JEUX DU QUÉBEC

# GUIDE

ATHLÈTE
ENTRAÎNEUR
ACCOMPAGNATEUR

INSPIRATION

★ ACCOMPLISSEMENT

# DÉLÉGATION

## SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN-CHIBOUGAMAU-CHAPAIS

SHERBROOKE
HIVER 2024

Desjardins présente SHERBROOKE 2024 En équipe avec Kruger Produits

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
Présentation Sire du Tremblay ..... 7
La Finale des Jeux du Québec ..... 8
Rendez-vous à Sherbrooke ..... 8
Serments ..... 9
Éthique ..... 9
Délégation régionale ..... 10
Transport provincial ..... 11
Horaire de transport ..... 12
Transport de l'équipement sportif ..... 13
Carte d'accréditation ..... 15
Objets perdus ..... 15
Programmation sportive ..... 15
Remise de médaille ..... 15
Activités complémentaires ..... 16
Transport sur les sites de compétitions ..... 17
Alimentations ..... 17
Hébergement ..... 18
Douche ..... 19
Écoresponsabilité ..... 19
Règlement sur le site d'hébergement ..... 20
Sanction ..... 20
Service de santé ..... 21
Journée type de l'athlète ..... 21
Cérémonie d'ouverture et de fermeture ..... 22
Athlète quittant avec ses parents ..... 22
Liste aide-mémoire pour les bagages ..... 23
Chanson des Jeux du Québec ..... 24
Pour nous joindre ..... 25

# MOT DU PRÉSIDENT

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

Nous sommes à l'aube des Jeux du Québec d'hiver 2024 à Sherbrooke. Une fois de plus, c'est avec fierté que le Regroupement loisirs et sports — Saguenay-Lac-Saint-Jean dirige notre région vers ce prestigieux évènement. Une expérience humaine et sportive de la sorte arrive rarement dans une vie. Grâce à vos efforts et vos sacrifices, sans oublier ceux de vos familles, vous avez mérité l'opportunité de représenter notre drapeau.

Le mandat du RLS est 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 150 athlètes, entraîneurs et accompagnateurs qui formeront la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean Chibougamau-Chapais

Les Jeux du Québec sont une expérience unique qui restera à jamais ancrée dans nos mémoires. À tous ceux et celles qui y participeront, je vous félicite pour ce succès et je le répète, vous méritez votre place parmi nous.

De plus, il faut souligner le travail colossal de ceux qui maintiennent et développent le sport dans notre région. Ces gens d'une importance capitale sont les familles, les entraîneurs, les répondants régionaux, les responsables d'évènements, les bénévoles, les clubs, les organismes, les associations régionales et les entreprises impliquées. Également, il est primordial d'avoir en haute estime et du respect pour le travail des arbitres, des juges et des officiels. Grâce à tous ces gens, nous pouvons être fiers du sport chez nous et en ce qui nous concerne aujourd'hui, de la délégation complète et compétitive qui prendra la route vers Sherbrooke.

En terminant, je désire spécialement mettre en lumière les entraîneurs, les accompagnateurs et les missionnaires qui seront des nôtres à ces prochains Jeux d'hiver. Votre présence, votre dévouement et votre travail font une différence auprès des jeunes et du sport.

Bon succès à tous ! Profitez de chaque instant !

Maxime Tremblay
Président

# Mot du chef de délégation

Cher athlète,

Je suis honoré de t'accueillir au sein de la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais qui se dirigera vers la 58e Finale des Jeux du Québec à Sherbrooke. Je souhaite que représenter ta région t'amène un grand sentiment de fierté. J'aime penser que déjà, du sang vert et gris coule dans tes veines.

À Sherbrooke, tout sera mis en œuvre pour que cette expérience soit inoubliable. Il y a une magie aux Jeux qui crée 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, l'école secondaire du Triolet. Nous serons derrière toi lorsque tu prendras part à une compétition, tout comme tu seras là toi aussi pour supporter les tiens.

Bienvenue dans nos rangs!
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 en notre pouvoir pour contribuer au fait que tes Jeux soient inoubliables.

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

# Sire du Tremblay

Athlètes du Saguenay-Lac-Saint-Jean, laissez-moi me présenter : je suis **Sire du Tremblay**, pour vous servir.

Je suis le dernier d'une lignée royale de créatures mythiques qui ont régné sur le royaume légendaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean durant des millénaires. Bien qu'on nous confonde souvent avec « l'abominable homme des neiges », nous sommes des êtres très amicaux.

Lorsque les glaciers se sont retirés à la fin de l'ère glaciaire, mes ancêtres ont choisi de s'établir dans la Vallée des Fantômes, dans le massif montagneux des Monts-Valin. Ma famille ne s'y sentait pas dépaysée à cause des quantités de neige phénoménales qu'on y reçoit chaque année. Bien installés au sommet des Monts, nous avons toujours eu une vue imprenable sur l'immense domaine du Roy. Nous y avons vu toutes sortes de choses… les peuples autochtones qui utilisaient les cours d'eau pour voyager et avec qui nous avons développé nos habiletés de navigation… L'arrivée des premiers colons qui ont défriché le territoire et qui nous ont appris à frapper, sauter et attraper… La construction du chemin de fer avec ses monstres mécaniques très rapides avec qui nous avons fait la course plusieurs fois.

Un jour, un gigantesque feu a consumé une bonne partie du royaume. Curieux de nature, nous n'avons pas pu nous empêcher de glisser pour descendre des montagnes et voir ce qui se passait. En arrivant dans la vallée, nous avons constaté que le sol était maintenant tapi d'un petit fruit magique qui nous rendait plus robuste et plus en santé : le bleuet! À force de manger des tonnes de petits bleuets sauvages, nous sommes devenus de meilleurs coureurs, des sauteurs infatigables et des patineurs plus rapides. Au fil des années, la pigmentation de notre peau en ait même devenue bleue.

Nous avons toujours fait attention de rester à l'abri des regards pour préserver notre espèce. Toutefois, lorsque nous sommes descendus des montagnes, j'ai rencontré un sage qui m'a offert un talisman magique. Ce talisman offre du courage et de la confiance. En échange du talisman, le sage m'a sacré chevalier et m'a conféré de grandes responsabilités. Il m'a demandé de partager les capacités du talisman à tout athlète du royaume du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Selon la légende, lorsque le talisman est touché par un athlète, celui-ci se voit octroyé courage et confiance.

**Ainsi, si vous avez besoin d'un coup de pouce avant une performance sportive, pensez à moi et j'activerai le talisman! Je suis convaincu que ce pouvoir vous sera très utile. Bon courage à vous valeureux représentants de notre royaume.**

# La Finale des Jeux du Québec

La Finale des Jeux du Québec est un événement sportif multidisciplinaire d'envergure provinciale qui réunit les meilleur·e·s athlètes 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.

# Rendez-vous à Sherbrooke!

La 58e Finale des Jeux du Québec, qui se déroulera à Sherbrooke du 1er au 9 mars 2024. Milieu hôte des Jeux d'été en 1977 et 1995, Sherbrooke tiendra sa première Finale hivernale avec fierté!

## Mot de la mairesse de Sherbrooke, Mme Évelyne Beaudin

En mars 2024, notre ville aura l'honneur d'accueillir le plus grand rassemblement multisport au Québec. Des athlètes des quatre coins de la province vivront une expérience unique! Nos yeux seront tournés vers leurs performances, leur détermination, leur passion. Ces athlètes inspireront nos jeunes filles et garçons à se dépasser à leur tour et à adopter de saines habitudes de vie.

Les membres de l'organisation travaillent fort pour que cette compétition reflète ce qu'est Sherbrooke : une ville inclusive, d'excellence et fort chaleureuse. C'est donc dans un esprit de fête que Sherbrooke accueillera familles et athlètes à bras ouverts.

Nous avons eu la chance de prouver au reste du pays notre capacité à organiser de grands événements sportifs dans le passé. Pensons aux Jeux du Canada en 2013 ou aux nombreux championnats nationaux qui ont eu lieu sur notre territoire au cours des dernières années. La clé de nos réussites a toujours été notre capacité à nous mobiliser collectivement et à coopérer pour obtenir le meilleur résultat. C'est dans ce même esprit de mobilisation que seront présentés les Jeux du Québec 2024. Des Jeux qui rayonneront évidemment sur la scène sportive, mais également culturelle et sociale.

Je tiens à saluer et à remercier notre comité organisateur, nos partenaires ainsi que nos nombreux bénévoles, clubs sportifs, citoyennes et citoyens qui feront de cet événement un succès.

Athlètes, familles et amis, profitez de votre passage dans notre magnifique région pour découvrir nos montagnes, nos grands espaces verts et notre riche histoire. Vous retrouverez également à Sherbrooke une gastronomie variée et de haute qualité qui vous assurera un formidable séjour parmi nous.

Bons jeux et bienvenue chez nous!

# Serment

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 58e 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.

## Serment de l'entraîneur/accompagnateur

En tant qu'entraîneur/accompagnateur de la 58e 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.

# 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 58e 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 34 entraîneurs/accompagnateurs :

| Bloc 1 \| 1er au 5 mars 2024 | | | |
|---|---|---|---|
| Sport | Athlètes | Accompagnateurs | Total |
| Badminton | 6 | 2 | 8 |
| Basketball en fauteuil roulant | - | - | - |
| Boxe olympique | 3 | 2 | 5 |
| Gymnastique* | 12 | 3 | 15 |
| Hockey masculin | 18 | 4 | 22 |
| Karaté | - | - | - |
| Patinage artistique* | 10 | 3 | 13 |
| Ringuette | - | - | - |
| Trampoline | - | - | - |
| TOTAL | 49 | 15 | 64 |

| Bloc 2 \| 5 au 9 mars 2024 | | | |
|---|---|---|---|
| Sport | Athlètes | Accompagnateurs | Total |
| Curling féminin* | 5 | 2 | 7 |
| Curling masculin* | 5 | 2 | 7 |
| Escrime | - | - | - |
| Haltérophilie* | 7 | 2 | 9 |
| Hockey féminin | 18 | 5 | 23 |
| Judo* | 15 | 2 | 17 |
| Patinage de vitesse | 8 | 2 | 10 |
| Plongeon | - | - | - |
| Ski de fond* | 5 | 2 | 7 |
| Tennis de table | 8 | 2 | 10 |
| TOTAL | 71 | 19 | 90 |

**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 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 s'y rendre.

Chacun des athlètes provenant de Chibougamau et Chapais doit contacter le chef de mission. Selon une entente avec celui-ci, le transport des participants vers Saint-Félicien pourrait être 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.

# Horaire de transport

**Bloc 1 → Départ :** Vendredi 1 mars 2024 | **Retour :** Mardi 5 mars 2024

**Bloc 2 → Départ :** Mardi 5 mars 2024 | **Retour :** Samedi 9 mars 2024

| Lieu | Adresse | BLOC 1 | | BLOC 2 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Départ 1 mars | Retour* 5 mars | Départ 5 mars | Retour* Nuit du 9 au 10 mars |
| Dolbeau-Mistassini | Couche-Tard 1721, blvd Wallberg | 07 h 55 | 00 h 00* (nuit du 5 au 6 mars) | 07 h 55 | 02 h 00 (am)* |
| Saint-Félicien | Couche-Tard 1335, blvd Sacré-Cœur | 08 h 30 | 23 h 30* | 08 h 30 | 01 h 30 (am)* |
| Roberval | IGA Roberval 1221, blvd Marcotte | 09 h 00 | 23 h 00* | 09 h 00 | 01 h 00 (am)* |
| Alma | Galeries Lac-Saint-Jean 1055, avenue du Pont Sud | 09 h 55 | 22 h 00* | 09 h 55 | 00 h 05 (am)* |
| Chicoutimi | Station Shell 1916, blvd Talbot *voisin d'Ameublement Tanguay* | 10 h 45 | 21 h 00* | 10 h 45 | 23 h 00* |

**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, attitré à notre région, sera utilisé pour transporter les équipements. Il se dirigera vers Sherbrooke en même temps que les autobus. Le point de départ situé à Chicoutimi est l'endroit d'embarquement pour les équipements. Les athlètes en **hockey, curling** et **ski de fond** 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 au point de départ de Chicoutimi.

Lors du retour, le camion cube quittera Sherbrooke au même moment que le transport provincial. Les athlètes devront récupérer leurs équipements au point d'arrivée à Chicoutimi. Les athlètes en **hockey, curling** et **ski de fond** 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.

Tout le matériel embarqué dans le cube 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, un cadenas pour barrer la porte arrière du camion cube 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.

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

| Sports | Équipements |
|---|---|
| **Curling** | Par délégation :<br>- Sac de brosses (1)*<br><br>*1 sac Curling féminin et 1 sac Curling masculin |
| **Hockey** | Par athlète :<br>- Poche d'équipement<br><br>Par délégation :<br>- Sac de bâtons (1)*<br>- Sac d'objet divers-format sac de hockey (1)*<br><br>*1 sac Hockey féminin et 1 sac Hockey masculin |
| **Ski de fond** | Par athlète :<br>- Sac de skis et bâtons (1)<br><br>Par délégation :<br>- Sac de transport contenant tous les équipements de fartage : fer, fils, cire et équipements divers (1 ou 2)<br>- Table de fartage (1 ou 2)*<br><br>*Le COFJQ - Sherbrooke 2024 ne fournira pas de table de fartage, les délégations doivent amener les leurs. |

Tous les équipements sportifs inclus dans le tableau ci-dessus devront obligatoirement rester sur les lieux de compétition jusqu'à la fin de celle-ci. **Si un athlète souhaite repartir avec l'équipement à la suite de la dernière journée de compétition, seulement l'entraîneur-chef de la délégation pourra compléter le Formulaire de libération du matériel sportif** des délégations qui décharge le COFJQ – Sherbrooke 2024 de la responsabilité de celui-ci.

# 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 Sherbrooke, le Village sera situé au Centre de foires de Sherbrooke. Il faut prévoir un trajet d'autobus d'une durée approximative de 10 minutes pour s'y rendre à partir de notre hébergement.

| Horaire Village des athlètes | | | |
|---|---|---|---|
| Bloc 1 | | Bloc 2 | |
| *Date* | *Heures d'ouverture* | *Date* | *Heures d'ouverture* |
| 1er mars | Fermé | 5 mars | 15h à 21h |
| 2 mars | 9h à 21h | 6 mars | 9h à 20h30 |
| 3 mars | 9h à 20h30 | 7 mars | 9h à 21h |
| 4 mars | 9h à 21h | 8 mars | 9h à 21h |
| 5 mars | 9h à 13h | 9 mars | 9h à 13h |

## Programmation Village des athlètes

**PROGRAMMATION PERMANENTE**

- Surf mécanique
- Mur d'escalade (13 h à 20 h)
- Jeux vidéo
- Casques de réalité virtuelle
- Stations d'arcades
- Tables de jeu (babyfoot, ping-pong)
- Jeux de camping (Spikeball, balles en échelle, poches)
- Jeux de société
- Zone détente
- Diffusion des compétitions
- Photobooth
- Dôme numérique

| BLOC 1 | |
|---|---|
| DATE | ACTIVITÉS |
| 2 MARS | 9 h 30 à 12 h 30 : Vélo-smoothie<br>13 h à 20 h : Rencontrez Zora, le robot humanoïde<br>15 h à 19 h : Tatouages temporaires airbrush<br>15 h à 20 h : Lasertag<br>16 h à 17 h : Défis 1 minute pour gagner<br>17 h à 20 h : Jeu d'évasion<br>19 h à 20 h : Défis 1 minute pour gagner |
| 3 MARS | 13 h à 16 h : Zoothérapie<br>13 h à 18 h : Essayez un drone immersif<br>15 h à 20 h : Offensive Nerf<br>16 h à 17 h : Défis 1 minute pour gagner<br>18 h à 20 h : Massothérapie<br>19 h à 20 h : Défis 1 minute pour gagner |
| 4 MARS | 9 h 30 à 12 h 30 : Initiation au Pickleball<br>11 h à 19 h : À la découverte des reptiles !<br>13 h à 19 h : Jeu d'évasion<br>15 h à 19 h : Tatouages temporaires airbrush<br>18 h à 20 h : Massothérapie<br>19 h à 21 h : Soirée DJ |
| 5 MARS | 9 h 30 à 12 h 30 : Activité de djembé<br>9 h 30 à 12 h 30 : Jeu d'évasion<br>9 h 30 à 12 h 30 : Vélo-smoothie |

| BLOC 2 | |
|---|---|
| DATE | ACTIVITÉS |
| 5 MARS | 16 h à 17 h : Défis 1 minute pour gagner<br>17 h à 20 h : Jeu d'évasion<br>19 h à 20 h : Défis une minute pour gagner |
| 6 MARS | 9 h 30 à 12 h 30 : Vélo-smoothie<br>13 h à 20 h : Rencontrez Zora, le robot humanoïde<br>15 h à 19 h : Tatouages temporaires airbrush<br>15 h à 20 h : Lasertag<br>16 h à 17 h : Défis 1 minute pour gagner<br>19 h à 20 h : Défis 1 minute pour gagner |
| 7 MARS | 13 h à 16 h : Zoothérapie<br>13 h à 18 h : Essayez un drone immersif<br>15 h à 20 h : Offensive Nerf<br>18 h à 20 h : Massothérapie |
| 8 MARS | 9 h 30 à 12 h 30 : Initiation au Pickleball<br>11 h à 19 h : À la découverte des reptiles !<br>13 h à 19 h : Jeu d'évasion<br>15 h à 19 h : Tatouages temporaires airbrush<br>18 h à 20 h : Massothérapie<br>19 h à 21 h : Soirée DJ |
| 9 MARS | 9 h 30 à 12 h 30 : Activité de djembé<br>9 h 30 à 12 h 30 : Jeu d'évasion<br>9 h 30 à 12 h 30 : Vélo-smoothie |

**La programmation du Village des athlètes pourrait être modifiée.*

La Place des Jeux, située au parc Jacques-Cartier (220, rue Marchant) de Sherbrooke, 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://sherbrooke2024.jeuxduquebec.com/activites . 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, les sites de compétition, en plus d'être accessible via 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 de l'École du Triolet (soit notre hébergement).

Les circuits seront en fonction de 6h à 22h. À noter que très peu de déplacements seront possible à la marche.

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

**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.

# Alimentations (suite)

**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'**École secondaire du Triolet, Pavillon 1 (2965, boulevard de l'Université, Sherbrooke)**. 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 être placés 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 compétitions afin de ne pas créer une congestion pour avoir accès à celles-ci, ce qui 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 la piscine de l'École secondaire du Triolet. Local 3135 pour les hommes et local 3133 pour les femmes. Elles seront accessibles tous les jours de 16h à 22h.

# 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 Sherbrooke, pavillon 2, niveau 6 (375, rue du Cégep, Sherbrooke (Qc), J1E 3X7). 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, 1 mars 2024 à 19 h) et de fermeture (samedi, 9 mars 2024 à 16 h) se tiendront au Palais des sports Léopold-Drolet.

Il est possible de réserver des billets pour les cérémonies sur le site de la 58e Finale des Jeux du Québec https://happsnow.com/team/jeux-du-qubec-2024--YLSV.

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 à un missionnaire 24 heures avant le moment du départ. Le formulaire de libération se trouve sur le site internet 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'obtenir 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

Hôtel Delta de Sherbrooke
2685, rue King Ouest
Sherbrooke (Qc) J1L 1C1
418-480-2228, poste 225 | coordonnateur@rls-sag-lac.org

### HÉBERGEMENT

École secondaire du Triolet – Pavillon 1
2965, boulevard de l'Université
Sherbrooke (Qc) J1K 2X6

**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**

# NOTES

JEUX DU QUÉBEC

# BON JEUX !

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

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

58E FINALE DES JEUX DU QUÉBEC

www.rlssaguenaylacstjean.com