



Thetford Mines, le 2 mars 2015

Objet : Promotion de l'événement « Je nage pour la Vie ! »

Madame, Monsieur,

L'événement « Je nage pour la Vie ! » aura lieu le samedi 11 avril 2015, à la piscine municipale de la Polyvalente de Thetford Mines. Cette activité aura lieu en même temps dans 14 autres piscines de la province, soit six de plus que l'an dernier. Depuis 2008, cette activité est organisée chaque année dans plusieurs piscines en Chaudière-Appalaches.

VALEURS VÉHICULÉES

« Je nage pour la Vie ! », c'est un rassemblement visant à promouvoir la demande d'aide dans les moments difficiles. Reconnaître le malaise et décider de consulter un ami, un collègue ou un professionnel, c'est choisir de faire ce qu'il faut pour aller mieux.

« Je nage pour la Vie ! » valorise donc :

- la demande d'aide lors des moments de détresse
- la solidarité
- l'utilisation de la ligne 1 866-APPELLE

À travers le plaisir d'être en famille et entre amis, par le biais d'une activité s'adressant à tous les groupes d'âges, on valorise aussi les saines habitudes de vie dans une optique de santé physique et mentale.

Il s'agit d'abord d'une activité familiale, mais les athlètes y sont chaleureusement conviés pour participer à l'atteinte de l'objectif. Chacun fait ce qu'il peut pour contribuer à un succès collectif : cumuler 250 kilomètres à la nage. Ce sera la troisième édition de « Je nage pour la Vie ! » dans la région !

ORIGINES DE « JE NAGE POUR LA VIE ! »

« Je nage pour la Vie ! » est issue d'une initiative de Pierre Létourneau, nageur émérite de Lévis. En 2006, Monsieur Létourneau a réalisé tout un exploit sportif dans le fleuve St-Laurent, en descendant à la nage, les 250 kilomètres séparant Montréal de Lévis. Encadré par des équipes de terre et de mer, il a mis 6 jours pour atteindre son but. En faisant ce périple, il voulait porter un message salubre et souligner l'importance de demander de l'aide dans les moments difficiles. Monsieur Létourneau a prononcé de nombreuses conférences. Depuis, un DVD et un guide d'animation ont été produits.

ÉVÉNEMENT ANNUEL ET DON

Chaque année depuis 2008, on reproduit cet exploit en piscine. Chaque nageur défraie le coût de son inscription et des commandites sont recueillies. Les fonds accumulés sont remis à un organisme local qui œuvre en prévention ou qui offre des services d'aide. Cette année, le choix du comité organisateur s'est arrêté sur le Centre Domrémy des Appalaches, un organisme à but non lucratif qui apporte aide et assistance aux personnes ayant des problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie, ainsi qu'à toutes autres personnes vivant des difficultés.

<http://www.jenagepourlavie.com/>

FONCTIONNEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Inscriptions individuelles ou en équipe
- Pour tous : les familles, les amateurs et les athlètes
- Frais d'inscription de 10 \$ par nageur (**gratuit pour les moins de 6 ans**)
- Feuille d'inscription (disponible en pièce jointe)
- Responsables : Mathieu Fontaine, 418 335-3529
Jézabel Amesse, 418 338-3511, poste 51716
- Recherche de commandites encouragée pour couvrir les frais d'inscription ou recueillir des dons
- Feuille de dons (disponible en pièce jointe)
- Arrivée des nageurs
 - 15 h 15 pour l'inscription du **volet familial** (départ à 15 h 30)
 - 17 h 15 pour l'inscription du **volet toutes catégories** (départ à 18 h 00)
- 6 couloirs de 25 mètres
- Gestion des couloirs : subdivisions en 3 catégories
 - nageurs experts
 - nageurs intermédiaires
 - familles
- Animation, collation et musique sur place

ORGANISATION THETFORDOISE

Le comité organisateur est actuellement composé de :

- Denise Deshayé, travailleuse sociale au CSSS de la région de Thetford
- Jézabel Amesse, agente de promotion de saines habitudes de vie au CSSS de la région de Thetford
- Judith Bourgault, coordonnatrice aquatique à la Ville de Thetford Mines
- Mathieu Fontaine, directeur général du Centre Domrémy des Appalaches
- Nathalie Bergeron, nageuse professionnelle et bénévole

Si vous désirez des clarifications ou davantage d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous, il nous fera plaisir de vous répondre.

Denise Deshayé, t.s. au nom du Comité organisateur de « **Je nage pour la Vie !** »

Responsable du dossier de la prévention du suicide

Centre de santé et de services sociaux de la région de Thetford

Téléphone : (418) 338-3511, poste 51729

Télécopieur : (418) 338-1668

Courriel : denise_deshaye@ssss.gouv.qc.ca