JEUX DU QUÉBEC

GUIDE

ATHLÈTE
ENTRAÎNEUR
ACCOMPAGNATEUR

INSPIRATION

★ ACCOMPLISSEMENT

DÉLÉGATION

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN-CHIBOUGAMAU-CHAPAIS

RIMOUSKI | ÉTÉ 2023

Desjardins présente RIMOUSKI 2023

www.rlssaguenaylacstjean.com

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
La Finale des Jeux du Québec 7
Serments 8
Éthique 8
Délégation régionale 9
Transport provincial 10
Horaire de transport 11
Transport de l'équipement sportif 12
Carte d'accréditation 13
Objets perdus 13
Programmation sportive 14
Remise de médaille 14
Activités complémentaires 14
Transport sur les sites de compétitions 15
Alimentation 15
Hébergement 16
Douche 17
Écoresponsabilité 17
Règlement sur le site d'hébergement 18
Sanction 18
Service de santé 19
Journée type de l'athlète 19
Cérémonie d'ouverture et de fermeture 20
Athlète quittant avec ses parents 20
Liste aide-mémoire pour les bagages 21
Chanson des Jeux du Québec 22
Pour nous joindre 23

Mot du président – Regroupement loisirs et sports

Chère délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean Chibougamau-Chapais, bienvenue!

Le compte à rebours des Jeux du Québec de Rimouski est commencé. C'est encore une fois avec une grande fierté que le Regroupement loisirs et sports — Saguenay-Lac-Saint-Jean dirige notre région vers le prestigieux évènement. Cette expérience humaine et sportive vous permettra, jeunes athlètes espoirs de notre région, la poursuite de votre développement en vous mesurant à des rivaux de calibre provincial ou plus provenant de 18 autres régions.

Depuis plusieurs années, le RLS à le mandat de coordonner à l'échelle régionale le programme des Jeux du Québec et de 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 229 athlètes et entraîneurs qui représenteront fièrement notre drapeau. Les Jeux du Québec sont une opportunité de vivre une expérience unique qui risque fort de rester ancré dans nos mémoires. 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, notamment les répondants régionaux, les responsables des différents évènements et les entraîneurs. Grâce à vous, une délégation complète et compétitive prendra le chemin vers Rimouski.

En terminant, je désire mettre en lumière les entraîneurs, les accompagnateurs et les missionnaires. Votre présence, dévouement et travail ont une énorme importance auprès des jeunes et des sports.

Bon succès à tous ! Profitez de chaque instant !

Maxime Tremblay
Président

Mot du chef de délégation

Cher athlète,

Je suis extrêmement fier de t'accueillir au sein de la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais qui se dirigera vers la 57e Finale des Jeux du Québec à Rimouski. J'espère que représenter ta région t'amène un grand sentiment de fierté. J'aime penser que déjà, il y a du sang vert et gris qui coule dans tes veines.

À Rimouski, tout sera mis en œuvre pour vivre une expérience qui sera à jamais gravée dans nos mémoires. Il y a une magie aux Jeux qui créée de puissants liens d'amitié, des moments personnels et sportifs riches en émotions, et surtout, une expérience de vie unique.

Nous aurons la chance de vivre ensemble dans notre château fort qui sera l'Institut maritime du Québec. Nous partagerons de nombreux repas au Cégep de Rimouski. Nous serons derrière toi lorsque tu prendras part à une compétition. Sans aucun doute que tu seras là toi aussi pour supporter les tiens.

Bienvenue dans nos rangs! Tu mérites d'être parmi nous.
Mords pleinement dans cette opportunité exceptionnelle.

GO! SAG LAC GO!

Frédéric Bouchard
Chef de délégation

Équipe de missionnaires de la région

Un missionnaire est une personne qui t'accompagnera pour tout ce qui se déroule en dehors des compétitions. Cependant, il n'y a aucune chance qu'il ne soit pas là pour t'encourager lorsque tu seras en compétition. Il aidera à planifier et organiser les temps libres en collaboration avec tes entraîneurs.

Notre équipe assure également une présence à la Centrale administrative des Jeux. De plus, elle se déplace partout afin de ne rien manquer et d'être en mesure de vous faire rayonner à travers les médias. En terminant, les missionnaires coordonnent l'ensemble des activités de la délégation et travaillent de concert avec le Comité organisateur pour le bon déroulement de cet évènement d'envergure.

Si tu as une question, n'hésite surtout pas à aller le voir. Les missionnaires sont en quelque sorte tes guides pour la durée de ton séjour. Nous ferons tout ce qui est notre pouvoir pour contribuer au fait que tes Jeux soient inoubliables.

Voici l'équipe de la mission du Saguenay-Lac-Saint-Jean Chibougamau-Chapais :

Amélie Grenier

Anthony Guérin

Édouard Nadeau

Frédérique Bouchard

Frédérique Côté

India Morel

Jérémy Grenier

Léa Tremblay

Sara Desbiens

Créature mystère

Un nouveau personnage fera son entrée auprès de la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais et dirigera les troupes vers les Jeux du Québec

Cette mythique créature apportera courage et confiance !!

Mais qui est-elle ???

La Finale des Jeux du Québec

La Finale des Jeux du Québec est une compétition multisports qui réunit les meilleur·e·s athlètes de la province âgé·e·s de 12 à 17 ans. Lors de cet événement de haut niveau, les jeunes représentant·e·s de toutes les régions du Québec s'affrontent pour remporter les grands honneurs dans leur discipline respective. Une Finale des Jeux du Québec a lieu l'hiver aux années paires et l'été aux années impaires.

L'organisation d'une Finale est confiée chaque année à un nouveau milieu hôte.

Une Finale des Jeux du Québec, c'est :

- Près de 3000 athlètes provenant de 19 régions du Québec;
- 2 500 bénévoles;
- 800 entraîneur·e·s et accompagnateurs·trices;
- 400 officiel·le·s;
- 18 sports obligatoires;
- Jusqu'à 4 sports optionnels;
- Jusqu'à 1 sport obligatoire et 1 sport optionnel dédié aux personnes ayant un handicap.

Serments

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

Serment de l'athlète

En tant qu'athlète de la 57e 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 : _____

Serment de l'entraîneur/accompagnateur

En tant qu'entraîneur/accompagnateur de la 57e Finale des Jeux du Québec, voici mon engagement :

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

Signature de l'entraîneur/accompagnateur :
_____

Éthique de l'athlète et de l'entraîneur/accompagnateur

La délégation du Saguenay–Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais est reconnue pour être respectueuse et pour bien maitriser l'esprit sportif.

Lors de la Finale, vous rencontrerez plusieurs bénévoles. Prenez le temps de les remercier, ils sont là pour vous.

Intimidation

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

Réseaux sociaux

Aucune publication négative en lien avec la 57e 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 190 athlètes et de 39 entraîneurs/accompagnateurs :

Bloc 1 | 21 au 25 juillet 2023			
Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Athlétisme	25	4	29
Baseball masculin	15	3	18
Basketball féminin	12	3	15
Basketball masculin	12	3	15
Cyclisme sur route*	10	2	12
Natation*	15	2	17
Natation en eau libre*	4	1	5
Triathlon	6	2	8
Volleyball de plage féminin*	2	1	3
TOTAL	101	21	122

Bloc 2 | 25 au 29 juillet 2023			
Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Baseball féminin	12	4	16
Golf*	5	1	6
Natation artistique*	10	2	12
Soccer féminin*	16	2	18
Soccer masculin*	16	2	18
Tir à l'arc	6	1	7
Vélo de montagne*	8	2	10
Voile*	4	2	6
Volleyball féminin	12	2	14
TOTAL	89	18	107

**Les chiffres indiqués pour ces sports sont basés sur des prévisions. Au moment d'imprimer le guide, les sélections n'étaient pas complétées.*

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 *SPORTS*QUÉBEC.

Les départs se font de :

- Dolbeau-Mistassini
- Saint-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 St-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 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 vers Saint-Félicien sera remboursé avec la présentation des pièces justificatives.

Dîner lors du départ vers Rimouski
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.

Bloc 1 → **Départ :** Vendredi 21 juillet 2023 | **Retour :** Mardi 25 juillet 2023

Bloc 2 → **Départ :** Mardi 25 juillet 2023 | **Retour :** Samedi 29 juillet 2023

Lieu	Adresse	BLOC 1		BLOC 2	
		Départ 21 juillet	Retour* 25 juillet	Départ 25 juillet	Retour* 29 juillet
Dolbeau-Mistassini	Couche-Tard 1721, blvd Wallberg	6 h 15	23 h 15	6 h 15	3 h 15 (am)
Saint-Félicien	Couche-Tard 1335, blvd Sacré-Cœur	6 h 45	22 h 45	6 h 45	2 h 45 (am)
Roberval	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	7 h 30	22 h 00	7 h 30	2 h 00 (am)
Alma	Galeries Lac-Saint-Jean 1055, avenue du Pont Sud	8 h 15	21 h 15	8 h 15	1 h 15 (am)
Chicoutimi	Station Shell 1916, blvd Talbot *voisin d'Ameublement Tanguay*	9 h 00	20 h 30	9 h 00	0 h 30 (am)

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

Lieu de départ selon lieu de résidence

Lieu de départ	Lieu de résidence
Dolbeau-Mistassini	Albanel; Dolbeau-Mistassini; Girardville; Saint-Eugène d'Argentenay
Saint-Félicien	Chapais; Chibougamau; La Doré; Normandin; Saint-Félicien; Saint-Prime
Roberval	Mashteuiatsh; Roberval; Saint-François-de-Sales
Alma	Alma; Métabetchouan-Lac-à-la-Croix; Larouche; Saint-Bruno; Saint-Henri-de-Taillon; Saint-Ludger-de-Milot; Saint-Gédéon
Chicoutimi	Bégin; Canton-Tremblay; Chicoutimi; Jonquière; La Baie; Lac-Kénogami; Laterrière; Saint-David-de-Falardeau; Saint-Honoré; Shipshaw

Transport de l'équipement sportif

Un camion cube ou une remorque fermée, attitré à notre région, sera utilisé pour transporter les équipements. Il ou elle se dirigera vers Rimouski en même temps que les autobus. Le point de départ situé à Chicoutimi est l'endroit d'embarquement pour les équipements. Les athlètes en **golf** et **tir à l'arc** ayant comme point de départ Dolbeau-Mistassini, Saint-Félicien, Roberval et Alma, peuvent temporairement embarquer leurs équipements dans les coffres de l'autobus provincial. Ils devront ensuite faire le transfert dans le camion cube ou la remorque fermée au point de départ de Chicoutimi.

En ce qui concerne les athlètes en **cyclisme sur route**, **triathlon** et **vélo de montagne**, l'embarquement des équipements se fera le jeudi 20 juillet (cyclisme sur route et triathlon) et le lundi 24 juillet (vélo de montagne). Tous les détails, notamment sur l'endroit et l'horaire, seront communiqués par les entraîneurs aux athlètes concernés.

Lors du retour, le camion cube quittera Rimouski au même moment que le transport provincial. Les athlètes devront récupérer leurs équipements au point d'arrivée à Chicoutimi. Les athlètes en **golf** et **tir à l'arc** ayant comme point d'arrivée Dolbeau-Mistassini, Saint-Félicien, Roberval et Alma, peuvent temporairement embarquer leurs équipements dans les coffres de l'autobus provincial jusqu'à leur point de débarquement.

Une procédure de récupération des équipements pour le **cyclisme sur route**, **triathlon** et **vélo de montagne** sera communiquée par les entraîneurs aux athlètes concernés.

Tout le matériel embarqué dans le cube ou la remorque fermée devra être identifié au moyen d'étiquettes officielles de notre délégation. Celles-ci seront en possession des entraîneurs et ce dernier est responsable de coordonner l'étiquetage des équipements de ses athlètes.

Le chef de mission communiquera avec les entraîneurs concernés pour remettre les étiquettes, remettre un cadenas pour barrer la porte arrière du camion cube ou remorque fermée et détailler la marche à suivre pour remplir le document de l'inventaire des équipements.

Pendant toute la durée des Jeux, il faut s'assurer que l'équipement est toujours bien identifié pour éviter les pertes. Laisser aucun matériel pouvant se détacher sur l'équipement.

Voici la liste des équipements sportifs qui doivent être transporter dans le camion cube ou remorque fermée, être inscrits dans le formulaire d'inventaire et être étiquetés :

Bloc 1	
Sports	**Équipements**
Athlétisme	Par athlète : - Perches* - Javelots Par délégation : - Tente (1) **Les perches doivent être embarqués dans les coffres de l'autobus provincial*
Cyclisme sur route	Par athlète : - Vélo - Roues de vélo supplémentaire (2) - Support pour échauffement (1) Par délégation : - Coffre à outils (1) - Sac d'objet divers (1) - Tente (1)
Triathlon	Par athlète : - Vélo - Roues de vélo supplémentaire (2) Par délégation : - Coffre à outils (1) - Sac d'objet divers (1) - Tente (1)

Bloc 2	
Sports	**Équipements**
Vélo de montagne	Par athlète : - Vélo - Roues de vélo supplémentaire (2) - Support pour échauffement (1) Par délégation : - Coffre à outils (1) - Sacs d'objet divers (2) - Tente (1)
Golf	- Sac de golf - Chariot de golf
Tir à l'arc	- Valises d'arcs (arcs et flèches)

Carte d'accréditation

Les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs 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 ou casquette 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 de divertissement lorsque les compétitions seront sur pause. L'attraction principale sera bien évidemment le traditionnel Village des athlètes. Dans le cadre des Jeux de Rimouski, le village sera Le Repaire à Mouski (la mascotte des Jeux). Sur deux étages, les installations et la programmation variées feront de ce repaire un incontournable.

La Place des Jeux TELUS, située au centre-ville de Rimouski, bonifiera l'expérience avec elle aussi une programmation digne de ce nom. Cet endroit sera également ouvert au grand public.

Pour obtenir tous les détails, nous vous invitons à visiter le https://rimouski2023.jeuxduquebec.com/programmation-complementaire-2/ . Tout au long des Jeux, il y aura de nombreux visuels sur l'ensemble des programmations. Il sera aussi possible d'obtenir de nombreuses informations via l'équipe de missionnaires.

Transport sur les sites de compétitions

Des circuits d'autobus ont été spécialement conçus pour les Jeux du Québec afin d'être en mesure de se déplacer sur les différents sites. Pour y avoir accès, il est obligatoire d'avoir sa carte d'accréditation.

Les horaires seront indiqués sur les sites d'hébergement, sur tous les débarcadères et accessible par un code QR imprimé sur la carte d'accréditation. Pour ce qui est de la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean, notre débarcadère principal sera celui du Cégep de Rimouski.

Les circuits seront en fonction de 5h45 à 21h30. Le plus long trajet durera 10 minutes (7,1 km). Il y a cependant deux exceptions, la natation en eau libre et le triathlon (45 minutes en autobus). Les transports pour ces sports seront faits en autobus nolisés.

Il est à noter que la majorité des sites de compétitions seront aussi accessibles à la marche.

En tout temps, un athlète doit être accompagné d'un entraîneur, un accompagnateur ou un missionnaire.

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

Alimentations

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

Allergie

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

Politique de fonctionnement pour le déjeuner

- Tous les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs qui doivent être sur les lieux de compétition avant 7 h 30 peuvent se présenter à la cafétéria dès 6 h;
- Tous les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs 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, entraîneurs et accompagnateurs 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

La délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean sera hébergée à l'**Institut maritime du Québec (53, rue Saint-Germain Ouest, Rimouski)**. Une ou deux classes par sport seront assignées. À l'intérieur des locaux, la présence d'un entraîneur ou accompagnateur masculin est obligatoire lorsqu'il y a des athlètes masculins et il en va de même pour une entraîneure ou accompagnatrice féminine lorsqu'il y a des athlètes féminines.

Il sera impossible d'avoir accès à l'hébergement entre 9 h et 16 h. Il est donc important de prévoir tout le nécessaire pour la journée (compétition, douche, carte d'accréditation, etc.).

Couvre-feu : Tous les athlètes devront être entrés à l'hébergement pour 21h30. Chaque soirée se terminera à l'heure du couvre-feu. Tous doivent être dans leur local pour 22h et les lumières s'éteindront à 22h30 précisément.

Tous les matins avant de quitter, afin de faciliter le travail de l'entretien ménager, les effets personnels doivent être rangés sur votre lit et le passage entre les matelas doit être dégagé. De plus, les poubelles et le recyclage doivent placer dans le corridor.

Douche

Athlètes

Les athlètes doivent prendre leur douche sur les sites de compétition ou à l'endroit prévu pour sa discipline, et ce, même s'ils ne prennent pas part à la compétition. Il est demandé de prendre la douche quelques instants après la fin des compétions afin de ne pas créer une congestion pour avoir accès à celles-ci, ce pourrait causer des retards au niveau des transports.

L'athlète éliminé, ou qui ne compétitionne pas pendant la journée, devra prendre sa douche avant 10h, le matin, sur son site de compétition ou à l'endroit prévu pour son sport.

Entraîneurs/accompagnateurs

Les entraîneurs et accompagnateurs devront prendre leur douche à l'Institut maritime du Québec. Les douches seront accessibles tous les jours de 16h à 9h.

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, entraineurs et accompagnateurs 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.
10. Les **boissons alcoolisées**, les **drogues**, le **tabac** et les **vapoteuses** 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 au Cégep de Rimouski (60, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski (Qc) G5L 4H6). 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
16 h à 21 h	Activité libre au Village des athlètes ou à l'hébergement
17 h à 20 h	Souper à la cafétéria
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, 21 juillet 2023 à 19 h) et de fermeture (samedi, 29 juillet 2023 à 16 h) se tiendront au Colisée Financière Sun Life.

Il est possible de réserver des billets pour les cérémonies sur le site de la 57e Finale des Jeux du Québec https://rimouski2023.jeuxduquebec.com/

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 attitré 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 | Formulaire pour athlètes quittant avec ses 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

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

- O Oreiller
- O Sac de couchage
- O 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.*

- O Vêtements adéquats à la saison pour un séjour de 4 jours
- O Vêtements aux couleurs de la région
- O Costume de bain, casque de bain (pour les bains libres à la piscine) et serviette de plage

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

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

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

- O Dîner froid (boîte à lunch) pour le transport vers Rimouski.

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
Université du Québec à Rimouski 300, allée des Ursulines Rimouski (Qc) G5L 3A1 1-877-627-2888, faire le 9 et ensuite le 8 info@jeuxduquebecrimouski.com

Hébergement
Institut maritime du Québec 53, rue Saint-Germain Rimouski (Qc) G5L 4B4 **Site fermé de 9h à 16h**

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

JEUX DU QUÉBEC

BON JEUX !

FINALE DES JEUX DU QUÉBEC
SAGUENAY - LAC-SAINT-JEAN

RLS
REGROUPEMENT LOISIRS ET SPORTS
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

www.rlssaguenaylacstjean.com

57E FINALE DES JEUX DU QUÉBEC