

# Natation au Lac Long 2023

---

## Equipe:

Johanne Moisan

Marie-Josée Roy

Suzanne Ariel

Marie-France Bergeron

Crédit photos: Sylvain Caron

1er volet:  
Club de Natation



# Club Natation Lac Long



**Nager en groupe cet été,  
ça vous intéresse ?**

**Ce Club non-compétitif veut promouvoir :**

- la natation
- la sécurité aquatique
- l'activité physique
- la motivation
- et l'esprit de camaraderie

## **Inscriptions et invitations:**

Voir page FACEBOOK – NATATION AU LAC LONG -  
pour invitations spontanées





2ème volet:  
Événement de natation

# Dans le cadre de la fête annuelle du Lac Long

## Événement amical Natation Lac Long

**Quand:** Dimanche, le 30 juillet 2023 à 11h00

**Qui:** Nageurs.es de tout âge résidents du Lac Long  
et leurs invités **seulement**

**Où:** Grand Lac Long



Quais pontons  
Bénévoles en kayaks ou paddle boards  
Inscription et décharge obligatoire  
Bouée obligatoire  
Sauveteur national sera engagé



### Inscriptions et invitations:

Courriel ou nouvelle page Facebook:

Natation au Lac Long – info: Johanne Moisan



*Venez Participer !!!*

# Conclusion et infos supplémentaires

<p><b>Club Natation Lac Long</b></p>  <p><b>Nager en groupe cet été, ça vous intéresse ?</b></p> <p>Le <b>Club Natation Lac Long</b> vous invite à venir nager en compagnie d'autres résidents des Lacs Longs.</p> <p>Nous passerons par la page <b>Facebook 'Natation au LAC LONG'</b> pour lancer les invitations, en mentionnant une adresse et une heure de départ. Toutes et tous sont les bienvenues à lancer les invitations.</p> <p><b>Ce Club non-compétitif veut promouvoir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- la natation</li><li>- la sécurité aquatique</li><li>- l'activité physique</li><li>- la motivation</li><li>- et l'esprit de camaraderie</li></ul> <p><b><i>Nageons ensemble pour plus de plaisir!!!</i></b></p>	<p>Dans le cadre de la fête annuelle du Lac Long</p> <p><b><i>Événement amical Natation Lac Long</i></b></p> <p>Invitation aux résidents, leurs amis et famille à nager en eau libre sur une distance de 250 à 1000 mètres</p> <p><b>Le 30 juillet 2023</b> <b>A 11:00 am</b> <b>Devant la résidence de M. Robert Caron</b> (même emplacement que l'an dernier)</p> <p>Pas de limite d'âge</p> <p><b>Équipement requis pour participer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- accessoires de flottaison (ballon de natation, bouée ou veste)</li><li>- Gourde d'eau potable</li></ul> <p><b>Avant le départ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Démonstration de Sauvetage</li><li>- Description du plan d'intervention d'urgence</li><li>- Conseils de sécurité aux nageurs</li><li>- Inscriptions</li></ul> <p><b>Pendant l'événement:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bénévoles en dossard identifiable tout au long du trajet</li><li>• Sauveteur certifié sur place</li><li>• Quai-pontons aux 2 extrémités du parcours</li></ul> <p>Bénévoles et Nageurs(ses) <b><i>Venez Participer !!!</i></b></p> <p>Contactez Johanne Moisan 819-532-2141</p>
---	--



Natation au Lac Long

Communiquer avec Johanne Moisan ou autre membre du comité

Voir Suzanne Arel à la table d'accueil



***Venez Participer !!!***