

53^e Finale des Jeux du Québec
Thetford 2018

GUIDE DE L'ATHLÈTE

100 % Régional

Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais





Table des matières

Mot du président - Regroupement loisirs et sports	4
Message de la marraine et du parrain de la région	5
Mot du chef de la délégation	6
Équipe de missionnaires de la région.....	7
En route vers la 53 ^e Finale des Jeux du Québec—Thetford 2018.....	8
Serment de l'athlète	9
Éthique d'un athlète.....	9
Délégation régionale	10
Transport provincial	11
Transport du matériel	16
Carte d'accréditation	16
Objets perdus	16
Programmation sportive	17
Remise de médaille	18
Activités complémentaires.....	18
Transport sur les sites de compétitions	18
Alimentation.....	19
Hébergement.....	20
Douche	20
Écoresponsabilité	20
Sanction	22
Service de santé.....	22
Bleuet d'or	23
Journée type de l'athlète	23
Cérémonie d'ouverture et de fermeture.....	24
Athlète quittant avec ses parents	24
Liste aide-mémoire pour les bagages	25
Chanson des Jeux du Québec	26
Pour nous joindre	27

Mot du président - Regroupement loisirs et sports

Chers athlètes, chers entraîneurs, chers bénévoles et chers parents, bienvenue!

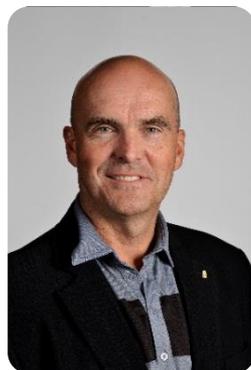
L'été 2018 marque le 53^e anniversaire d'un évènement unique, les Jeux du Québec! Depuis 1970, plus de 3 millions de jeunes québécoises et québécois y ont évolué comme athlètes et plus de 700000 y ont participé comme bénévoles. Ainsi, c'est avec une grande fierté que le Regroupement loisirs et sports — Saguenay-Lac-Saint-Jean prend part à la fête et s'associe à la 53^e Finale des Jeux du Québec à Thetford Mines, cette compétition permettant aux jeunes athlètes espoir de notre région de poursuivre leur développement vers l'excellence sportive en affrontant des athlètes des quatre coins de la « Belle Province ». Depuis plusieurs années, le RLS travaille excessivement fort pour coordonner à l'échelle régionale le programme des Jeux du Québec et supporter les associations régionales uni-sports dans ce processus. La récolte des fruits de nos efforts a mené au cours des dernières semaines à la sélection de plus de 150 athlètes et entraîneurs qui représenteront fièrement la région du Saguenay — Lac-Saint-Jean — Chibougamau — Chapais à la 53^e finale des Jeux du Québec. Du 28 juillet au 4 août, ces derniers auront l'opportunité de vivre une expérience unique, celle d'une grande compétition sportive de haut niveau. À tous ceux et celles qui participeront à ces Jeux du Québec, je vous félicite pour votre succès et vous méritez tous une bonne main d'applaudissement. En somme, je tiens à souligner le travail colossal qui a été réalisé ces derniers mois par tous les acteurs impliqués à la réalisation des jeux régionaux. Grâce à vous, la région du Saguenay — Lac-Saint-Jean — Chibougamau — Chapais sera au rendez-vous à Thetford Mines dans l'espoir d'y remporter les grands honneurs.

Merci à tous les bénévoles qui participeront à cette 53^e Finale, c'est-à-dire, les entraîneurs, les accompagnateurs et bien sûr, les missionnaires! Merci de votre générosité et de votre dévouement pour le sport!

Bonne chance à tous les athlètes! Amusez-vous et profitez de chaque instant que vous vivrez dans ce monde merveilleux qu'est celui des Jeux du Québec!

Bon Jeux!

Mario Ruel
Président



Message de la marraine et du parrain de la région

Bonjour à tous!

Pour la 53^e Finale des Jeux du Québec, nous sommes vraiment heureux de pouvoir vous supporter lors de cet incroyable évènement.

Pour quelques-uns, ce sera votre première expérience et pour d'autres, la deuxième fois ou même plus! Peu importe le nombre de fois de participations aux Jeux du Québec, ayez du plaisir tout au long des évènements et lors de vos compétitions. Profitez-en pour vous faire de nouveaux amis qui seront et resteront vos amis dans le futur.

Vous représentez aujourd'hui la belle région du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais et soyez en fier! Ayez du plaisir tout en respectant vos amis et coéquipiers.

On se croitera sur le site de Thetford Mines très bientôt et nous avons hâte de vous voir.



Kassandra Bradette et Samuel Girard
Patinage de vitesse

Mot du chef de la délégation

Chers athlètes,

C'est enfin réalité, tu as réussi à te qualifier afin de rejoindre la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais afin de participer à la 53^e Finale des Jeux du Québec à Thetford Mines. L'expérience des Jeux du Québec, c'est comparable à celle des Jeux olympiques, mais à l'échelle de la province. Tu auras la chance de te mesurer à des athlètes provenant de partout au Québec. En plus de démontrer ton savoir-faire sportif, tu participeras à une multitude d'activités autres que sportives, organisées spécialement pour toi. La grande camaraderie qui est au cœur de l'expérience des Jeux du Québec te permettra de rencontrer d'autres athlètes de différentes régions et de tout sport confondu. Je tiens à souligner que ton implication auprès de notre délégation contribue grandement au succès de notre région. Je te souhaite d'atteindre tes objectifs, quels qu'ils soient.

La région est également reconnue pour le bon comportement de sa délégation et de son bon esprit sportif et j'en suis très fière. Je compte sur toi pour être un digne représentant de notre région tout au long de ton séjour et de contribuer à maintenir notre excellente réputation.

En terminant, je te souhaite de vivre au maximum la chance unique et extraordinaire qui s'offre à toi. Bon Jeux! GO! SAG LAC GO!



Alexandra Larouche
Chef de la délégation

Équipe de missionnaires de la région

Un missionnaire est attribué à chacun des sports présents à la Finale des Jeux du Québec. Pendant ton séjour, il y aura un missionnaire responsable de ton sport.

Le missionnaire est une personne qui t'aidera pour tout ce qui se déroule en dehors des compétitions, mais sera aussi présent pendant les compétitions pour t'encourager. Il t'aidera à planifier et à organiser ton temps libre en collaboration avec ton entraîneur. De plus, s'il survient un accident, il t'accompagnera à la Centrale de santé pour que ton entraîneur puisse rester aux compétitions. Il te permettra de passer des Jeux inoubliables. Si tu as une question, n'hésite surtout pas à aller le voir, tous les missionnaires sont en quelque sorte tes guides pour la durée de ton séjour aux Jeux.

Une équipe de missionnaires travaillera pour toi à la Centrale administrative ainsi que sur le terrain pour faire le lien avec les médias, préparer le journal de la délégation, coordonner l'ensemble des activités de la mission et travailler de concert avec le Comité organisateur. En plus d'Alexandra, chef de la délégation, il y a :

Véronique Frigon	Guillaume Picard	Vanessa Larouche	Alexandre Lallemand
			
Marilyn Boily	Bernard Larouche	Frédérique Côté	Huguette Marcell
			
Marilyn Girard			
			

En route vers la 53^e Finale des Jeux du Québec—Thetford 2018

Bordée par la Beauce, l'Estrie et le Centre-du-Québec, la Ville de Thetford Mines présente un paysage resplendissant avec ses nombreux lacs, montagnes et forêts au cœur de Chaudière-Appalaches. Facile d'accès, elle se trouve à une heure de Québec, une heure de Sherbrooke et deux heures trente minutes de Montréal.

Le 17 octobre 2001, 5 municipalités (Robertsonville, Pontbriand, Black Lake, Thetford Partie-Sud et Thetford Mines) ont été regroupées lors de la fusion municipale afin de créer une seule et même ville. Quelques sites de compétition et d'hébergement de la Finale sont situés dans ces secteurs. C'est grâce à ce changement que la Ville de Thetford Mines devient la troisième ville la plus grande dans la région de Chaudière-Appalaches avec 2287 kilomètres carrés de superficie.



Flambeau



Le lynx roux, animal à fourrure présent en Chaudière-Appalaches, a été sélectionné notamment en raison de l'image qu'il reflète. Agile, intelligent et rapide, il démontre une grande persévérance et se colle bien à l'image des jeunes athlètes qui doivent démontrer ces mêmes qualités pour atteindre leurs objectifs.

Son pelage brun roux, ses grands yeux intelligents et son sourire en font un animal attirant pour les enfants. Ses vêtements et ses espadrilles ont été judicieusement choisis afin de démontrer l'attitude sportive de l'emblème et représenter les couleurs de la Finale.

Flam-Bo est un nom tout indiqué pour la mascotte puisqu'en plus d'être un symbole reconnu dans le monde du sport, il représente la chaleur, la passion et la lumière.



Serment de l'athlète

Voici le serment que tous les athlètes qui participent aux Jeux doivent connaître, adopter et s'engagent à respecter pour la durée de son séjour.

En tant qu'athlète à la 53^e Finale des Jeux du Québec, voici mon engagement :

Je promets de me présenter aux Jeux du Québec en concurrent loyal, respectueux des règlements qui les régissent et désireux d'y participer dans un esprit de camaraderie, pour la gloire du sport et l'honneur de ma région.

Signature de l'athlète : _____



Éthique d'un athlète

La délégation du Saguenay–Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais est reconnue pour être respectueuse avec un bon esprit d'équipe. Lors de la Finale, tu rencontreras plusieurs bénévoles. Prends le temps de les remercier, ils sont là pour toi.

Intimidation

Aucune parole, geste, image ou comportement pouvant blesser, humilier et/ou exclure une personne ne sera toléré que ce soit en compétition, à l'hébergement, lors d'un transport, etc. Informe un missionnaire si tu es témoin d'une situation reliée à l'intimidation.

Réseaux sociaux

Aucune publication négative en lien avec la 53^e Finale des Jeux du Québec sur les réseaux sociaux ne sera tolérée. Si un problème survient, en informer un missionnaire.



Délégation régionale

La délégation de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais est composée d'un grand total de 180 athlètes et de 44 entraîneurs/accompagnateurs :

1^{er} Bloc | 28 au 31 juillet 2018

Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Athlétisme	30	5	35
Baseball	14	3	17
Golf	6	1	7
Tir à l'arc	5	2	7
Triathlon	5	2	7
Vélo de montagne	9	3	12
Volleyball	12	3	15
Total	81	19	100

2^e Bloc | 1^{er} au 4 août 2018

Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Basketball Féminin et Masculin	24	6	30
Cyclisme	10	3	13
Natation	21	3	24
Natation en eau libre	3	1	4
Soccer Féminin et Masculin	32	8	40
Voile	5	2	7
Volleyball de plage Féminin et Masculin	4	2	6
Total	99	25	124



Transport provincial

Le transport est organisé en fonction de la provenance des athlètes et de leur nombre par bloc. Le plan de transport est déterminé par **SPORTSQUÉBEC**. Les départs se font de :

-  Dolbeau-Mistassini
-  St-Félicien
-  Roberval
-  Alma
-  Saguenay



Il est obligatoire de respecter le lieu de départ prévu selon votre lieu de résidence. Vous devez arriver **30 minutes** avant votre heure de départ.

Il est INTERDIT pour un athlète ou un entraîneur de changer d'autobus. Le transport provincial est obligatoire pour tous les athlètes.

Un accompagnateur par autobus sera désigné comme responsable de son autobus et aura les tâches suivantes :

-  Vérifier les présences;
-  Si un athlète est absent, téléphoner aux parents pour vérifier son absence;
-  Identifier l'autobus sur la fenêtre en avant de l'autobus;
-  S'il y a un retard de plus d'une heure, téléphonez au chef de mission à la centrale administrative;
-  Réserver un compartiment à bagages qui servira à placer les équipements sportifs.

Chibougamau — Chapais (transport vers Saint-Félicien)

Les athlètes provenant de Chibougamau et Chapais doivent se rendre à St-Félicien par eux-mêmes. Le point d'embarquement pour les athlètes, entraîneurs, officiels ou missionnaires sera à Saint-Félicien. Il est essentiel de faire du covoiturage entre les athlètes pour se rendre à St-Félicien.

Chacun des athlètes provenant de Chibougamau et Chapais doit contacter le chef de mission. Selon une entente avec le chef de mission, le transport des participants sera remboursé avec la présentation des pièces justificatives.

Départ 1^{er} Bloc | 27 juillet 2018

****IMPORTANT****

Arriver au lieu de départ 30 MINUTES avant l'heure prévue

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Dolbeau – Mistassini	6 h 55	27 juillet 2018	Couche-Tard 1721, blvd Walberg	Albanel Dolbeau- Mistassini Girardville Saint-Eugène d'Argentenay
Saint-Félicien	7 h 30	27 juillet 2018	Couche-Tard 1335, blvd Sacré- Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Roberval	8 h 15	27 juillet 2018	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François- de-Sales
Alma	9 h	27 juillet 2018	Galeries Lac-Saint- Jean 1055, avenue du Pont Sud	Alma Métabetchouan- Lac-à-la-Croix Larouche Saint-Bruno Saint-Henri-de- Taillon Saint-Ludger-de- Milot Saint-Gédéon
Chicoutimi	10 h	27 juillet 2018	Station Shell 1916, blvd Talbot *Voisin d'Ameublement Tanguay	Bégin Canton Tremblay Chicoutimi Jonquière La Baie Lac Kénogami Laterrière Sainte-David-de- Falardeau Saint-Honoré Shipshaw

Retour 1^{er} Bloc | 31 juillet 2018

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Chicoutimi	18 h 30*	31 juillet 2018	Station Shell 1916, blvd Talbot *Voisin d'Ameublement Tanguay	Bégin Canton Tremblay Chicoutimi Jonquière La Baie Lac Kénogami Latterrière Saint-David-de-Falardeau Saint-Honoré Shipshaw
Alma	19 h 30*	31 juillet 2018	Galeries Lac-Saint-Jean 1055, avenue du Pont Sud	Alma Métabetchouan–Lac-à-la-Croix Larouche Saint-Bruno Saint-Henri-de-Taillon Saint-Ludger-de-Milot Saint-Gédéon
Roberval	20 h 15*	31 juillet 2018	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François-de-Sales
Saint-Félicien	21 h*	31 juillet 2018	Couche-Tard 1335, blvd Sacré-Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Dolbeau – Mistassini	21 h 30*	31 juillet 2018	Couche-Tard 1721, blvd Walberg	Albanel Dolbeau-Mistassini Girardville Saint-Eugène d'Argentenay

**Les heures de retour sont des estimations et peuvent être devancées ou retardées sans préavis*

Départ 2^e Bloc | 31 juillet 2018

****IMPORTANT****

Arriver au lieu de départ 30 MINUTES avant l'heure prévue

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Dolbeau – Mistassini	6 h 55	31 juillet 2018	Couche-Tard 1721, blvd Walberg	Albanel Dolbeau-Mistassini Girardville Saint-Eugène d'Argentenay
Saint-Félicien	7 h 30	31 juillet 2018	Couche-Tard 1335, blvd Sacré-Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Roberval	8 h 15	31 juillet 2018	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François-de-Sales
Alma	9 h	31 juillet 2018	Galerias Lac-Saint-Jean 1055, avenue du Pont Sud	Alma Métabetchouan–Lac-à-la-Croix Larouche Saint-Bruno Saint-Henri-de-Taillon Saint-Ludger-de-Milot Saint-Gédéon
Chicoutimi	10 h	31 juillet 2018	Station Shell 1916, blvd Talbot *Voisin d'Ameublement Tanguay	Bégin Canton Tremblay Chicoutimi Jonquière La Baie Lac Kénogami Laterrière Sainte-David-de-Falardeau Saint-Honoré Shipshaw

Retour 2^e Bloc | 4 août 2018

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Chicoutimi	22 h 45*	4 Août 2018	Station Shell 1916, blvd Talbot *Voisin d'Ameublement Tanguay	Bégin Canton Tremblay Chicoutimi Jonquière La Baie Lac Kénogami Laterrière Sainte-David-de- Falardeau Saint-Honoré Shipshaw
Alma	23 h 45*	4 Août 2018	Galerias Lac-Saint- Jean 1055, avenue du Pont Sud	Alma Métabetchouan- Lac-à-la-Croix Larouche Saint-Bruno Saint-Henri-de- Taillon Saint-Ludger-de- Milot Saint-Gédéon
Roberval	0 h 30*	4 Août 2018	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François-de- Sales
Saint- Félicien	1 h 15*	4 Août 2018	Couche-Tard 1335, blvd Sacré- Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Dolbeau – Mistassini	1 h 45*	4 Août 2018	Couche-Tard 1721, blvd Walberg	Albanel Dolbeau- Mistassini Girardville Saint-Eugène d'Argentenay

**Les heures de retour sont des estimations et peuvent être devancées ou retardées sans préavis*



Transport du matériel

Les athlètes d'ATHLÉTISME, GOLF, TRIATHLON, VÉLO DE MONTAGNE, BASEBALL, CYCLISME et TIR À L'ARC doivent identifier lisiblement leur équipement de compétition (nom, sport, région) au moyen d'étiquettes remises à la rencontre pré-départ aux entraîneurs. Les équipements seront pris en charge par le Comité organisateur à l'arrivée des athlètes au site d'accréditation. Ils seront transportés directement sur les sites de compétition.



À la dernière journée de compétition, il faut s'assurer que l'équipement est toujours bien identifié pour éviter les pertes. Laisser aucun matériel pouvant se détacher sur l'équipement (ex. : souliers attachés sur les pédales de vélos).



Carte d'accréditation

Les athlètes recevront à leur arrivée dans la région de Thetford Mines une carte d'accréditation. Cette dernière devra être portée en tout temps au cou (pas dans le sac de sport). Elle donne accès aux différents sites et services.



Objets perdus

Les objets perdus à l'hébergement resteront à l'hébergement pour la durée des Jeux. Ils seront ensuite transportés au Regroupement Loisirs et Sports Saguenay-Lac-Saint-Jean et conservés pour une période de 60 jours.

Durant la Finale, les objets perdus en dehors de l'hébergement seront conservés à la Centrale de Jeux Hydro-Québec (local 4037-A). Après la Finale, ils seront conservés par le Comité organisateur pour une durée de 30 jours.



Programmation sportive

Les informations concernant la programmation sportive (date, lieu, horaire) sont disponibles via le site internet des Jeux du Québec. Nous vous invitons à le consulter régulièrement.

<http://resultats.jeuxduquebec.com/fr/index.html>

Horaire de compétition

Bloc	Sport	Lieu
28 au 31 juillet 2018	Athlétisme	Polyvalente de Thetford Mines
28 au 31 juillet 2018	Baseball	Parc Robertsonville Parc Saint-Noel Stade Desjardins
28 au 31 juillet 2018	Golf	Club de Golf & Curling de Thetford
28 au 31 juillet 2018	Tir à l'arc	Parc Saint-Alphonse
28 au 31 juillet 2018	Triathlon	Domaine Option Nature
28 au 31 juillet 2018	Vélo de montagne	Parc éolien des Moulins
28 au 31 juillet 2018	Volleyball	Cégep de Thetford Polyvalente de Disraeli Polyvalente de Thetford Mines
1 ^{er} au 4 août 2018	Basketball	Cégep de Thetford Polyvalente de Thetford Mines
1 ^{er} au 4 août 2018	Cyclisme sur route	Polyvalente de Thetford Mines
1 ^{er} au 4 août 2018	Natation	Polyvalente de Thetford Mines
1 ^{er} au 4 août 2018	Natation en eau libre	Domaine Option Nature
1 ^{er} au 4 août 2018	Soccer	Cégep de Thetford Parc Saint-Maurice Parc Notre-Dame
1 ^{er} au 4 août 2018	Voile	Parc National de Frontenac (Sainte-Praxède)
1 ^{er} au 4 août 2018	Volleyball de plage	Cégep de Thetford Parc Saint-Maurice



Remise de médaille

Voici le code d'éthique que les athlètes doivent respecter lors de la remise des médailles. Nous comptons sur ta participation pour faire suivre ces règles :

-  Porter le chandail officiel des Jeux aux couleurs de la région ;
-  Être à l'heure prévue sur le site de remise de médailles ;
-  Porter une attention particulière aux consignes des officiels ;
-  Être poli et démontrer de la patience envers les officiels, les dignitaires et tous les autres responsables des remises de médailles. Le vouvoiement est obligatoire ;
-  Toute casquette ou chapeau est formellement interdit et aucune friandise ou gomme à mâcher ne sera tolérée.



Activités complémentaires

Le Comité organisateur a mis en place plusieurs activités pour te divertir lorsque tu n'es pas en compétition. Le village des athlètes est ouvert tous les jours entre 10 h et 21 h. Il est possible de pratiquer des activités intérieures et extérieures.



Transport sur les sites de compétitions

Des circuits d'autobus ont été spécialement conçus pour les Jeux du Québec afin de te rendre sur les différents sites. Les horaires seront indiqués sur les sites d'hébergement.

En tout temps, un athlète doit être accompagné de son entraîneur ou son accompagnateur.

****IMPORTANT****

Aucun parent n'est autorisé à transporter son enfant pendant la Finale des Jeux du Québec.



Alimentation

Pour avoir accès à la cafétéria au Cégep de Thetford et prendre tes repas, tu dois présenter ta carte d'accréditation qui te sera remise à ton arrivée aux Jeux du Québec. Chaque personne a le droit de prendre un maximum de cinq (5) items en plus du repas principal.

Pour prévenir les contaminations, il est important de se laver les mains avec le liquide désinfectant disponible à l'entrée des cafétérias.

Allergie

Les athlètes ayant un problème de santé et/ou des allergies auront une marque distinctive apposée sur la carte d'accréditation. Un repas spécial leur sera servi et sera identifié à leur nom.



Politique de fonctionnement pour le déjeuner

-  Tous les athlètes qui doivent être sur les lieux de compétition avant 7 h 30 peuvent se présenter à la cafétéria dès 6 h ;
-  Tous les athlètes qui doivent être sur les lieux de compétition avant 9 h peuvent se présenter à partir de 7 h ;
-  Les autres, dont les compétitions débutent après 9 h peuvent se présenter à partir de 8 h.

Politique de fonctionnement pour le dîner (Boîte à lunch)

Les athlètes devront confectionner leur boîte à lunch lors du déjeuner et la transporter sur les sites de compétition. Les entraîneurs jugeront du meilleur moment pour prendre le repas en fonction du déroulement de la compétition.

Les participants devront prendre 1 sandwich, 1 bloc réfrigérant et ajouter 7 autres items dans leur boîte à lunch (jus, galette, fruit, légume). Ils peuvent doubler chaque item à l'exception du sandwich (ex : il est possible de prendre 2 jus de fruits et 5 autres items).

Les parents qui désirent apporter de la nourriture supplémentaire pour compléter la boîte à lunch, doivent s'assurer que la nourriture ne comporte aucun aliment allergène (noix et arachides essentiellement).



Hébergement

Les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs dormiront à l'**École Tournesol (285, rue Houle)**. Une classe par sport sera assignée et tu devras tenir ta classe propre. Tu n'as pas le droit d'aller à l'hébergement entre 9 h et 16 h. Il est donc important de prévoir tout ce dont tu auras besoin pour la journée (compétition, douche, carte d'accréditation, etc.).

Couvre-feu : Tous les athlètes devront être entrés à l'hébergement pour 21 h. De plus, tous les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs doivent se rendre dans le gymnase pour 21 h lors des cérémonies des Bleuets d'or (*Bloc 1 : 28 et 30 juillet | Bloc 2 : 1^{er} et 3 août*). Par la suite, les athlètes doivent se rendre à leur salle de classe à 22 h et la fermeture des lumières est demandée à 23 h.

Afin d'assurer l'entretien ménager, les effets personnels doivent être rangés sur lit et le passage entre les matelas doit être dégagé.



Douche

Les athlètes doivent prendre leur douche sur les sites de compétition. Les douches te seront réservées de 7 h 30 à 19 h. Tu auras un délai de 30 minutes après la compétition pour utiliser les douches.



Écoresponsabilité

Durant les Jeux, il sera important d'être écoresponsable en suivant quelques indications :

-  Utilise une bouteille d'eau réutilisable ;
-  Fait attention à ton utilisation de l'eau (douche, toilettes, dents) ;
-  Fait le tri de tes déchets lors des repas ou sur les sites de compétition ;
-  Fait attention à ton utilisation de la lumière dans les pièces (ferme-les lors de ton départ).



Règlements sur le site d'hébergement

1. Seules les personnes accréditées sont admises sur le site d'hébergement. La carte d'accréditation est obligatoire.
2. Les athlètes doivent réintégrer leurs locaux avant **22 h**. À 23 h, les lumières sont éteintes et aucun bruit n'est toléré.
3. Les portes extérieures sont barrées à partir de 22 h. Elles peuvent être ouvertes par le gardien de sécurité lors d'une de ses tournées.
4. Aucun athlète n'est autorisé à quitter son site d'hébergement seul.
5. Exceptionnellement, si un athlète s'absente de son site d'hébergement en dehors des horaires prévus, il doit avoir reçu l'autorisation d'un missionnaire de la délégation et être accompagné d'un adulte (accompagnateur).
6. **En tout temps, la présence d'au moins un (1) entraîneur ou accompagnateur de sa discipline ou de son équipe est requise lorsque des athlètes se trouvent dans leur site d'hébergement.**
7. Il est strictement interdit de changer de dortoir durant la nuit.
8. Il est défendu de boire ou de manger dans les dortoirs (utiliser les locaux prévus à cet effet). Il est strictement interdit de fumer dans les sites d'hébergement.
9. Les bousculades, les « tiraillements » et les jeux avec tout genre d'objet (incluant les ballons) sont interdits dans les dortoirs et les aires de circulation. Les souliers avec roulettes sont interdits.
10. Les **boissons alcoolisées**, les **drogues** et le **tabac** sont interdits.
11. L'accès à la salle des missionnaires et des accompagnateurs ainsi qu'à celle des bénévoles est interdite aux athlètes.
12. Exceptionnellement, en dehors des heures d'ouverture, les athlètes qui doivent retourner sur les sites d'hébergement doivent obligatoirement être accompagnés d'un missionnaire de la délégation.
13. Aucune clé de dortoir n'est mise à la disposition des délégations et le gardien de nuit contrôle l'accès au site après le couvre-feu.



Sanction

En cas d'infraction lors de la participation aux Jeux du Québec, le chef de mission appliquera une **sanction** en fonction de la gravité de l'action posée allant de la **réprimande** jusqu'à l'**exclusion**.

En cas de **vandalisme**, un rapport sera rédigé par le responsable de l'hébergement en collaboration avec le missionnaire responsable de la délégation.

La **facturation** en cas de vandalisme ou d'exclusion sera adressée aux **parents** de l'athlète.



Service de santé

Site de compétition

Sur chaque site de compétition est installé un service de premiers soins répondant aux exigences des fédérations sportives.

Hébergement

Une trousse de premiers soins est accessible sur le site d'hébergement. Le missionnaire sur place est la personne aidante en cas de besoin. Il est important de l'avertir des moindres signes et symptômes d'une blessure ou d'une maladie.

Centrale de Santé

La Centrale de santé est située dans les locaux de la technique de soins infirmiers du Collège de Thetford. Seuls les médecins, pharmaciens et infirmiers sont autorisés à administrer un médicament à tout membre de la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais. Les médecins de la Finale pourront, si le cas s'impose, compléter le formulaire d'arrêt des compétitions.



Bleuet d'or

Lors de ta participation à la 53^e Finale des Jeux du Québec, il est possible d'identifier un objectif personnel (mesurable) que tu devras atteindre durant ton séjour. Si tu atteins ton objectif, ce sera souligné lors du rassemblement en soirée soit la Cérémonie des bleuets d'or.

Bleuet d'or	Date	Heure
Bloc 1	28 juillet 2018 30 juillet 2018	21 h
Bloc 2	1 ^{er} août 2018 3 août 2018	21 h



Journée type de l'athlète

Heure	Actions
6 h à 8 h	Levée selon l'heure de compétition
6 h à 9 h	Déjeuner à la cafétéria
7 h à 9 h	Transport vers les sites de compétition par le service de navette
Avant-midi	Compétition selon l'horaire de compétition
11 h à 14 h	Dîner boîte à lunch sur les sites de compétition
Après-midi	Compétition selon l'horaire de compétition. S'il n'y a pas de compétition, participer aux diverses activités mises sur pied par le Comité organisateur ou encourager les athlètes de notre région.
16 h	Ouverture de l'hébergement
17 h à 20 h	Souper à la cafétéria
16 h à 21 h	Activité libre au village des athlètes ou à l'hébergement
21 h	Retour à l'hébergement
21 h	Cérémonie des bleuets d'or dans le gymnase de l'hébergement
22 h	Retour dans les salles de classe
23 h	Fermeture des lumières et silence dans les classes



Cérémonie d'ouverture et de fermeture

Les cérémonies d'ouverture (vendredi, 27 juillet 2018 à 20 h) et de clôture (samedi, 4 août 2018 à 17 h) se tiendront au Parc Notre-Dame.

Il est possible de réserver des billets pour les cérémonies sur le site de la 53^e Finale des Jeux du Québec <https://thetford2018.jeuxduquebec.com/> dans la section Programmation | Cérémonie.

Chaque athlète devra porter lors de ces cérémonies le **CHANDAIL** officiel des Jeux du Québec. Ce dernier sera remis gratuitement lors de la rencontre de délégation du 9 juillet 2018.



Athlète quittant avec ses parents

1. Le parent doit remplir le formulaire de libération de l'athlète et le remettre dûment signé par un parent au chef de mission ou au missionnaire attiré au sport de l'athlète **24 heures avant** le moment du départ. Le formulaire de libération se trouve sur le site du RLS (<http://www.rlssaguenaylacstjean.com/>) dans l'onglet Sports | Jeux du Québec | Délégation 2018 | Section parents ou auprès des missionnaires sur les sites de compétition.
2. Le parent doit récupérer les bagages à l'hébergement le matin même du départ entre 6 h et 9 h (informer un missionnaire de l'heure exacte). Il est **interdit aux parents d'entrer dans l'hébergement**.
3. Pour l'athlète quittant avec ses parents directement après la cérémonie de fermeture : les parents devront respecter les consignes au point 1 et 2. Ensuite, l'athlète devra sortir avec la délégation et suivre les indications pour se rendre au lieu de rencontre accompagné d'un missionnaire.

Dès qu'un athlète quitte avec ses parents, il ne peut plus revenir avec la délégation. En bref, l'athlète ne peut pas être transporté par ses parents ni aller manger avec eux. L'athlète quittant avec ses parents ne peut pas revenir pour utiliser le transport provincial ni participer à la cérémonie de fermeture.



Liste aide-mémoire pour les bagages

- Carte d'assurance maladie
- Tenue sportive et équipements pour les compétitions
- Un (1) cadenas avec clés ou combinaison

- Oreiller
- Sac de couchage
- Matelas de sol (pneumatique ou de camping). Le matelas simple est obligatoirement, les matelas doubles sont à éviter pour le respect de l'espace. Aucune pompe pour matelas ne sera fournie sur place.

- Vêtements adéquats à la saison pour un séjour de 4 jours
- Vêtements aux couleurs de la région
- Vêtements chauds et/ou de pluie pour les Cérémonies d'ouverture et de fermeture
- Costume de bain, casque de bain (pour les bains libres à la piscine) et serviette de plage

- Sandales pour la douche et les bains libres
- Souliers et/ou pantoufles pour l'hébergement

- Effets personnels
- Articles de toilette (serviettes, savon, brosse à dents...)
- Séchoir à cheveux
- Épingles à linge (pour étendre ta serviette, etc.)

- Argent de poche en cas de besoin
- Autres articles dont tu ne pourrais te passer au cours de ton séjour



Chanson des Jeux du Québec



Refrain

Allons ensemble
Le sport nous rassemble
Entrons dans le monde des Jeux du Québec
La vie est belle
L'air pur nous appelle
Entrons dans les Jeux du Québec

Premier couplet

Comme un bouquet de fleurs
Que l'on respire
Savourons les joies du plein air
Nous aurons dans nos cœurs
La joie de vivre
Qu'on sèmera sur notre terre

-- - **Refrain**-- —

Deuxième couplet

Relevons le défi
Qui nous enivre
Entrons dans la compétition
Montrons aux indécis
Qu'elle est solide
La nouvelle génération

-- - **Refrain**-- —

Troisième couplet

Jeunesse des cités
Et des campagnes
Prenons la vie à pleines mains
Qu'importe si on perd
Aux Jeux on gagne
Des millions de nouveaux copains

-- - **Refrain**-- —

Pour nous joindre

Avant la Finale

Alexandra Larouche | Agente de développement sport
414, rue Collard Ouest
Alma (Qc), G8B 1N2
418-480-2228 poste 223
agent.sport@rls-sag-lac.org
www.rlssaguenaylacstjean.com

Pendant la Finale

Centrale administrative	Hébergement
Cégep de Thetford 671 Boulevard Frontenac O, Thetford Mines (Qc) G6G 1N1 SLJ@jeuxduquebec.com 418-333-8672	École Tournesol 285 Rue Houle, Thetford Mines (Qc) G6G 5W2
Entre 13 h et 18 h	Site fermé de 9 h à 16 h

Médias sociaux

La région utilise une page Facebook pour partager les moments forts de la délégation lors de cette Finale. Photos, vidéos, faits saillants s'y retrouveront quotidiennement.

Aime la page Facebook :



**Regroupement loisirs et sports
Saguenay-Lac-Saint-Jean**

