

54^e Finale des Jeux du Québec
Québec 2019

GUIDE ENTRAÎNEUR ACCOMPAGNATEUR

100 % Régional

Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais



Table des matières

Mot du président - Regroupement loisirs et sports	3
Mot du chef de la délégation	4
Équipe de missionnaires de la région.....	5
En route vers la 54 ^e Finale des Jeux du Québec—Québec 2019	6
Admissibilité d'un entraîneur/accompagnateur.....	6
Diagramme décisionnel pour la sélection des entraîneurs	7
Diagramme décisionnel pour la sélection des accompagnateurs.....	8
Rôles et responsabilité de l'entraîneur/accompagnateur.....	9
Serment de l'entraîneur/accompagnateur	10
Éthique d'un entraîneur/accompagnateur	10
Politique de prévention et sensibilisation des abus	11
Délégation régionale	12
Transport provincial	13
Transport du matériel	18
Carte d'accréditation	18
Hébergement.....	18
Sanction	20
Douche	20
Écoresponsabilité.....	20
Programmation sportive	21
Réunion disciplinaire	22
Remise de médaille	23
Cérémonie d'ouverture et de fermeture.....	23
Transport sur les sites de compétitions	23
Alimentation.....	24
Service de santé.....	25
Activités complémentaires.....	25
Soirée des entraîneurs	25
Objets perdus	25
Bleuet d'or	26
Athlète quittant avec ses parents	26
Liste aide-mémoire pour les bagages	27
Journée type de l'athlète	27
Chanson des Jeux du Québec	28
Pour nous joindre	29

Mot du président - Regroupement loisirs et sports

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

L'hiver 2019 marque le 54^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 54^e Finale des Jeux du Québec à Québec, 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 54^e finale des Jeux du Québec. Du 1^{er} au 9 mars, 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'applaudissements. 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 Québec dans l'espoir d'y remporter les grands honneurs.

Merci à tous les bénévoles qui participeront à cette 54^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!

Bons Jeux!

Mario Ruel
Président



Mot du chef de la délégation

Chers entraîneurs et accompagnateurs,

C'est maintenant le temps pour vos athlètes de récolter le fruit de leurs efforts et de vivre une compétition de grande envergure. Cette opportunité est une étape importante qui les motivera à poursuivre leur cheminement sportif sur les scènes québécoises et canadiennes.

Cette aventure particulière ne pourrait pas être vécue sans votre implication et le temps que vous déployez pour eux. Acteurs qui souvent agissent dans l'ombre des athlètes, vous êtes importants et significatifs. Les réussites et les apprentissages que vivront les athlètes grâce à vous lors de la Finale les suivront sans aucun doute pour la suite de leur parcours.

Soyez des ambassadeurs, des leaders en favorisant la saine compétition, la motivation, l'esprit sportif et le respect. Permettez à ses jeunes de s'épanouir pleinement grâce au sport et de vivre une expérience enrichissante qui restera à jamais gravée dans leur cœur.

Je vous souhaite, durant ce séjour, de vivre une belle expérience et de profiter de ce moment pour en connaître davantage sur nos athlètes qui, peut-être, chemineront vers l'excellence. Bons 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 la 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 :

Hélène Boutin	Marianne Guay	Vanessa Larouche	Tommy Dallaire
			
Anthony Toupin	Frédérique Côté	Maxime Johnson	Laurine Legros
			
Jade Boulianne	Marianne Boisvert	Marilyn Boily	Yanis Sauvé
			

En route vers la 54^e Finale des Jeux du Québec—Québec 2019

Bordée par le fleuve Saint-Laurent au sud et les Laurentides au nord, Québec est reconnue tant pour la beauté de sa nature environnante que pour sa richesse patrimoniale. Désigné trésor du patrimoine mondial de l'UNESCO en 1985, le Vieux-Québec est à découvrir pour son charme historique et ses commerces chaleureux, pour la beauté de son architecture, encore plus ravissante sous sa couverture de neige. Le Vieux-Québec et ses fortifications, les seules pratiquement intactes en Amérique du Nord, le quartier Petit-Champlain, le Vieux-Port de Québec et Place-Royale témoignent chacun à leur façon de la riche histoire de la ville.



Berceau de la francophonie en Amérique du Nord, Québec est fière de son accent d'Amérique, qui rend hommage au cap Diamant, déterminant dans l'histoire de la fondation de la ville qui, avec ses 531 902 habitants, est devenue la deuxième ville la plus peuplée de la province. Perçus comme étant très chaleureux par les touristes internationaux, les habitants de Québec sont amoureux de leur ville et fiers d'y accueillir les visiteurs de partout.



Admissibilité d'un entraîneur/accompagnateur

Afin d'être admissible aux Jeux du Québec, l'entraîneur/accompagnateur doit s'engager à respecter toutes les obligations inscrites dans le contrat signé au plus tard à la rencontre Pré-départ. De plus, l'entraîneur/accompagnateur doit pouvoir être accrédité selon les étapes du diagramme décisionnel.

Diagramme décisionnel pour la sélection des entraîneurs

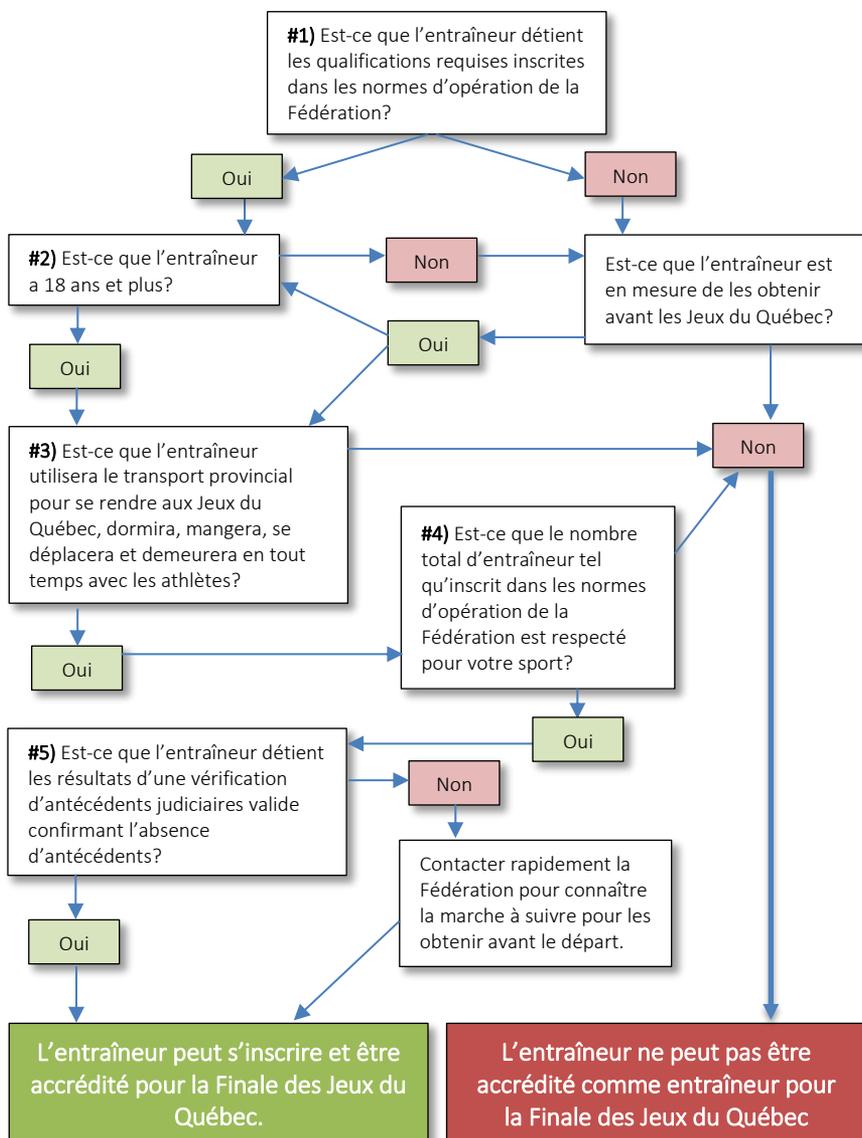
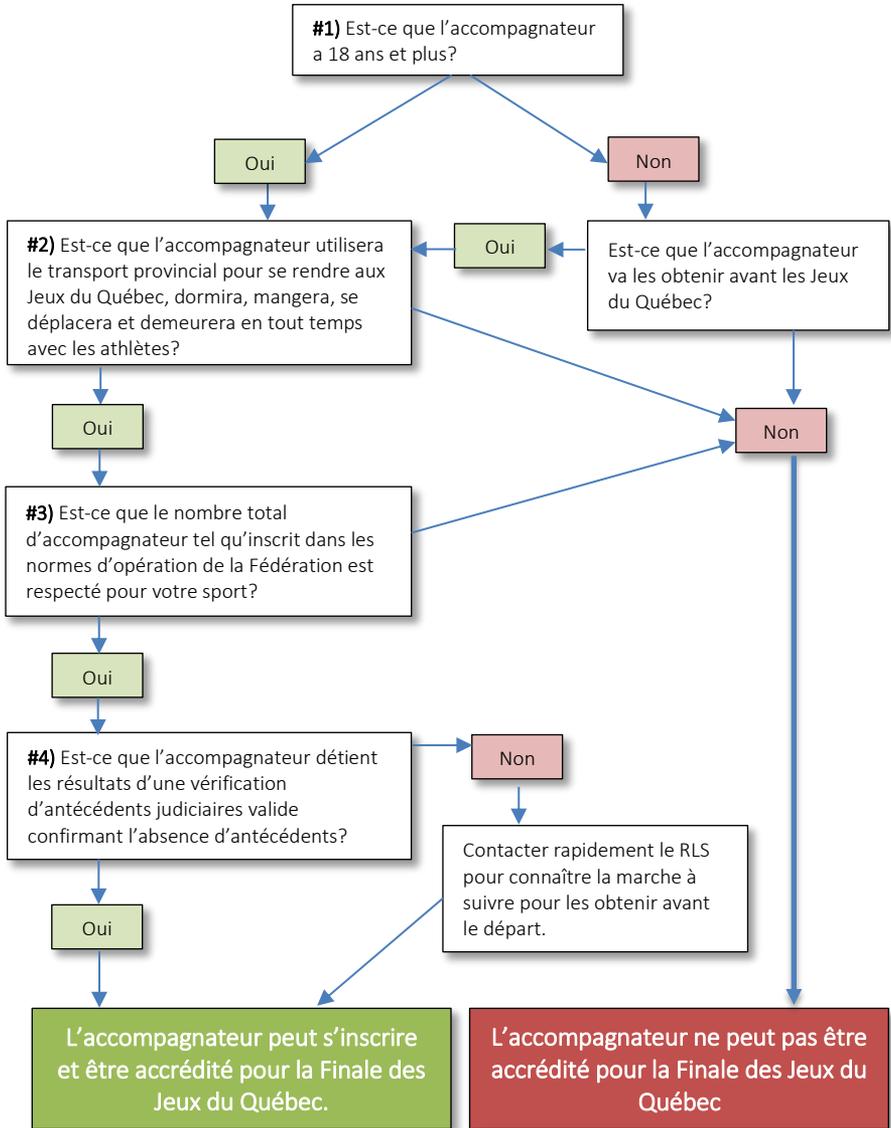


Diagramme décisionnel pour la sélection des accompagnateurs





Rôles et responsabilité de l'entraîneur/accompagnateur

Avant la Finale

- ✓ Transmettre aux athlètes toutes les informations relatives au transport, à l'accueil, à l'hébergement et aux horaires des compétitions;
- ✓ Faire la vérification avec les athlètes de tout le matériel requis pour la Finale (sac de couchage, matelas de sol, équipement sportif, carte d'assurance-maladie, vêtement de la région, etc.);
- ✓ S'assurer que les athlètes sont affiliés à leur fédération;
- ✓ Remplir le formulaire d'inscription et d'antécédents judiciaires.

Pendant la Finale

- ✓ Assurer en tout temps (24 h/24 h) la présence d'au moins un entraîneur/accompagnateur avec les athlètes;
- ✓ Transmettre au chef de la délégation ou à son représentant tous les problèmes majeurs, les cas de maladie ou de blessure d'un participant;
- ✓ S'assurer que chaque participant porte sa carte d'accréditation en tout temps;
- ✓ S'assurer de la discipline et du bon comportement de son groupe (site de compétition, d'hébergement et d'alimentation);
- ✓ S'assurer du réveil des athlètes et de leur présence sur les sites aux heures prévues;
- ✓ S'assurer que les athlètes prennent leurs repas aux endroits et aux heures indiqués;
- ✓ Veiller à ce qu'il n'y ait, dans le groupe, aucune consommation et/ou de possession de boisson alcoolisée, de drogue ou de stimulant;
- ✓ S'assurer que les athlètes prennent bien soin de leurs effets personnels et de leurs équipements;
- ✓ S'assurer que les athlètes portent les vêtements de la délégation, en particulier lors des cérémonies d'ouverture, de clôture et aux remises des médailles, et que tous les membres du groupe soient présents à ces cérémonies;
- ✓ S'assurer du respect des règlements établis par la mission de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais;
- ✓ Faire respecter le retrait d'un athlète de la compétition sur la recommandation médicale ou celle du chef de la délégation;
- ✓ S'assurer d'une présence aux réunions d'information avec la fédération, à la rencontre de la mission et lors des remises des Bleuets d'or;
- ✓ S'assurer que les participants remettent les locaux et les équipements dans l'état où ils les ont pris (dortoir, cafétéria, douche, vestiaire, plateau de compétition). Signaler à la responsable de l'hébergement tout bris de matériel ou cas particulier;
- ✓ Au besoin, entre 17 h et 19 h, l'agent de communication ou son adjoint contactera l'entraîneur-chef de la discipline pour obtenir des précisions et/ou recueillir ses commentaires sur les résultats et faits marquants de la journée. L'agent peut également vous contacter pour fixer un rendez-vous téléphonique avec les médias régionaux et provinciaux intéressés à faire une entrevue avec vous et/ou un athlète sous votre responsabilité.

En résumé, vous remplacez les parents des athlètes pour la durée des Jeux!



Serment de l'entraîneur/accompagnateur

Voici le serment de l'entraîneur/accompagnateur. Nous souhaitons que chaque membre de la délégation fasse de ce serment le sien et s'engage à le respecter.

En tant qu'entraîneur/accompagnateur à la 54^e Finale des Jeux du Québec :

Je promets de remplir mes fonctions pendant la Finale des Jeux du Québec en toute impartialité, respectueux des règlements et fidèle aux principes du véritable esprit sportif.



Éthique d'un entraîneur/accompagnateur

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. Informez un missionnaire si vous êtes témoins d'une situation reliée à l'intimidation.

Réseaux sociaux

Aucune publication négative en lien avec la 54^e Finale des Jeux du Québec sur les réseaux sociaux ne sera tolérée. Si un problème survient, en informer un missionnaire.



Politique de prévention et sensibilisation des abus

Une politique efficace doit viser l'éducation et la prévention, c'est pourquoi le RLS se dote d'une telle politique.

Objectifs de la politique

- ✓ Assurer un milieu sain, exempt de violence et de harcèlement;
- ✓ Instaurer une politique qui favorise le respect de la dignité et de l'intégrité physique et psychologique des personnes œuvrant dans le cadre des Jeux du Québec;
- ✓ Favoriser le développement d'attitudes de coopération plutôt que de compétitivité;
- ✓ Élaborer des outils de sensibilisation et de formation afin de prévenir les situations de violence ou de harcèlement;
- ✓ Favoriser la dénonciation de comportements, des paroles, des actes ou des gestes de harcèlement dès l'apparition;
- ✓ Mettre en place des mécanismes de soutien aux personnes impliquées dans une situation de violence ou de harcèlement (victime, personne posant des gestes de violence ou de harcèlement, témoins).

Il est du devoir de l'entraîneur/accompagnateur de prendre connaissance de la politique en vigueur qui se trouve sur le site internet du RLS et de signaler tous comportements qui ont pour effet de porter atteinte à la dignité ou à l'intégrité physique et psychologique d'une ou de plusieurs personnes.



Délégation régionale

La délégation de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais est composée d'un grand total de 150 athlètes et de 40 entraîneurs/accompagnateurs :

1^{er} Bloc | 2 au 5 mars 2019

Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Badminton	6	2	8
Biathlon	5	2	7
Boxe Olympique	2	1	3
Gymnastique	12	3	15
Hockey masculin	18	4	22
Nage synchronisée	5	2	7
Patinage artistique	7	3	10
Taekwondo	7	2	9
Total	62	19	81

2^e Bloc | 6 au 9 mars 2019

Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Curling Féminin et Masculin	9	3	12
Haltérophilie	7	2	9
Hockey féminin	17	4	21
Judo	14	2	16
Patinage de vitesse	8	2	10
Ski alpin	14	3	17
Ski de fond	9	3	12
Tennis de table	10	2	12
Total	88	21	109



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, téléphoner 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 fortement suggéré 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 | 1^{er} Mars 2019

****IMPORTANT****

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

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Dolbeau – Mistassini	9 h 40	1 ^{er} Mars 2019	Couche-Tard 1721, blvd Walberg	Albanel Dolbeau-Mistassini Girardville Saint-Eugène d'Argentenay
Saint-Félicien	10 h 15	1 ^{er} Mars 2019	Couche-Tard 1335, blvd Sacré- Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Roberval	11 h	1 ^{er} Mars 2019	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Chambord Desbiens Masteuiatsh Roberval Saint-François-de-Sales
Alma	11 h 45	1 ^{er} Mars 2019	Galerias Lac-Saint- Jean 1055, avenue du Pont Sud	Alma Hébertville Hébertville-Station Métabetchouan–Lac-à- la-Croix Larouche Saint-Bruno Saint-Henri-de-Taillon Saint-Ludger-de-Milot Saint-Gédéon
Chicoutimi	12 h 45	1 ^{er} Mars 2019	Station Shell 1916, blvd Talbot *Voisin d'Ameublement Tanguay	Bégin Canton Tremblay Chicoutimi Jonquière La Baie Lac Kénogami Laterrière Saint-David-de- Falardeau Saint-Ambroise Saint-Honoré Shipshaw

Prévoir qu'il n'y a pas de repas servi dans l'autobus

Retour 1^{er} Bloc | 5 Mars 2019

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Chicoutimi	20 h 30*	5 Mars 2019	Station Shell 1916, blvd Talbot *Voisin d'Ameublement Tanguay	Bégin Canton Tremblay Chicoutimi Jonquière La Baie Lac Kénogami Laterrière Saint-David-de-Falardeau Saint-Honoré Saint-Ambroise Shipshaw
Alma	21 h 30*	5 Mars 2019	Galeries Lac-Saint-Jean 1055, avenue du Pont Sud	Alma Hébertville Hébertville-Station Métabetchouan–Lac-à-la-Croix Larouche Saint-Bruno Saint-Henri-de-Taillon Saint-Ludger-de-Milot Saint-Gédéon
Roberval	22 h 15*	5 Mars 2019	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Chambord Desbiens Masteuiatsh Roberval Saint-François-de-Sales
Saint-Félicien	23 h*	5 Mars 2019	Couche-Tard 1335, blvd Sacré-Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Dolbeau – Mistassini	23 h 35*	5 Mars 2019	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 | 5 Mars 2019

****IMPORTANT****

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

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Dolbeau – Mistassini	11 h 40	5 Mars 2019	Couche-Tard 1721, blvd Walberg	Albanel Dolbeau-Mistassini Girardville Saint-Eugène d'Argentenay
Saint-Félicien	12 h 15	5 Mars 2019	Couche-Tard 1335, blvd Sacré- Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Roberval	13 h	5 Mars 2019	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Chambord Desbiens Masteuiatsh Roberval Saint-François-de-Sales
Alma	13 h 45	5 Mars 2019	Galerias Lac- Saint-Jean 1055, avenue du Pont Sud	Alma Hébertville Hébertville-Station Métabetchouan-Lac-à-la- Croix Larouche Saint-Bruno Saint-Henri-de-Taillon Saint-Ludger-de-Milot Saint-Gédéon
Chicoutimi	14 h 45	5 Mars 2019	Station Shell 1916, blvd Talbot *Voisin d'Ameublement Tanguay	Bégin Canton Tremblay Chicoutimi Jonquière La Baie Lac Kénogami Laterrière Saint-David-de-Falardeau Saint-Ambroise Saint-Honoré Shipshaw

Prévoir qu'il n'y a pas de repas servi dans l'autobus

Retour 2^e Bloc | 9 Mars 2019

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Chicoutimi	22 h*	9 Mars 2019	Station Shell 1916, blvd Talbot *Voisin d'Ameublement Tanguay	Bégin Canton Tremblay Chicoutimi Jonquière La Baie Lac Kénogami Laterrière Saint-David-de-Falardeau Saint-Honoré Saint-Ambroise Shipshaw
Alma	23 h *	9 Mars 2019	Galerias Lac-Saint-Jean 1055, avenue du Pont Sud	Alma Hébertville Hébertville-Station Métabetchouan-Lac-à-la-Croix Larouche Saint-Bruno Saint-Henri-de-Taillon Saint-Ludger-de-Milot Saint-Gédéon
Roberval	23 h 45*	9 Mars 2019	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Chambord Desbiens Masteuiatsh Roberval Saint-François-de-Sales
Saint-Félicien	1 h 30* (heure avancée)	9 Mars 2019	Couche-Tard 1335, blvd Sacré-Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Dolbeau – Mistassini	2 h 05* (heure avancée)	9 Mars 2019	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 de **HOCKEY MASCULIN** (sacs, bâtons), **BIATHLON** (skis, bâtons, carabines, équipement de fartage), **HOCKEY FÉMININ** (sacs, bâtons), **SKI DE FOND** et **SKI ALPIN** (skis, bâtons, équipement de fartage) 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 soit toujours bien identifié pour éviter les pertes. Attention : Ne laissez aucun matériel pouvant se détacher sur l'équipement (ex. : bottes sur les skis).



Carte d'accréditation

Les athlètes recevront à leur arrivée dans la région de Québec une carte d'accréditation. Cette dernière devra être portée au cou **en tout temps** (pas dans le sac de sport) que ce soit à l'hébergement ou sur les sites de compétition. Elle donne accès aux différents sites et services et permet de s'identifier auprès des bénévoles.



Hébergement

Les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs dormiront au Centre des congrès de Québec (**1000, Boulevard René-Lévesque E**). Un local par région sera assigné et chacun des membres de la délégation aura un lit de camp fourni. Vous devrez tenir votre espace propre. **Afin d'assurer l'entretien ménager, les effets personnels doivent être rangés sur lit et le passage entre les lits doit être dégagé.**

L'hébergement n'est pas accessible entre 9 h et 15 h. Il est donc important de prévoir tout ce dont vous avez besoin pour la journée et confirmer que les athlètes ont tout le nécessairement également (compétition, douche, carte d'accréditation, etc.).



Règlements sur le site d'hébergement

Règlements pour la circulation

- Utiliser la porte d'entrée au niveau 4;
- Enlever les bottes avant la fin du tapis d'entrée;
- Les ascenseurs sont réservés aux personnes à mobilité réduite;
- Tous les membres des délégations doivent être vêtus adéquatement. Le port du pyjama au village des athlètes est proscrit. Les vêtements du haut du corps doivent couvrir le torse, le dos, l'abdomen et la taille. Les camisoles transparentes ou de style « sous-vêtement » ne peuvent pas être portées comme chandail. Les vêtements du bas du corps doivent couvrir le fessier en entier. Les vêtements de haut et de bas du corps doivent se rejoindre;
- Le port de souliers ou sandales est obligatoire pour les déplacements.

Règlements en zone d'hébergement

- Les zones d'hébergement sont strictement réservées aux membres de la délégation de la région identifiée. Il n'est pas permis d'entrer dans la zone d'hébergement des autres régions;
- La zone d'hébergement est ouverte de 15 h à 9 h;
- Un couvre-feu de type bibliothèque est en vigueur entre 20 h et 22 h et entre 6 h et 7 h. Un silence complet est en vigueur entre 22 h et 6 h;
- Les cellulaires doivent être en mode silencieux entre 20 h et 7 h et ils ne devront pas être utilisés pendant la période de sommeil à l'exception de la lumière pour faciliter le déplacement pour aller à la salle de bain;
- Un entraîneur/accompagnateur par discipline est responsable du réveil des athlètes de sa discipline dans sa région. Il est le seul autorisé à mettre une alarme pour le réveil des athlètes;
- Le port du pyjama, haut et bas, est obligatoire dans la zone hébergement. La camisole à bretelles spaghetti est proscrite. Les pantalons de pyjama doivent être minimalement à la mi-cuisse.

Règlements généraux

- Aucun athlète n'est autorisé à quitter son site d'hébergement seul;
- 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);
- **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 au site d'hébergement;**
- Il est strictement interdit de changer de dortoir durant la nuit.

- 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.
- 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 **boissons alcoolisées**, les **drogues** et le **tabac** sont interdits.



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.



Douche

Les athlètes doivent prendre leur douche sur les sites de compétition selon un horaire déterminé. Tu as un délai de 30 minutes après la compétition pour utiliser les douches. Seuls les athlètes des disciplines identifiées peuvent prendre leur douche au Centre des congrès de Québec, et ce, selon l'horaire déterminé. Les adultes auront accès aux douches entre 20 h et 22 h et entre 6 h à 7 h.



Écoresponsabilité

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

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



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.

Horaire de compétition

Bloc	Sport	Lieu
2 au 5 mars 2019	Badminton	École secondaire De Rochebelle – Complexe sportif 1095, avenue De Rochebelle, porte no. 3
2 au 5 mars 2019	Biathlon	Centre national de biathlon Myriam Bédard Base militaire de Valcartier
2 au 5 mars 2019	Boxe Olympique	Complexe Jean-Paul-Nolin 340, rue Chabot
2 au 5 mars 2019	Gymnastique	Centre sportif Marc-Simoneau 3500, rue Cambronne
2 au 5 mars 2019	Hockey masculin	Centre sportif Marc-Simoneau 3500, rue Cambronne Aréna Marcel-Bédard 655, boulevard des Chutes
2 au 5 mars 2019	Nage synchronisée	Centre de formation professionnelle Wilbrod-Bherer – Piscine Lucien-Flamand 7, rue Robert-Rumilly
2 au 5 mars 2019	Patinage artistique	Arpidrome 750, rue de la Sorbonne
2 au 5 mars 2019	Taekwondo	École Saint-Jean-Eudes 650, avenue du Bourg-Royal
<hr/>		
5 au 9 mars 2019	Curling Féminin et Masculin	Club de Curling Jacques-Cartier 1015, boulevard Rene-Levesque Ouest Club de Curling Victoria 449, rue Curie
5 au 9 mars 2019	Haltérophilie	Polyvalente de Charlesbourg 800, 79e Rue Est
5 au 9 mars 2019	Hockey féminin	Centre sportif Marc-Simoneau 3500, rue Cambronne Aréna Marcel-Bédard 655, boulevard des Chutes
5 au 9 mars 2019	Judo	École secondaire De Rochebelle – Complexe sportif 1095, avenue De Rochebelle porte no. 3
5 au 9 mars 2019	Patinage de vitesse	Arpidrome 750, rue de la Sorbonne
5 au 9 mars 2019	Ski alpin	Station touristique Stoneham 600, chemin du Hibou, Stoneham-et-Tewkesbury
5 au 9 mars 2019	Ski de fond	Plaines d'Abraham Grande Allée Est, Québec
5 au 9 mars 2019	Tennis de table	École Saint-Jean-Eudes 650, avenue du Bourg-Royal



Réunion disciplinaire

Au début de chacun des deux blocs de compétition, il y a une réunion disciplinaire pour chaque sport au programme.

Un entraîneur de chaque sport doit se rendre au niveau 300 à la Centrale des Jeux Hydro-Québec dans la zone bien identifiée. Des bénévoles guideront les entraîneurs à partir de ce point.

Horaire	Heure	Sport	Lieu	Local
1 ^{er} Mars 2019	17 h 30	Badminton	CCQ	Salle du CA, 2 ^e étage du 900
2 Mars 2019	9h	Biathlon		Site de compétition
1 ^{er} Mars 2019	17 h 30	Boxe Olympique	CCQ	Salle 310
1 ^{er} Mars 2019	17 h 30	Gymnastique	CCQ	Salle 307-B
1 ^{er} Mars 2019	17 h 30	Hockey masculin	CCQ	Salle 307-A
		Nage synchronisée		Aucune réunion
1 ^{er} Mars 2019	17 h 30	Patinage artistique		Salle 305
2 Mars 2019	8 h	Taekwondo		Site de compétition, Salle 0-52, 2 ^e étage
5 mars 2019	19 h 30	Curling Féminin et Masculin	CCQ	Salle 307-B
5 mars 2019	19 h 30	Haltérophilie	CCQ	Vestiaire C
5 mars 2019	19 h 30	Hockey féminin	CCQ	Salle 307-A
5 mars 2019	19 h 30	Judo	CCQ	Salle 304-B
6 mars 2019	8 h 15	Patinage de vitesse		Site de compétition, Salle RC-36
5 mars 2019	19 h 30	Ski alpin	CCQ	Salle 305
5 mars 2019	19 h 30	Ski de fond	CCQ	Salle 304-A
5 mars 2019	19 h 30	Tennis de table	CCQ	Salle 305



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.



Cérémonie d'ouverture et de fermeture

Les cérémonies d'ouverture (vendredi, 1^{er} mars 2019 à 19 h 30) et de clôture (samedi, 9 mars 2019 à 17 h 30) se tiendront à la place George-V à l'extérieur. Toutes les délégations se rendront aux cérémonies à pied à partir de l'hébergement.

Il est donc important de prévoir de vêtements **chauds** et **imperméables**. Le **CHANDAIL** officiel des Jeux du Québec remis gratuitement lors de la rencontre Pré-Départ du 11 février 2019 devra être porté par-dessus les vêtements extérieurs.

Les cérémonies sont accessibles gratuitement pour les spectateurs sous le principe premier arrivé, premier servi.



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 Centre des congrès de Québec et prendre les repas, il faut présenter sa carte d'accréditation qui sera remise à l'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).



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 au Centre des congrès de Québec. 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.



Activités complémentaires

Le Comité organisateur a mis en place plusieurs activités pour divertir les athlètes lorsque qu'ils ne sont 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.



Soirée des entraîneurs

Le comité organisateur et **SPORTSQUÉBEC** invite les entraîneurs et accompagnateurs à fraterniser lors d'une soirée qui aura lieu le lundi 4 mars 2019 (bloc 1) et le vendredi 8 mars 2019 (bloc 2). Les soirées débiteront à 20 h et se dérouleront au Bar des Jeux, salon Jonquière Hôtel Delta.



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 des Jeux Hydro-Québec (Centre des congrès de Québec). Après la Finale, ils seront conservés par le Comité organisateur pour une durée de 30 jours.



Bleuet d'or

Au plus tard lors de votre arrivée à la 54^e Finale des Jeux du Québec, vous devrez établir avec chacun de vos athlètes un objectif personnel (mesurable). À la fin de chaque journée de compétition, l'entraîneur ou l'accompagnateur informera un missionnaire des athlètes qui auront atteint leur objectif. L'atteinte de l'objectif sera soulignée durant leur séjour.



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 (www.rlssaguenaylacstjean.com) dans l'onglet **Sports | Jeux du Québec | Section parents** ou auprès des missionnaires sur les sites de compétition.
2. Le parent doit récupérer les bagages à un endroit pré-désigné 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
- 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 sandales pour l'hébergement
- Effets personnels
- Articles de toilette (serviettes, savon, brosse à dents, séchoir à cheveux, etc.)
- 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



Journée type de l'athlète

Heure	Actions
6 h à 8 h	Levée selon l'heure de compétition
6 h à 7 h	Silence de type bibliothèque
6 h à 9 h	Déjeuner à la cafétéria et préparation de la boîte à lunch
7 h à 9 h	Transport vers les sites de compétition par le service de navette
Avant-midi	Compétition selon l'horaire du sport
11 h à 14 h	Dîner boîte à lunch sur les sites de compétition
Après-midi	Compétition, encouragement des athlètes de la région ou participation à diverses activités mise en place.
15 h	Ouverture de l'hébergement
17 h à 20 h	Souper à la cafétéria
15 h à 21 h	Activité libre au village des athlètes
20 h à 22 h	Silence de type bibliothèque dans les dortoirs
21 h	Retour à l'hébergement
22 h à 6 h	Fermeture des lumières et silence complet



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
Centre des congrès de Québec 900, boulevard René-Lévesque Est SLJ@jeuxduquebec.com 418-425-7666 poste 7668	Centre des congrès de Québec 1000, Boulevard René-Lévesque E (Porte 4)
Entre 13 h et 18 h	Site fermé de 9 h à 15 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**

**PROGRAMMES
D'AIDE FINANCIÈRE
AU DÉVELOPPEMENT SPORTIF RÉGIONAL**

DSR 2019 2020

Date limite pour déposer :
1^{er} mars 2019

RLSSAGUENAY
LACSTJEAN.COM
/SUBVENTION



FORMATION /
DÉPLACEMENTS
DES ENTRAÎNEURS

PROJETS DE
DÉVELOPPEMENT

FORMATION /
DÉPLACEMENTS
DES OFFICIELS



PROMOGRAPHE