



4^e ÉDITION

SAMEDI 26 JUILLET 2008



Vous êtes enregistré à la Traversée du Lac Fortin

M. Christian Duval

Voici le déroulement de la traversée.

Une photo des nageurs(ses) sera prise avant le départ : prendre note que ces derniers se feront entre 9:00h et 10 :00h, en permettant aux nageurs les plus rapides de s'élancer les premiers. **Nous vous demandons de vous présenter sur le site pour 8 :00hre am. (voir plan : se présenter à l'aire de départ)** afin de vous donner toutes les informations finales relatives au départ et à l'arrivée et de prendre la photo.

Pour ceux qui ne sont pas habitués à nager une longue distance, le port du wetsuit est autorisé, il est important de se protéger (vaseline) là où le costume pourrait vous blesser (autour du cou et des épaules)

En plus de l'embarcation qui vous accompagne, il y aura au moins deux embarcations de sécurité maritime qui feront la navette pour surveiller l'ensemble de la traversée. Elle seront identifiées adéquatement et nous vous demandons donc de bien les localiser (vous et votre accompagnateur(trice)) avant le départ de façon à pouvoir facilement vous manifester à celles-ci en cas de besoin.

En cas de difficultés, n'hésitez pas à gagner la rive. **L'activité doit être agréable, ne prenez pas de risque.**

Nous fournirons à votre accompagnateur (trice) du matériel, qui pourra vous aider à vous diriger sans n'avoir à arrêter complètement de nager, nous vous demandons de fournir un sifflet ou une flûte d'urgence qui nous permettra de facilement voir que vous avez besoin d'aide. Vous devrez aussi vous assurer de bien vous hydrater (penser à une gourde d'eau au minimum) : nous vous suggérons fortement de le faire à toutes les ½ heures au moins.

Après la nage, des embarcations vous retournerons au lieu de départ ou à la plage municipale (O.T.J.). La remise des médailles ainsi qu'un lunch sera servi à la plage municipale.

Alors au plaisir de vous avoir avec nous le 26 juillet 2008.

Merci de votre collaboration

Christian Duval (christianduval@autoblvd.net)
Jeannine Patry (jpatry99@telvic.net)