



55^e Finale des Jeux du Québec Laval 2022

GUIDE DE L'ATHLÈTE

100 % Régional

Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais





Table des matières

Mot du président - Regroupement loisirs et sports	4
Mot du chef de la délégation	5
Équipe de missionnaires de la région	6
En route vers la 55 ^e Finale des Jeux du Québec—Laval 2022	7
Serment de l'athlète	8
Éthique d'un athlète	8
Délégation régionale	9
Transport provincial.....	10
Transport du matériel	15
Carte d'accréditation	15
Objets perdus	15
Programmation sportive	16
Remise de médaille.....	17
Activités complémentaires	17
Transport sur les sites de compétitions	17
Alimentation.....	18
Hébergement.....	19
Douche	19
Écoresponsabilité	19
Sanction	21
Service de santé	21
Contexte pandémique	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 2022 marque le 55^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 55^e Finale des Jeux du Québec à Laval, cette compétition permettant aux jeunes athlètes espoirs 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 55^e finale des Jeux du Québec. Du 22 au 30 juillet, 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 Laval dans l'espoir d'y remporter les grands honneurs.

Merci à tous les bénévoles qui participeront à cette 55^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!

Manon Blackburn
Présidente



Mot du chef de la délégation

Cher athlète,

C'est enfin réalité, tu as réussi à te qualifier dans la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais afin de participer à la 55^e Finale des Jeux du Québec à Laval. 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 tous sports confondus. 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.

Notre délégation est également reconnue pour son bon comportement ainsi que son super 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. 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 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. Voici l'équipe de mission :

Frédéric Bouchard	Sara Desgagné	François Michaud	Bernard Larouche
			
Hugo Montreuil	Mary-Jane Gilbert	Édouard Nadeau	
			

En route vers la 55^e Finale des Jeux du Québec—Laval 2022



Que vous perdiez ou gagniez aux Jeux du Québec, vous aurez l'occasion de célébrer tous vos efforts en grand dans cette région où tout est possible! Étirez votre séjour à l'hôtel pour profiter des nouveautés culinaires, pour faire une tournée de magasinage et, bien sûr, pour essayer un tas d'activités. Que vous préférez le plein air, l'agrotourisme, le divertissement, la culture, le bien-être ou les sensations fortes, il y en a pour tous les goûts.

Une multitude d'activités trippantes vous attendent comme : explorer l'espace, escalader des murs, piloter un avion, observer les animaux dans leur habitat naturel, surfer la vague, visiter un monde féérique de lumières ou encore jouer au détective dans un jeu d'évasion.

De nombreux événements ont aussi lieu dans cette ville vibrante, incluant le retour d'illumi – Nouvelle Féerie de Lumières cet été. Que ce soit à la Salle André-Mathieu, à Centropolis, à la Place Bell ou dans des lieux inusités, retrouvez-vous pour vivre des moments forts et pour créer des souvenirs. Vous êtes amateurs d'art? Explorez la région à la découverte des œuvres qui embellissent les musées, les parcs et différents espaces urbains. Une promenade en nature ou une activité d'autocueillette vous permettra de vous ressourcer avant le prochain match.

Dynamik



Depuis le tout début du programme des Jeux du Québec, en 1971, la mascotte est un emblème traditionnel symbolique dans le paysage de toutes les régions hôtes.

La mascotte est le résultat de deux concours auprès des jeunes Lavallois. Le premier s'est terminé en octobre 2018 et avait été lancé auprès des étudiants du Collège Montmorency afin de nous soumettre des dessins représentant la mascotte de la 55e Finale des Jeux du Québec – Laval 2022.

Dynamik, la mascotte, représente une bernache décontractée dans un maillot sportif. La bernache est un oiseau très présent sur l'île Jésus, à Laval. Elle est dynamique et a l'air solide. De plus, cet animal est compétitif et aussi fort sympathique. Il se laisse approcher et va vers les gens.



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 55^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 55^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 159 athlètes et de 31 entraîneurs/accompagnateurs :

1^{er} Bloc | 23 au 26 juillet 2022

Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Athlétisme	25	4	29
Basketball Féminin et Masculin	24	5	29
Baseball Masculin	13	4	17
Cyclisme sur route	9	2	11
Natation	22	4	26
Natation en eau libre	2	1	3
Volleyball de plage	2	1	3
Total	97	21	118






2^e Bloc | 26 au 30 juillet 2022

Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Golf	5	1	6
Soccer Féminin et Masculin	32	3	35
Triathlon	4	1	5
Vélo de montagne	9	2	11
Volleyball Féminin	12	3	15
Total	62	10	72



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 prendra les présences.

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.

Dîner lors du départ vers Laval

Les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs doivent amener **un dîner froid (boîte à lunch)** lors du départ vers la 55^e Finale des Jeux du Québec – Laval 2022. **Aucun repas** ne sera fourni durant le transport et **aucun arrêt** ne sera fait durant le trajet.

Départ 1^{er} Bloc | 22 juillet 2022

****IMPORTANT****

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

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Dolbeau – Mistassini	6 h 55	22 juillet 2022	Couche-Tard 1721, blvd Walberg	Albanel Dolbeau- Mistassini Girardville Saint-Eugène d'Argentenay
Saint-Félicien	7 h 30	22 juillet 2022	Couche-Tard 1335, blvd Sacré- Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Roberval	8 h 15	22 juillet 2022	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François- de-Sales
Alma	9 h	22 juillet 2022	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	22 juillet 2022	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 | 26 juillet 2022

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Chicoutimi	21 h*	26 juillet 2022	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 Shipshaw
Alma	22 h*	26 juillet 2022	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	22 h 45*	26 juillet 2022	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François-de-Sales
Saint-Félicien	23 h 30*	26 juillet 2022	Couche-Tard 1335, blvd Sacré-Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Dolbeau – Mistassini	0 h*	26 juillet 2022	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 | 26 juillet 2022

****IMPORTANT****

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

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Dolbeau – Mistassini	6 h 55	26 juillet 2022	Couche-Tard 1721, blvd Walberg	Albanel Dolbeau-Mistassini Girardville Saint-Eugène d'Argentenay
Saint-Félicien	7 h 30	26 juillet 2022	Couche-Tard 1335, blvd Sacré-Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Roberval	8 h 15	26 juillet 2022	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François-de-Sales
Alma	9 h	26 juillet 2022	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	26 juillet 2022	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 | 30 juillet 2022

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Chicoutimi	0 h*	30 juillet 2022	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	1 h *	31 juillet 2022	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	1 h 45*	31 juillet 2022	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François-de-Sales
Saint-Félicien	2 h 30*	31 juillet 2022	Couche-Tard 1335, blvd Sacré-Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Dolbeau – Mistassini	3 h*	31 juillet 2022	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, CYCLISME SUR ROUTE, GOLF, TRIATHLON ET VÉLO DE MONTAGNE doivent identifier lisiblement leur équipement de compétition (nom, sport, région) au moyen d'étiquettes remises aux entraîneurs à la rencontre pré-départ. 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 Laval 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
23 au 26 juillet 2022	Athlétisme	Stade Claude-Ferragne
23 au 26 juillet 2022	Basketball Féminin et Masculin	Collège Laval
23 au 26 juillet 2022	Baseball Masculin	Parc Chénier Parc de Lausanne Parc Paul-Marcel-Maheu
23 au 26 juillet 2022	Cyclisme sur route	Parc du Moulin Place Bell
23 au 26 juillet 2022	Natation	Complexe aquatique Saint-Eustache
23 au 26 juillet 2022	Natation en eau libre	Centre de la nature
23 au 26 juillet 2022	Volleyball de plage	Centre sportif Bois-de-Boulogne
26 au 30 juillet 2022	Golf	Club de golf St-François
26 au 30 juillet 2022	Soccer Féminin et Masculin	Centre sportif Bois-de-Boulogne Collège Montmorency
26 au 30 juillet 2022	Triathlon	Centre de la Nature
26 au 30 juillet 2022	Vélo de montagne	Groupe Plein air Terrebonne
26 au 30 juillet 2022	Volleyball Féminin	Collège Laval Collège Montmorency



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 9 h 30 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 Collège Laval 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 dorment au **Collège Laval (1275 Av. du Collège)**. 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 : 23 et 25 juillet | Bloc 2 : 27 et 29 juillet*). 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.

Il y a des douches ouvertes sur certains sites de compétition. Il faut prévoir d'amener un costume de bain et tout le nécessaire pour te laver avant de partir de l'hébergement.



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 au Collège MontMonrency. 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.



Contexte pandémique

Obligation de la Santé publique

Avant le départ pour la 55^e Finale des Jeux du Québec, chaque membre de la délégation (athlète, entraîneurs et accompagnateurs) doit :

- 1) Se procurer une boîte de test COVID antigénique rapide (5 autotests de dépistage COVID) gratuite en pharmacie;
- 2) Procéder à un autotest **5 jours** avant le départ pour la Finale et avoir un résultat négatif;
- 3) Procéder à un autotest **la veille** avant le départ pour la Finale et avoir un résultat négatif.

Autorisation parentale

Tous les parents d'athlète de 14 ans et moins devront autoriser le Comité organisateur via un formulaire en ligne à procéder à un dépistage d'un test antigénique au besoin lors de l'apparition de symptômes de la COVID.

Port du masque

Le port du masque est recommandé principalement lors de rassemblement (cérémonie et transport) et obligatoire lors d'apparition de symptômes.

Apparition d'un symptôme

Si un athlète, entraîneur ou accompagnateur présente un ou des symptômes de la COVID durant la Finale, il devra porter un masque, s'isoler et procéder à un test COVID antigénique rapide. Si le résultat est négatif, seulement le port du masque est recommandé.

Dans le cas où le résultat est positif, il devra se rendre à la Centrale Santé de la Finale où il sera en isolement.

Résultat positif au test COVID antigénique rapide

- Avant la Finale : l'athlète, l'entraîneur ou l'accompagnateur ne pourra pas participer à la Finale si le test la veille du départ est positif.
- Pendant la Finale : l'athlète, l'entraîneur ou l'accompagnateur sera isolé et un délai de 48h est accordé afin qu'un parent le prenne en charge.



Bleuet d'or

Lors de ta participation à la 55^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	23 juillet 2022 25 juillet 2022	21 h
Bloc 2	27 juillet 2022 29 juillet 2022	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
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, 22 juillet 2022 à 20 h) et de clôture (samedi, 30 juillet 2022 à 17 h) se tiendront à la Place Bell.

Il est possible de réserver des billets pour les cérémonies sur le site de la 55e Finale des Jeux du Québec <https://laval2022.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 l'arrivée des athlètes à la Finale.



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 | Section parents. Il sera possible d'avoir le document 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 clé 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

- **Dîner froid (boîte à lunch) pour le transport vers Laval**



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 | Chef de mission
414, rue Collard Ouest
Alma (Qc), G8B 1N2
418-480-2228 poste 223
coordonnateuractivite@rls-sag-lac.org
www.rlssaguenaylacstjean.com

Pendant la Finale

Centrale administrative	Hébergement
Collège Montmorency 475 Bd de l'Avenir Laval, QC H7N 5H9 SLJ@jeuxduquebec.com 450 239-2020 poste 4918	Collège Laval 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1W8
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**

