

 Desjardins présente



| RIVIÈRE-
DU-LOUP
2022



En équipe avec  PREMIER
TECH

56^e Finale des Jeux du Québec

GUIDE DE L'ATHLÈTE

Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais

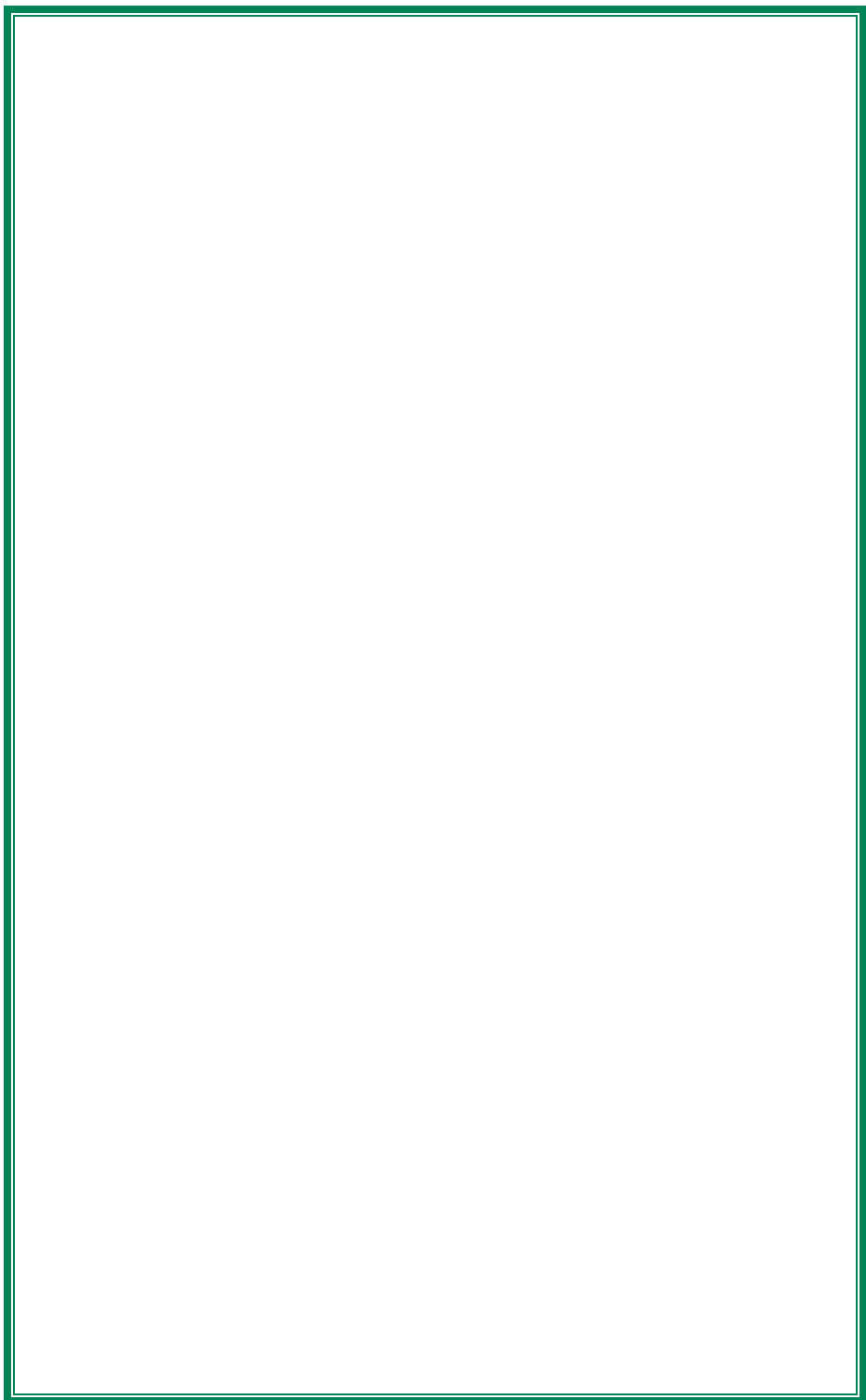


Table des matières

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 56 ^e Finale des Jeux du Québec—RDL 2022.....	7
Serment de l'athlète	9
Éthique d'un athlète	9
Délégation régionale	10
Transport provincial.....	11
Horaire de transport	12
Transport du matériel	16
Carte d'accréditation	16
Objets perdus	16
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
Règlement sur le site d'hébergement	20
Sanction	21
Service de santé	21
Journée type de l'athlète	22
Cérémonie d'ouverture et de fermeture	22
Athlète quittant avec ses parents	23
Liste aide-mémoire pour les bagages	24
Chanson des Jeux du Québec.....	25
Pour nous joindre	26

Mot du président - Regroupement loisirs et sports

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

L'hiver 2023 marque la 56^e édition d'un évènement unique, les Jeux du Québec! Depuis 1970, plus de 3 millions de jeunes y ont évolué comme athlètes et plus de 700000 y ont participé comme bénévoles. C'est avec une grande fierté que le Regroupement loisirs et sports — Saguenay-Lac-Saint-Jean dirige notre région vers la 56^e Finale des Jeux du Québec à Rivière-du-Loup. Cette compétition permettra aux jeunes athlètes espoirs de notre région la poursuite de leur développement en y affrontant des athlètes des quatre coins de la 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 dans ce processus. La récolte des fruits de nos efforts a mené au cours des dernières semaines à la sélection de 150 athlètes et entraîneurs qui représenteront fièrement la région du Saguenay — Lac-Saint-Jean — Chibougamau — Chapais. Les Jeux du Québec sont une opportunité de vivre une expérience unique qui risque fort de rester ancré dans nos mémoires à jamais. À tous ceux et celles qui y participeront, je vous félicite pour ce succès et sachez que vous méritez tous votre place. Je tiens également 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 se dirige vers Rivière-du-Loup avec une délégation compétitive qui ne sera pas à prendre à la légère.

J'adresse un merci tout spécial aux entraîneurs, aux accompagnateurs et aux missionnaires. Votre travail, implication et dévouement ont une énorme importance auprès des jeunes et des sports.

Bon succès à tous ! Profitez de chaque instant passé dans ce monde merveilleux qu'est celui des Jeux du Québec!

Bons Jeux!

Manon Blackburn
Présidente



Mot du chef de la délégation

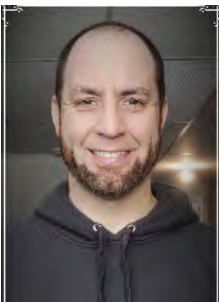
Cher athlète,

C'est enfin réalité, tu as réussi à te qualifier pour la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais afin de participer à la 56^e Finale des Jeux du Québec à Rivière-du-Loup. 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 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 celle-ci. Je te souhaite d'atteindre tes objectifs, quels qu'ils soient.

Notre délégation est reconnue pour son bon comportement ainsi que son esprit sportif et nous en sommes très fier. Nous comptons sur toi pour être un digne représentant de notre région et de contribuer à maintenir notre excellente réputation.

Je t'invite à mordre pleinement dans cette opportunité unique et exceptionnel qui est devant toi. GO! SAG LAC GO!

Frédéric Bouchard
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, coordonner l'ensemble des activités de la mission et travailler de concert avec le Comité organisateur. Voici l'équipe de mission :

	Frédéric Bouchard	Frédérique Côté		
				
Édouard Nadeau	Anthony Guérin	Sara Desbiens	François Michaud	
				

En route vers le 50^e anniversaire des Finales des Jeux du Québec

La tenue de la toute première Finale des Jeux du Québec à Rivière-du-Loup, du 14 au 22 août 1971, a marqué la mémoire collective. Il s'agit toujours, à ce jour, de l'événement ayant le plus gonflé de fierté la population loupériquoise.

Dès la cérémonie d'ouverture de ces Jeux d'été du Québec, à laquelle assistaient le premier ministre Robert Bourassa et l'ambassadeur de la Grèce au Canada, la fébrilité atteignait son paroxysme.

Sous l'impulsion de l'entraîneur-chef Venance Pelletier, coordonnateur des Jeux, des centaines de bénévoles s'étaient mobilisés pour nourrir, héberger et transporter les 3000 athlètes des 23 disciplines au programme, parmi lesquelles figuraient le tennis, la natation et le golf, mais aussi le hockey sur gazon, le tir au pistolet et la pétanque. La piscine du Cégep de Rivière-du-Loup, la piste d'athlétisme, les terrains de tennis et un terrain de base-ball ont notamment été aménagés pour accueillir des épreuves, créant un legs inestimable pour les générations suivantes.

Après huit jours de joutes, de combats et de courses, rythmés par le thème de la chanson *Mon pays* de Gilles Vigneault, la région de Québec terminait première au classement des médailles, suivie par la région du Saguenay—Lac-Saint-Jean.

Un certain Pierre Harvey, âgé de 14 ans et originaire de Rimouski, s'y est notamment distingué, enlevant le bronze au 100 mètres brasse. Le même jeune homme devait, quelques années plus tard, se rendre aux Jeux olympiques en cyclisme et en ski de fond.

Depuis cette première Finale, couronnée de succès, Rivière-du-Loup a manifesté à deux reprises son envie de renouveler la gratifiante expérience en déposant sa candidature pour l'obtention des Jeux de 1997 et de 2010. Les planètes n'étaient pas encore alignées...

En 2015, voyant le 50^e anniversaire se profiler, la Ville de Rivière-du-Loup et **SPORTSQUÉBEC** se sont entendus pour réaliser un processus de

candidature exclusif pour la tenue de la 56^e édition, initialement prévue en 2021.

Reporté deux fois en raison de la pandémie de la COVID-19, le point culminant de ce programme de développement sportif, qui a amplement fait ses preuves depuis un demi-siècle, sera donc célébré en 2023, dans la ville où il est né.





Serment de l'athlète

Voici le serment que tous les athlètes qui participent aux Jeux doivent connaître, adopter et s'engager à respecter.

En tant qu'athlète de la 56^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 et pour bien maîtriser l'esprit sportif. 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 56^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 120 athlètes et de 35 entraîneurs/accompagnateurs :

1^{er} Bloc | 3 au 7 mars 2023

Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Curling féminin	5	2	7
Gymnastique artistique	12	3	15
Haltérophilie	7	2	9
Hockey féminin	18	4	22
Patinage artistique	8	3	11
Patinage de vitesse	8	2	10
Taekwondo	5	2	7
Total	63	22	85






2^e Bloc | 7 au 11 mars 2023

Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Badminton	6	2	8
Curling masculin	4	2	6
Hockey masculin	18	4	22
Judo	13	2	15
Natation artistique	10	2	12
Tennis de table	6	1	7
Total	57	13	70



Transport provincial

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

-  Dolbeau-Mistassini
-  St-Félicien
-  Roberval
-  Alma
-  Saguenay (Chicoutimi)



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 Saint-Félicien par eux-mêmes. Le point d'embarquement pour les athlètes, entraîneurs, officiels ou missionnaires sera à Saint-Félicien. Il est préférable de faire du covoiturage entre les athlètes pour se rendre à Saint-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 vers Saint-Félicien sera remboursé avec la présentation des pièces justificatives.

Dîner lors du départ vers Rivière-du-Loup

Les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs doivent apporter **un dîner froid (boîte à lunch)** lors du départ. Il n'y aura **aucun repas** fourni durant le transport et **aucun arrêt** ne sera fait durant le trajet.

Départ 1^{er} Bloc | Vendredi 3 mars 2023

****IMPORTANT****

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

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Dolbeau – Mistassini	7 h 30	3 mars	Couche-Tard 1721, blvd Wallberg	Albanel Dolbeau- Mistassini Girardville Saint-Eugène d'Argentenay
Saint-Félicien	8 h 00	3 mars	Couche-Tard 1335, blvd Sacré- Cœur11	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Roberval	8 h 45	3 mars	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François- de-Sales
Alma	9 h 30	3 mars	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 30	3 mars	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 | Mardi 7 mars 2023

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Chicoutimi	20 h 30*	7 mars	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	21 h 30*	7 mars	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 15*	7 mars	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François-de- Sales
Saint- Félicien	23 h 00*	7 mars	Couche-Tard 1335, blvd Sacré- Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Dolbeau – Mistassini	23 h 30*	7 mars	Couche-Tard 1721, blvd Wallberg	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 | Mardi 7 mars 2023

****IMPORTANT****

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

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Dolbeau – Mistassini	7 h 30	7 mars	Couche-Tard 1721, blvd Wallberg	Albanel Dolbeau-Mistassini Girardville Saint-Eugène d'Argentenay
Saint-Félicien	8 h 00	7 mars	Couche-Tard 1335, blvd Sacré-Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Roberval	8 h 45	7 mars	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François-de-Sales
Alma	9 h 30	7 mars	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 30	7 mars	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 | Samedi 11 mars 2023

Lieu	Heure	Date	Adresse	Lieu de résidence
Chicoutimi	23 h 00*	11 mars	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 Shipsaw
Alma	00 h 00*	12 mars	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	00 h 45*	12 mars	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	Masteuiatsh Roberval Saint-François-de- Sales
Saint- Félicien	01 h 30*	12 mars	Couche-Tard 1335, blvd Sacré- Cœur	Chapais Chibougamau La Doré Normandin Saint-Félicien Saint-Prime
Dolbeau – Mistassini	02 h 00*	12 mars	Couche-Tard 1721, blvd Wallberg	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 en *HOCKEY* et en *CURLING* doivent identifier lisiblement leur équipement de compétition (nom, sport, région) au moyen d'étiquettes remises aux entraîneurs. Les équipements seront pris en charge par le comité organisateur à l'arrivée du camion cube à l'endroit prévu à cet effet. 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.



Carte d'accréditation

Les athlètes recevront à leur arrivée 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 des Jeux. Après la Finale, ils seront conservés par le Comité organisateur pour une durée de 30 jours.



Programmation sportive

Les informations concernant la programmation sportive (dates, lieux, horaires et résultats) sont disponibles via le site internet des Jeux du Québec. Nous vous invitons à le consulter régulièrement.

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



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;
- ✚ 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 port de la tuque aux couleurs de la délégation est permis seulement si toute l'équipe la porte. Dans le cas contraire, il est interdit d'avoir quelque chose sur la tête;
- ✚ 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, situé à l'école secondaire de Rivière-du-Loup, sera ouvert tous les jours entre 9 h et 21 h.



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.

La majorité des sites de compétitions sera également accessible à la marche.

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

****IMPORTANT****

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



Alimentation




Pour avoir accès à la cafétéria du Collège Notre-Dame et prendre tes repas, tu dois présenter ta carte d'accréditation qui te sera remise à ton arrivée aux Jeux du Québec.

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 d'autres items dans leur boîte à lunch (jus, galette, fruits, légumes). Ils peuvent doubler chaque item à l'exception du sandwich.

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 seront hébergés au **Collège Notre-Dame (56, rue Saint-Henri, Rivière-du-Loup)**. 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. Par la suite, les athlètes doivent se rendre à leur salle de classe à 22 h et la fermeture des lumières est demandée à 22 h 30.

Chaque matin avant de quitter, afin d'assurer l'entretien ménager, les effets personnels doivent être rangés sur votre lit et le passage entre les matelas doit être dégagé.



Douche

Les athlètes doivent prendre leur douche sur les sites de compétition et ce, même s'ils ne prennent pas part à la compétition. Un délai de 30 minutes est prévu après une compétition pour l'utilisation des douches.



L'athlète éliminé, ou qui ne compétitionne pas pendant la journée, devra prendre sa douche avant 11h, le matin, sur son site de compétition (sauf pour le hockey = Collège Notre-Dame)

Les sports n'ayant plus de compétition lors du jour quatre auront accès aux douches de l'école secondaire de Rivière-du-Loup de 6h à 9h. Ces douches seront par la suite réservées aux disciplines ayant des compétitions sur le site.



Écoresponsabilité

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

-  Utilise une bouteille d'eau réutilisable;
-  Fait le tri de tes déchets lors des repas ou sur les sites de compétition.



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 22 h 30, 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 à la Centrale des Jeux (Cégep de Rivière-du-Loup). Les locaux utilisés se situent dans le pavillon G, deuxième étage, au local G-212. 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.

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 ou à la marche.
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
22 h	Retour dans les salles de classe
22 h 30	Fermeture des lumières et silence dans les classes



Cérémonie d'ouverture et de fermeture

Les cérémonies d'ouverture (vendredi, 3 mars 2023 à 19 h) et de clôture (samedi, 11 mars 2023 à 16 h) se tiendront au Centre Premier Tech.

Il est possible de réserver des billets pour les cérémonies sur le site de la 56^e Finale des Jeux du Québec

<https://rdl2022.jeuxduquebec.com/fr/page/ceremonies.html>.

Chaque athlète devra porter lors de ces cérémonies le **CHANDAIL** officiel des Jeux du Québec. Ce dernier sera remis gratuitement lors de la rencontre pré départ ou à 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 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 se déplacer avec 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 obligatoire, 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
- 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 et autres endroits intérieurs

- 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 RDL



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

Frédéric Bouchard | Chef de mission
414, rue Collard Ouest
Alma (Qc), G8B 1N2
418-480-2228 poste 225
coordonnateur@rls-sag-lac.org
www.rlssaguenaylacstjean.com

Pendant la Finale

Centrale des Jeux	Hébergement
Cégep de Rivière-du-Loup 80, rue Frontenac Rivière-du-Loup (Qc) G5R 1R1 slj@jeuxduquebec.com 418 862-6903 poste 2747	Collège Notre-Dame 56, rue Saint-Henri Rivière-du-Loup (Qc) G5R 2A1
Site fermé de 9 h à 16 h	

Médias sociaux

La région utilise la page Facebook du Regroupement loisirs et sports-Saguenay-Lac-Saint-Jean 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**

