

54<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec  
Québec 2019

# GUIDE DE L'ATHLÈTE

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 <sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec—Québec 2019 | 6  |
| Politique d'admissibilité d'un athlète .....                           | 6  |
| Éthique d'un athlète .....   | 6  |
| Délégation régionale .....   | 7  |
| Transport provincial.....  | 8  |
| Transport du matériel .....  | 13 |
| Carte d'accréditation .....  | 13 |
| Hébergement.....   | 13 |
| Sanction .....   | 15 |
| Douche .....   | 15 |
| Écoresponsabilité .....  | 15 |
| Programmation sportive .....   | 16 |
| Remise de médaille.....  | 17 |
| Cérémonie d'ouverture et de fermeture .....                            | 17 |
| Transport sur les sites de compétitions .....                          | 17 |
| Alimentation.....  | 18 |
| Service de santé .....   | 19 |
| Activités complémentaires .....  | 19 |
| Objets perdus .....  | 19 |
| Bleuet d'or .....  | 20 |
| Athlète quittant avec ses parents .....                                | 20 |
| Liste aide-mémoire pour les bagages .....                              | 21 |
| Journée type de l'athlète .....  | 21 |
| Chanson des Jeux du Québec.....  | 22 |
| Pour nous joindre .....  | 23 |

## Mot du président - Regroupement loisirs et sports

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

L'hiver 2019 marque le 54<sup>e</sup> anniversaire d'un événement 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> finale des Jeux du Québec. Du 1<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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**

Cher athlète,

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 54<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec à Québec. 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. 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 :

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>Hélène Boutin</b>  | <b>Marianne Guay</b>  | <b>Vanessa Larouche</b>   | <b>Tommy Dallaire</b>   |
|   |   |   |   |
| <b>Anthony Toupin</b>   | <b>Frédérique Côté</b>  | <b>Maxime Johnson</b>   | <b>Laurine Legros</b>   |
|  |  |  |  |
| <b>Jade Boulianne</b>   | <b>Marianne Boisvert</b>  | <b>Marilyn Boily</b>  | <b>Yanis Sauvé</b>  |
|  |  |  |  |

# En route vers la 54<sup>e</sup> 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. Percus 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.



## Politique d'admissibilité d'un athlète

En effectuant l'inscription en ligne pour la 54<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec 2019, l'athlète et son parent s'engagent à respecter les éléments énumérés dans la politique se trouvant dans l'enveloppe distribuée lors de la sélection. Cette politique est disponible également sur le site internet du Regroupement loisirs et sports | Section Sports | Jeux du Québec | Athlètes.

De plus, 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.

*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.*



## 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 54<sup>e</sup> 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 150 athlètes et de 40 entraîneurs/accompagnateurs :

### 1<sup>er</sup> 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         |
| <b>Total</b>        | <b>62</b> | <b>19</b>       | <b>81</b> |






### 2<sup>e</sup> 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         |
| <b>Total</b>                | <b>88</b> | <b>21</b>       | <b>109</b> |



## 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<sup>er</sup> Bloc | 1<sup>er</sup> 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 <sup>er</sup> Mars 2019 | Couche-Tard<br>1721, blvd Walberg                                   | Albanel<br>Dolbeau-Mistassini<br>Girardville<br>Saint-Eugène d'Argentenay   |
| Saint-Félicien       | 10 h 15 | 1 <sup>er</sup> Mars 2019 | Couche-Tard<br>1335, blvd Sacré-Cœur                                | Chapais<br>Chibougamau<br>La Doré<br>Normandin<br>Saint-Edmond<br>Saint-Félicien<br>Saint-Prime<br>Saint-Thomas Didyme  |
| Roberval             | 11 h    | 1 <sup>er</sup> Mars 2019 | IGA Roberval<br>1221, blvd Marcotte                                 | Chambord<br>Desbiens<br>Masteuiatsh<br>Roberval<br>Saint-Hedwige<br>Saint-François-de-Sales   |
| Alma                 | 11 h 45 | 1 <sup>er</sup> Mars 2019 | Galerias Lac-Saint-Jean<br>1055, avenue du Pont Sud                 | Alma<br>Hébertville<br>Hébertville-Station<br>Métabetchouan–Lac-à-la-Croix<br>L'Ascension-De-Notre-Seigneur<br>Larouche<br>Saint-Bruno<br>Saint-Henri-de-Taillon<br>Saint-Ludger-de-Milot<br>Saint-Gédéon     |
| Chicoutimi           | 12 h 45 | 1 <sup>er</sup> Mars 2019 | Station Shell<br>1916, blvd Talbot<br>*Voisin d'Ameublement Tanguay | Bégin<br>Canton Tremblay<br>Chicoutimi<br>Jonquière<br>L'Anse-Saint-Jean<br>La Baie<br>Lac Kénogami<br>Laterrière<br>Saint-David-de-Falardeau<br>Saint-Ambroise<br>Saint-Fulgence<br>Saint-Honoré<br>Shipshaw |

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

## Retour 1<sup>er</sup> Bloc | 5 Mars 2019

| Lieu                 | Heure    | Date        | Adresse   | Lieu de résidence   |
|----------------------|----------|-------------|---|---|
| Chicoutimi           | 20 h 30* | 5 Mars 2019 | Station Shell<br>1916, blvd Talbot<br>*Voisin<br>d'Ameublement<br>Tanguay | Bégin<br>Canton Tremblay<br>Chicoutimi<br>Jonquière<br>L'Anse-Saint-Jean<br>La Baie<br>Lac Kénogami<br>Laterrière<br>Saint-David-de-Falardeau<br>Saint-Ambroise<br>Saint-Fulgence<br>Saint-Honoré<br>Shipshaw |
| Alma                 | 21 h 30* | 5 Mars 2019 | Galeries Lac-Saint-Jean<br>1055, avenue du<br>Pont Sud                    | Alma<br>Hébertville<br>Hébertville-Station<br>Métabetchouan-Lac-à-la-Croix<br>L'Ascension-De-Notre-Seigneur<br>Larouche<br>Saint-Bruno<br>Saint-Henri-de-Taillon<br>Saint-Ludger-de-Milot<br>Saint-Gédéon     |
| Roberval             | 22 h 15* | 5 Mars 2019 | IGA Roberval<br>1221, blvd<br>Marcotte                                    | Chambord<br>Desbiens<br>Masteuiatsh<br>Roberval<br>Saint-Hedwige<br>Saint-François-de-Sales   |
| Saint-Félicien       | 23 h*    | 5 Mars 2019 | Couche-Tard<br>1335, blvd Sacré-Cœur                                      | Chapais<br>Chibougamau<br>La Doré<br>Normandin<br>Saint-Edmond<br>Saint-Félicien<br>Saint-Prime<br>Saint-Thomas Didyme  |
| Dolbeau – Mistassini | 23 h 35* | 5 Mars 2019 | Couche-Tard<br>1721, blvd Walberg   | Albanel<br>Dolbeau-Mistassini<br>Girardville<br>Saint-Eugène<br>d'Argenteau   |

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

## Départ 2<sup>e</sup> 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<br>1721, blvd Walberg                                   | Albanel<br>Dolbeau-Mistassini<br>Girardville<br>Saint-Eugène d'Argenteau  |
| Saint-Félicien       | 12 h 15 | 5 Mars 2019 | Couche-Tard<br>1335, blvd Sacré-Cœur                                | Chapais<br>Chibougamau<br>La Doré<br>Normandin<br>Saint-Edmond<br>Saint-Félicien<br>Saint-Prime<br>Saint-Thomas Didyme  |
| Roberval             | 13 h    | 5 Mars 2019 | IGA Roberval<br>1221, blvd Marcotte                                 | Chambord<br>Desbiens<br>Mastéuiatsh<br>Roberval<br>Saint-Hedwige<br>Saint-François-de-Sales   |
| Alma                 | 13 h 45 | 5 Mars 2019 | Galeries Lac-Saint-Jean<br>1055, avenue du Pont Sud                 | Alma<br>Hébertville<br>Hébertville-Station<br>Métabetchouan-Lac-à-la-Croix<br>L'Ascension-De-Notre-Seigneur<br>Larouche<br>Saint-Bruno<br>Saint-Henri-de-Taillon<br>Saint-Ludger-de-Milot<br>Saint-Gédéon     |
| Chicoutimi           | 14 h 45 | 5 Mars 2019 | Station Shell<br>1916, blvd Talbot<br>*Voisin d'Ameublement Tanguay | Bégin<br>Canton Tremblay<br>Chicoutimi<br>Jonquière<br>L'Anse-Saint-Jean<br>La Baie<br>Lac Kénogami<br>Laterrière<br>Saint-David-de-Falardeau<br>Saint-Ambroise<br>Saint-Fulgence<br>Saint-Honoré<br>Shipshaw |

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

## Retour 2<sup>e</sup> Bloc | 9 Mars 2019

| Lieu                 | Heure                      | Date        | Adresse   | Lieu de résidence   |
|----------------------|----------------------------|-------------|---|---|
| Chicoutimi           | 22 h*                      | 9 Mars 2019 | Station Shell<br>1916, blvd Talbot<br>*Voisin<br>d'Ameublement<br>Tanguay | Bégin<br>Canton Tremblay<br>Chicoutimi<br>Jonquière<br>L'Anse-Saint-Jean<br>La Baie<br>Lac Kénogami<br>Laterrière<br>Saint-David-de-Falardeau<br>Saint-Ambroise<br>Saint-Fulgence<br>Saint-Honoré<br>Shipshaw |
| Alma                 | 23 h *                     | 9 Mars 2019 | Galerias Lac-Saint-Jean<br>1055, avenue du<br>Pont Sud                    | Alma<br>Hébertville<br>Hébertville-Station<br>Métabetchouan–Lac-à-la-Croix<br>L'Ascension-De-Notre-Seigneur<br>Larouche<br>Saint-Bruno<br>Saint-Henri-de-Taillon<br>Saint-Ludger-de-Milot<br>Saint-Gédéon     |
| Roberval             | 23 h 45*                   | 9 Mars 2019 | IGA Roberval<br>1221, blvd<br>Marcotte                                    | Chambord<br>Desbiens<br>Masteuiatsh<br>Roberval<br>Saint-Hedwige<br>Saint-François-de-Sales   |
| Saint-Félicien       | 1 h 30*<br>(heure avancée) | 9 Mars 2019 | Couche-Tard<br>1335, blvd Sacré-Cœur                                      | Chapais<br>Chibougamau<br>La Doré<br>Normandin<br>Saint-Edmond<br>Saint-Félicien<br>Saint-Prime<br>Saint-Thomas Didyme  |
| Dolbeau – Mistassini | 2 h 05*<br>(heure avancée) | 9 Mars 2019 | Couche-Tard<br>1721, blvd Walberg   | Albanel<br>Dolbeau-Mistassini<br>Girardville<br>Saint-Eugène<br>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. Tu devras tenir ton 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.**

Tu n'as pas accès à l'hébergement entre 9 h et 15 h. Il est donc important de prévoir tout ce dont tu auras besoin pour la journée (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.



## **Écoresponsabilité**

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

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



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





## 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<sup>er</sup> 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 **impermeables**. 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 du Centre des congrès de Québec 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).



## **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 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.



## **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

Lors de ta participation à la 54<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec, tu devras identifier un objectif personnel (mesurable) avec ton entraîneur avant le début des compétitions. Si tu atteins ton objectif, ce sera souligné durant ton 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 attitré au sport de l'athlète **24 heures avant** le moment du départ. Le formulaire de libération se trouve sur le site du RLS ([www.rlsaguenaylacstjean.com](http://www.rlsaguenaylacstjean.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](mailto:agent.sport@rls-sag-lac.org)

[www.rlssaguenaylacstjean.com](http://www.rlssaguenaylacstjean.com)

### Pendant la Finale

| Centrale administrative   | Hébergement   |
|---|---|
| Centre des congrès de Québec<br>900, boulevard René-Lévesque Est<br><a href="mailto:SLJ@jeuxduquebec.com">SLJ@jeuxduquebec.com</a><br>418-425-7666 poste 7668 | Centre des congrès de Québec<br><b>1000, Boulevard René-Lévesque E</b><br>(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**



PROMOGRAPHE