
Traversée Sénior (19+) HOMMES ORANGE		Âge	
51 Boisvert	Paul	MACC	47,3
55 Bojanowski	Christopher	---	37,6
53 Hodgson	Olivier	CAC	19,4
57 Thibodeau	Paul	CMSF	46,3
Traversée Sénior (19+) DAMES JAUNE		Âge	
58 Rodrigue	Catherine	NCC	28,1
60 Rodrigue	Josée-Anne	NCC	24,4
56 Thibault	Nancy	Ste-Foy Maître	30,0