

GUIDE DE L'ATHLÈTE



**FINALE DES
JEUX DU QUÉBEC**
ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU CHEF DE DÉLÉGATION	3
COORDONNÉES IMPORTANTES	4
TÂCHES ET RESPONSABILITÉS DES ENTRAINEURS ET ACCOMPAGNATEURS	5
JOURNÉE TYPE D'UN ATHLÈTE	6
COVID	7
HÉBERGEMENT	8
ALIMENTATION	10
ALIMENTATION (SUITE)	11
MENU	12
MENU BLOC 1	13
MENU BLOC 2	14
PROGRAMMATION SPORTIVE	15
PROGRAMMATION SPORTIVE (SUITE)	16
PROCÉDURE POUR LA PESÉE DES ATHLÈTES	17
ATTRIBUTION DES DOUCHES	18
ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 1	19
ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 2	20
HORAIRE DES DOUCHES RECOMMANDÉES PAR SPORT	21
TRANSPORT PROVINCIAL	22
PROGRAMMATION COMPLÉMENTAIRE	23
PROGRAMMATION DE LA PLACE DES JEUX PREMIER TECH	24
RÈGLEMENTS POUR LA DÉLÉGATION	26
POUR NOUS SUIVRE	29
MATÉRIEL À APPORTER	30
CHANSON THÈME	31

MOT DU CHEF DE DÉLÉGATION

Bienvenue dans l'équipe de l'Abitibi-Témiscamingue! Tout d'abord, permets-moi de te féliciter de ta sélection au sein de notre délégation pour la 56^e Finale des Jeux du Québec – Rivière-du-Loup 2023.

Ton travail, ta détermination et ta persévérance t'ont permis de décrocher une place au sein de notre délégation. Sois fier de porter les couleurs de ta région! Tu ne regretteras pas les efforts que tu as fournis au cours des derniers mois. Nul doute que, grâce aux Jeux du Québec, tu garderas un souvenir mémorable de l'année 2023. Il n'en tient qu'à toi de faire de ces Jeux, des Jeux inoubliables. Je me joins à toute notre équipe d'encadrement pour te souhaiter d'excellents Jeux.

Jérémy Grégoire
Chef de délégation

VOTRE ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Jérémy Grégoire
Chef de délégation

Sophie-Krystine Richard
Adjointe au chef et responsable des communications

Félix St-Onge
Responsable de l'hébergement

Justine Boucher
Photographe

Josiane Bourassa
Secrétariat et résultats

Roxanne Labbé
Animatrice

Olivier Giguère
Animateur

Geneviève Blagdon-Dubreuil
Animatrice

Jérémy Fairfield
Animateur

Lauriane Brisebois
Animatrice

Noah Rousson
Animateur

Étienne Groleau
Animateur

COORDONNÉES IMPORTANTES

Il s'agit de numéros de téléphone où il sera possible de nous rejoindre en cas d'urgence. Il est important de t'assurer que ces numéros soient transmis à tes parents.

Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue
(Jérémy Grégoire)

819- 825-2047 poste 254
jgregoire@ulsat.qc.ca
1122, 8e Rue – Suite 201
8 h 30 à 16 h 30

Sur le site d'hébergement

École La Croisée II
15, Rue Vézina, Rivière-du-Loup
16 h à 9 h

Urgences seulement

Chef de mission : Jérémy Grégoire
819-856-9600

TÂCHES ET RESPONSABILITÉS DES ENTRAÎNEURS ET ACCOMPAGNATEURS

Note importante : Les entraîneurs et les accompagnateurs doivent assurer, auprès de leurs athlètes, une présence responsable et une surveillance continue (24 heures).

- Voir à la discipline et au bon comportement de son groupe en tout temps;
- Voir au réveil des participants et s'assurer de leur présence sur les sites aux heures prévues;
- S'assurer que leurs athlètes prennent tous les repas aux endroits et heures indiqués;
- Veiller à ce qu'il n'y ait dans leur groupe, aucun usage de boissons alcoolisées, de drogue ou de stimulant;
- Interdire l'usage de la cigarette dans le site d'hébergement;
- Aviser la mission régionale et le service médical de tout cas pathologique (allergies, asthme, diabète, etc.);
- Voir à ce que les athlètes prennent bien soin de leurs effets personnels et de leurs équipements;
- Faire observer le retrait d'un athlète de la compétition sur recommandation du service médical ou du chef de délégation;
- Assurer une présence aux réunions d'information avec les fédérations, ainsi qu'à la réunion de la délégation;
- Signaler au responsable de l'information tout fait amusant ou tout fait digne de mention;
- Connaître en tout temps les déplacements des membres de son groupe;
- Voir à ce que chaque athlète porte sa carte d'accréditation et sa carte d'assurance-maladie;
- Voir à ce que les athlètes portent les vêtements de la délégation, en particulier lors des cérémonies d'ouverture, de clôture et de remise de médailles, et à ce que tous les membres de son équipe soient présents à ces cérémonies;
- Transmettre au chef de délégation ou à son représentant tout problème majeur que ce soit au niveau des compétitions ou de l'encadrement;
- Voir au respect des règles particulières établies par la délégation et par le comité organisateur sur le fonctionnement de chaque site.

Les accompagnateurs doivent obligatoirement être âgés de 18 ans ou plus et avoir complété le processus de filtrage des bénévoles du Comité régional des Jeux du Québec en collaboration avec la Sûreté du Québec.

JOURNÉE TYPE D'UN ATHLÈTE

	Déjeuner à la cafétéria de l'École secondaire de Rivière-du-Loup
6 h à 9 h	Tous les athlètes et accompagnateurs devront avoir quitté le site d'hébergement avant 9 h. À moins d'une raison valable, aucun athlète ni accompagnateur ne sera admis sur le site entre 9 h et 16 h.
7 h à 22 h	Compétitions et entraînements selon l'horaire. Période de temps libre pour profiter des activités offertes et aller encourager les autres athlètes de l'Abitibi-Témiscamingue.
11 h à 14 h	Dîner boîte à lunch.
16 h	Ouverture du site d'hébergement.
16 h 30 à 20 h 30	Souper à la cafétéria de l'École secondaire de Rivière-du-Loup
Soirée	Village des athlètes.
22 h	Heure limite pour entrer au site d'hébergement (couvre-feu)
22 h 30	Il n'y a plus aucun son et aucune lumière.

COVID

Aucun test n'est requis avant de partir.

Tous les participants doivent apporter une dizaine de masques et une boîte de tests rapides. Si un cas positif est détecté, le participant sera mis en isolement.

HÉBERGEMENT

Lieu d'hébergement

La délégation de l'Abitibi-Témiscamingue est hébergée à l'école La Croisée II située au 15, rue Vézina, Rivière-du-Loup (Québec) G5R 2H2.

Les entraîneurs et les accompagnateurs dorment avec les athlètes. ILS SONT RESPONSABLES EN TOUT TEMPS DE LEURS ATHLÈTES. Seules les personnes dûment accréditées ont accès au site d'hébergement.

De plus, le site d'hébergement est ouvert aux heures suivantes :

1^{er} mars : Fermé

2 mars : 13 h 30 à 21 h

3 mars : 9 h à 12 h

4 au 6 mars : 16 h à 9 h le lendemain

7 mars : 13 h à 9 h le lendemain

8 au 10 mars : 16 h à 9 h le lendemain

11 mars : 13 h à 17 h

12 mars : fermeture des sites d'hébergement à 10 h

**Les missionnaires animateurs bénéficieront d'un hébergement temporaire pour les nuits du 1^{er} et du 2 mars avant de rejoindre leur hébergement assigné avec leur délégation le 3 mars. Cet hébergement temporaire se fera au Centre de formation professionnelle Pavillon-de-l'Avenir et au Pavillon Taché (Cégep de RDL).*

À moins d'une raison valable, aucun athlète ni accompagnateur ne sera admis sur le site en dehors des périodes inscrites ci-haut.

**En tout temps, il doit y avoir deux adultes dans une classe pour la nuit. De plus, il faut s'assurer d'avoir un homme minimum s'il y a des garçons et une femme s'il y a des filles.*

Il doit toujours y avoir un missionnaire présent sur les heures d'ouverture de l'hébergement. En dehors de cette période, un athlète peut exceptionnellement avoir accès à l'hébergement, et ce, seulement en présence d'un missionnaire de sa délégation.

Les missionnaires cadres sont hébergés dans les locaux du Cégep de Rivière-du-Loup. Tous les missionnaires doivent fournir leur literie (oreiller, sac de couchage ou draps et couverture).

Couvre-feu

Les portes de l'hébergement sont fermées à clé à 22 h. Tout athlète qui entrera après cette heure, peu importe son âge, se verra enlever sa carte d'accréditation qui sera remise au responsable de l'hébergement qui fera le suivi avec le chef de mission.

Les lumières du corridor et des chambres sont fermées à 22 h 30. Aucun bruit ne sera toléré après cette heure. Les missionnaires soutiennent les entraîneurs et accompagnateurs afin de faire respecter cette règle mais ils ne doivent pas les laisser gérer la discipline du corridor ou les athlètes des autres sports. Cette tâche revient aux missionnaires.

Nourriture

AUCUNE NOURRITURE N'EST TOLÉRÉE dans les locaux de classe. Soyez vigilants!

Sécurité sur les sites d'hébergement

Les régisseurs de l'hébergement sont responsables de transmettre aux missionnaires les règlements et le plan d'évacuation de l'école dans laquelle ils logent. Ce sont les missionnaires qui doivent ensuite s'assurer que ces règlements soient respectés. Une surveillance permanente de l'entrée sera assurée toute la journée. La gestion de la sécurité à l'intérieur des classes incombe aux accompagnateurs et aux missionnaires. En cas de problème majeur, faire appel au service de sécurité.

ALIMENTATION

Déjeuner : École secondaire de Rivière-du-Loup, 6 h à 9 h

Afin de faciliter le déjeuner et de diminuer l'attente :

Les athlètes dont la participation est requise avant 7 h 30 peuvent se présenter à la cafétéria dès 6 h;

Les athlètes dont la participation est requise avant 9 h peuvent se présenter à partir de 7 h;

Les athlètes dont les compétitions débutent après 9 h peuvent se présenter à partir de 8 h.

**Pour les athlètes qui auront une pesée le matin, ils pourront demander au comptoir de service un contenant pour emporter afin d'apporter leur déjeuner sur leur site de compétition. Des fours micro-ondes seront mis à leur disposition.*

**Prévoir un temps de déplacement d'environ 10 minutes en autobus entre l'hébergement et la cafétéria. De plus, n'oubliez pas que 14 délégations déjeunent dans cette cafétéria.*

Boîte à lunch

Les boîtes à lunch devront être préparées à l'heure du déjeuner, soit entre 6 h et 9 h, à la station boîte à lunch de la cafétéria. Les boîtes à lunch comprendront au total 9 items :

(2) deux items obligatoires

(4) quatre items complémentaires pour le dîner

(3) trois items additionnels pour la collation.

Fourchette et serviette de table.

Articles obligatoires (maximum d'un par produit) :

- 1 sandwich
- 1 bloc réfrigérant

Articles complémentaires et additionnels (maximum de 2 articles par catégories) :

- Jus de fruits;
- Jus de légumes;
- Boisson de soya;
- Sachet de fromage en grains;
- Salade du jour;
- Fruit;
- Galette ou muffin;
- Barre tendre.

Dîner : Pour le dîner, les athlètes, les accompagnateurs et les missionnaires pourront manger à l'endroit de leur choix.

Souper : École secondaire de Rivière-du-Loup, 16 h 30 à 20 h 30

ALIMENTATION (SUITE)

Méthode de distribution

La boîte à lunch

À leur arrivée, tous les participants recevront une boîte à lunch isolante et une gourde qu'ils devront identifier à leur nom, leur sport et leur région. C'est la responsabilité de chaque participant de transporter sa boîte à lunch avec lui en tout temps, et de l'apporter à la cafétéria pour récupérer son repas.

Récupération des denrées

Les items du dîner et de la collation seront recueillis par les participants à l'heure du déjeuner au site d'alimentation. Une section sera réservée à la cafétéria ou près de celle-ci, pour permettre aux participants de venir chercher la nourriture qui composera leur boîte à lunch. Ils devront placer les produits frais au fond de la boîte à lunch, et les recouvrir du bloc réfrigérant.

La section de distribution des aliments composant la boîte à lunch sera accessible aux mêmes heures que la cafétéria soit de 6 h à 9 h. Lors des journées de départ des délégations, les participants devront apporter leur boîte à lunch lors du déjeuner pour récupérer leurs collations de l'avant-midi. Lors du dîner chaud servi en cafétéria ces journées-là, les participants devront revenir avec leur boîte à lunch afin de récupérer leur lunch ou leur collation pour le retour en région.

Remise du bloc réfrigérant et de la fourchette

Les participants devront rapporter leur fourchette et leur bloc réfrigérant à la station de collecte à l'entrée de la cafétéria afin qu'ils puissent être nettoyés et recongelés pendant la nuit. Le lendemain matin, ils pourront donc récupérer un autre bloc réfrigérant pour la conservation des aliments dans leur boîte à lunch. Lors du départ des athlètes en région à la fin de leur bloc de compétition, les athlètes pourront repartir avec leur bloc réfrigérant.

MENU



MENU BLOC 1

MENU	Menu 1 - Jeudi 2 mars	Menu 2 - Vendredi 3 mars	Menu 3 - Samedi 4 mars	Menu 4 - Dimanche 5 mars	Menu 5 - Lundi 6 mars	Menu 6 - Mardi 7 mars (Journée de transition départ)
DEJEUNER	254	254	2538	2538	2538	2538
Choix #1	Crêpes	Pain doré	Crêpes	Pain doré	Crêpes	Pain doré
Choix #2	Omelette paysanne	Oeufs brouillés	Omelette au fromage	Oeufs brouillés	Omelette florentine	Omelette paysanne
Option Vég	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré
Option Vég S/G	Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé
	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux carottes	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux carottes	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux carottes
Prix/assiette						
Choix d'items		Café, thé, jus orange ou pomme, eau				
		Pain blé entier ou multigrain, pain sans gluten				
		Orange, pomme, banane, raisins rouges sans pépin, salade de fruits (Colabor #660060)				
		Yogourt, fromage à la crème, lait de vache, lait de soya au chocolat				
		Sirop d'érable, ketchup, margarine, confitures				
DIÛNER	354	354	2538	2538	2538	2538
Sandwich #1	Panini à la dinde	Wrap au thon	Wrap au poulet grillé	Sandwich au roti de porc	Sandwich à l'effiloché de dinde	Soupe aux légumes (concentré CISSS)
Sandwich #2	Wrap au houmous	Panini végétal-pâté	Wrap au tofu grillé	Sandwich à la tartine de tofu	Sandwich à l'effiloché VG	Pâté chinois (s/g)
Sandwich sans gluten	Sandwich s/g à la dinde	Sandwich s/g au végétal-pâté	Sandwich s/g au tofu	Sandwich s/g au porc	Sandwich s/g à l'effiloché de dinde	Spaghetti aux lentilles (sauce CISSS)
Accompagnement	Salade de riz à la mexicaine	Salade de pois chiches et légumes (FC)	Salade de rotinis californiennes (FC)	Salade carottes - raisins	Salade grecque	Pâté chinois végétal ou Panini côtes levées
Accompagnement 2	Crudités & houmous	Crudités & houmous	Crudités & houmous	Crudités & houmous	Crudités & houmous	Riz aux légumes
Dessert / Collation	Muffin pomme - carottes	Muffin courgette & choco	Muffin bleuet-citron	Muffin Choco - Poire	Muffins orange & dattes	Cubes de pommes de terres grillées
	Galette santé hypoallergène aux carottes	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux carottes	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux carottes	Macédoine soleil levant
Prix/assiette						Gâteau Choco - Framboises
Choix d'items		Jus d'orange, jus de pomme, jus de pomme-raisin, jus de légumes, café (cégep commandite), thé				
		Dessert (muffin) et/ou barre granola maison du jour et/ou galette santé végétal sans gluten				
		Pomme, banane				
		Fromage de la Fromagerie des Basques, lait au chocolat, lait de soya au chocolat				
SOUPER	354	2538	2538	2538	2538	2087
Suppl	Soupe aux légumes (concentré CISSS)	Potage de légumes (H.Univ.)	Potage courge grand-mère	Soupe minestrone (concentré CISSS)	Soupe riz & tomate (concentré CISSS)	
Choix 1	Filet de poisson, coulis de poivron (s/g) (sauce CISSS)	Souvlaki de poulet (s/g)	Mijoté de porc (s/g)(H.Univ.)	Pâté au poulet (ESRDL)	Panini Côtes levées poulet BBQ	Panini à la dinde
Choix 2	Pâtes aux légumes	Burger sans viande	Lasagne à la protéine végétale (sauce CISSS)	Sauté oriental au tofu (s/g)	Pâté Chinois Végé (s/g)	Wrap au houmous
Choix 3 (spécialité)	ND	Filet de poisson OU Fettucine aux légumes	Souvlaki poulet OU Burger sans viande	Mijoté de porc OU Lasagne végétal	Pâté au poulet OU Sauté au tofu	Sandwich s/g à la dinde
Accompagnement	Riz aux légumes	Riz aux légumes	Riz aux légumes	Vermicelle de riz	Riz aux légumes	Crudités & houmous
Accompagnement 2	Cubes de pommes de terres grillées	Cubes de pommes de terres grillées	Cubes de pommes de terres grillées	Cubes de pommes de terres grillées	Cubes de pommes de terres grillées	Muffins banane-chocolat
Accompagnement 3	Macédoine légumes pizza	Macédoine légumes du jour	Haricots verts et jaunes	Salade jardinière	Légumes californiens	Galette santé hypoallergène au chocolat
Dessert	Shortcake aux fraises (Patapom)	Gâteau aux carottes (ESRDL)	Gâteau au chocolat santé (ESRDL)	Gâteau Reine Elizabeth (MD)	Gâteau Fraisier (MD)	
Prix/assiette						
Choix d'items		Café, thé, jus de légumes, eau				
		Petits pains, pain sans gluten, dessert sans gluten (tarte croqué ou gâteau daboomb)				
		Salade de fruits, Pomme, banane, orange, raisin				
		Lait de vache, lait de soya au chocolat				
		Ketchup, mayo, moutarde, végétal				

MENU BLOC 2

MENU	Menu 6 - Mardi 7 mars (Journée de transition arrivée)	Menu 7 - Mercredi 8 mars	Menu 8 - Jeudi 9 mars	Menu 9 - Vendredi 10 mars	Menu 10 - Samedi 11 mars
DEJEUNER		2626	2626	2626	2626
Choix #1		Crêpes	Pain doré	Crêpes	Pain doré
Choix #2		Oeufs brouillés	Omelette au fromage	Oeufs brouillés	Omelette florentine
Option Végé		Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré
Option Végé S/G		Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé
		Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges
Prix/assiette					
Choix d'items	Boissons	Café, thé, jus orange ou pomme, eau			
	Céréales				
	Grains	Pain blé entier ou multigrain, pain sans gluten			
	Fruits et légumes	Orange, pomme, banane, raisins rouges sans pépin, salade de fruits (Colabor #660060)			
	Produits laitiers	Yogourt, fromage à la crème, lait de vache, lait de soya au chocolat			
Condiments	Sirop d'érable, ketchup, margarine, confitures				
DINER		2626	2626	2626	2607
Sandwich #1		Wrap au thon	Wrap au poulet grillé	Sandwich au roti de porc	Soupe minestrone (concentré CISSS)
Sandwich #2		Panini végété-pâté	Wrap au tofu grillé	Sandwich à la tartine de tofu	Mignon de porc (s/g)
Sandwich sans gluten		Sandwich s/g au végété-pâté	Sandwich s/g au tofu	Sandwich s/g au porc	Burrito aux haricots
Accompagnement 1		Salade de chou & carottes	Salade couscous (#30447)	Salade de légumineuses et canneberges	Nouilles chinoises poulet ou Tofu tao
Accompagnement 2		Crudités & houmous	Crudités & houmous	Crudités & houmous	Riz aux légumes
Dessert / Collation		Muffin courgette-chocolat	Muffin choco-poire	Muffin pommes & canneberges	cubes de pommes de terre grillées
		Galette santé hypoallergène aux canneberges	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges	Salade jardinière
Prix/assiette					Croustade aux pommes (Patapom)
Choix d'items	Boissons	Jus d'orange, jus de pomme, jus de pomme-raisin, jus de légumes, café (côgép commandite), thé			
	Grains	Dessert (muffin) et/ou barre granole maison du jour et/ou galette santé végét sans gluten			
	Fruits et légumes	Pomme, banane			
	Produits laitiers	Fromage de la Fromagerie des Basques, lait au chocolat, lait de soya au chocolat			
	Condiments				
SOUPER	2626	2626	2626	2626	2343
Soupe*	Soupe aux légumes (concentré CIS)	Potage carotte & lentille	Potage chou-fleur (ESRD)	Soupe riz & légumes (soupe légumes HU)	
Choix 1	Spaghetti à la viande	Porc aigre-doux (s/)	Pita au saumon gratin	Nouilles chinoises au poulet (sauce CISSS)	Sandwich à l'effiloché de dinde
Choix 2	Croquettes de tofu (s/)	Tourtière végétarienne (mil)	Chili végétarien (s/g)/H. Un	Tofu général tao (s/g)	Sandwich à l'effiloché VG
Choix 3 (qté limitée)	Pâté chinois végété ou Panini côtes levées	Porc aigre-doux ou Spaghetti aux lentilles	Pâté chinois ou Tourtière au millet	Pita au saumon gratiné ou Chili végétarien	sandwich s/g effiloché de dinde
Accompagnement 1	Riz aux légumes	Riz aux légumes	Riz aux légumes	Riz aux légumes	Crudités & houmous
Accompagnement 2	Cubes de pommes de terres grillés	Cubes de pommes de terres grillés	Cubes de pommes de terres grillés	Cubes de pommes de terres grillées	Muffin bleuet et citron
	Macédoine soleil levé	Betteraves marinées	Salade jardinière	Mélange Montego	Galette hypoallergène au chocolat
Dessert	Tarte aux fruits (Patapo)	Gâteau aux carottes (M)	Gâteau Citron - Framboises (F)	Gâteau salade de fruits (ESRDL)	
Prix/assiette					
Choix d'items	Boissons	Café, thé, jus de légumes, eau			
	Grains	Petits pains, pain sans gluten, dessert sans gluten (tarte croké ou gâteau daboom)			
	Fruits et légumes	Salade de fruits, Pomme, banane, orange, raisin			
	Produits laitiers	Lait de vache, lait de soya au chocolat			
	Condiments	Ketchup, mayo, moutarde, végénaise			

PROGRAMMATION SPORTIVE

Bloc 1 - 4 au 7 mars 2023



Curling féminin

Centre de curling Prelco

20 Chemin des Scouts
Rivière-du-Loup, G5R 0G7



Gymnastique

Stade Premier Tech

316 Rue Saint-Pierre
Rivière-du-Loup, G5R 3V3



Haltérophilie

Collège Notre-Dame

56 Rue St-Henri
Rivière-du-Loup, G5R 3Z5



Hockey féminin

Centre Premier Tech

75 Rue Frontenac
Rivière-du-Loup, G5R 1S6

Centre sportif de St-Pascal

420 Rue Notre-Dame
St-Pascal, G0L 3Y0



Patinage artistique

Centre Bombardier

600 9e Rue Boul Desrochers
La Pocatière, G0R 1Z0



Trampoline

Stade Premier Tech

316 Rue Saint-Pierre
Rivière-du-Loup, G5R 3V3

PROGRAMMATION SPORTIVE (SUITE)

Bloc 2 - 8 au 11 mars 2023

	Badminton	Stade Premier Tech	316 Rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup, G5R 3V3
	Curling masculin	Centre de curling Prelco	20 Chemin des Scouts Rivière-du-Loup, G5R 0G7
	Hockey masculin	Centre Bombardier	600 9e Rue Boul Desrochers La Pocatière, G0R 1Z0
		Centre Premier Tech	75 Rue Frontenac Rivière-du-Loup, G5R 1S6
	Judo	Stade Premier Tech	316 Rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup, G5R 3V3
	Natation artistique	Centre sportif, Cégep RDL	80 Rue Frontenac Rivière-du-Loup QC G5R 1R1
	Ski de fond	Club de ski de fond Amiski	746 Chemin Lavoie Saint-Antonin QC G0L 2J0
	Tennis de table	École secondaire de RDL	320 Rue St-Pierre Rivière-du-Loup QC G5R 3V3

PROCÉDURE POUR LA PESÉE DES ATHLÈTES

Procédure relative à la pesée des athlètes en boxe

- La pesée aura lieu uniquement pour les athlètes qui sont en compétition le jour même. Elle aura lieu entre 14 h 30 et 15 h 30 à l'hôtel Universel;
- Deux salles de pesée différentes seront à la disposition des athlètes, une pour les hommes et une pour les femmes;
- Seuls les athlètes et les préposés à la salle des pesées auront accès à ces salles;
- Une tolérance de 700 g sera accordée à chaque catégorie de poids. L'athlète qui dépassera 700 g sera disqualifié de la compétition.

Procédure relative à la pesée des athlètes en haltérophilie

- La pesée officielle de chaque catégorie aura lieu uniquement pour les athlètes qui sont en compétition le jour même. Elle aura lieu deux heures avant le début de la compétition et durera une heure;
- L'athlète participera à la compétition dans la catégorie de poids corporelle dans laquelle il aura été inscrit. La confirmation de la catégorie de poids corporelle se fera lors de la réunion disciplinaire;
- Dans le cas où l'athlète ne fait pas le poids de la catégorie dans laquelle il est inscrit durant la période de temps alloué, il participera à la compétition dans la catégorie supérieure s'il n'y a pas déjà trois athlètes de son équipe inscrits dans cette catégorie. S'il y a déjà trois athlètes inscrits de son équipe, il ne pourra pas participer à la compétition;
- La pesée se fera avec le costume de leveur;
- Seuls les athlètes et les préposés à la salle de pesée auront accès à cette salle.

Procédure relative à la pesée des athlètes en judo

- Les athlètes seront pesés au Stade Premier Tech de Rivière-du-Loup le 7 mars dès 17 h 15;
- Deux (2) salles de pesée différentes seront à la disposition des athlètes, une pour les hommes et une pour les femmes;
- Tous les préposés à la salle de pesée devront être du même sexe que les athlètes qui se soumettent à la pesée;
- Seuls les athlètes et les préposés à la salle de pesée auront accès à ces salles;
- Il y aura deux préposés à la pesée par dispositif de pesée;
- Les athlètes auront accès à une pesée non officielle et à une pesée officielle. Les deux (2) types de pesées seront bien identifiés;
- La pesée non officielle sera accessible avant le début de la pesée officielle et celle-ci sera supervisée afin de s'assurer que les dispositifs ne soient pas endommagés;
- L'identité, la région et l'année de naissance de l'athlète seront vérifiées à partir d'une pièce d'identité;
- Le poids de l'athlète sera annoncé clairement et à haute voix;
- Le poids exact de l'athlète sera inscrit avec une décimale. Le poids sera inscrit lisiblement.

ATTRIBUTION DES DOUCHES

Athlètes

Des douches seront disponibles sur le site de compétition selon une horaire précise. Tous les athlètes doivent prendre leur douche sur leur site de compétition. Aucun athlète ne pourra prendre sa douche sur les sites d'hébergement. L'heure d'ouverture et de fermeture des douches varie en fonction des heures et des lieux de compétition. Les douches sont toutefois accessibles jusqu'à 1 h suivant la fin de la compétition.

Lors des quatre journées de leur bloc de compétition, tous les autres athlètes prendre leur douche sur leur site de compétition, et ce, même s'ils ne prennent pas part à la compétition. 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 exceptions – boxe, hockey et ringuette). Les sports tenant leurs compétitions au Stade Premier tech pourront également prendre leurs douches à l'École secondaire de Rivière-du-Loup.

Lors du Jour 4 de chaque bloc de compétition, les athlètes ayant des compétitions prennent leur douche sur le site même de compétition ou sur le lieu désigné selon l'horaire établi. Les athlètes des disciplines n'ayant plus de compétition auront accès aux douches de l'École secondaire de Rivière-du-Loup et de l'École secondaire Chanoine-Beaudet de Saint-Pascal de 6 h à 9 h. Ces douches seront par la suite réservées aux disciplines ayant des compétitions sur ces sites. Cette règle s'applique également aux athlètes en hockey et en ringuette qui ne prennent pas part aux finales du 4^e jour.

ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 1

Bloc 1							Heure d'ouverture des douches des athlètes				
Discipline	Site de compétition	Lieu des douches	Distance	Athlètes maximum	Heure critique des douches	Quantité		Jour 1 4 MARS 2023	Jour 2 5 MARS 2023	Jour 3 6 MARS 2023	Jour 4 7 MARS 2023
						Filles	Garçons				
Curling F	Centre de curling Prelo, Rivière-du-Loup	École secondaire, Rivière-du-Loup	800m	24	20h45	19 (IND)	19 (IND)	9 h 00 à 22 h 00			
		Centre de curling Prelo, Rivière-du-Loup		24	Après chaque partie	3 (IND)	3 (IND)	9h00 à 18h45	9h00 à 18h45	9h00 à 18h45	9h à 17h
Escrime	Centre sportif, Cégep de Rivière-du-Loup	Centre sportif, Cégep de Rivière-du-Loup		150	Jour 1 : 17h Jour 2 : 17h Jour 3 : 17h Jour 4 : 12h30	5 (IND) 3 (COM) 1 (ADPT)	7 (IND) 6 (COM)	9 h 00 à 20 h 00			
		Stade Premier Tech, Rivière-du-Loup		108	Jour 1 : 20h Jour 2 : 17h Jour 3 : 17h	8 (IND)		8 h 00 à 20 h 30	9 h 00 à 17 h 30	8 h 00 à 17 h 30	
Gymnastique	Stade Premier Tech, Rivière-du-Loup	École secondaire, Rivière-du-Loup	85m	120	Jour 1 : 20h Jour 2 : 17h Jour 3 : 17h	19 (IND)	19 (IND)	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	168		19 (IND)	19 (IND)				9 h 00 à 22 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	60		6 (IND)	6 (IND)				6 h 00 à 11 h 00
Haltérophilie	Collège Notre-Dame, Rivière-du-Loup	Collège Notre-Dame, Rivière-du-Loup				10 (IND)	10 (IND)	9 h 00 à 18 h 00	9 h 00 à 18 h 00	9 h 00 à 18 h 00	
		Centre sportif, St-Pascal				12 (COM)		7 h 45 à 20 h 30	8 h 30 à 21 h 15	9 h 15 à 15 h 00	
Hockey F	Centre sportif, St-Pascal Centre Premier Tech, Rivière-du-Loup	Centre Premier Tech, Rivière-du-Loup				9 (COM)		8 h 30 à 20 h 00	7 h 00 à 21 h 30	9 h 00 à 21 h 00	7 h 00 à 12 h 30
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	234		19 (IND)	19 (IND)				6 h 00 à 9 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	90		6 (IND)	6 (IND)				6 h 00 à 11 h 00
Patinage artistique	Centre Bombardier, La Pocatière	Centre Bombardier, La Pocatière				17 (COM)		8 h 00 à 21 h 15	8 h 00 à 19 h 45	8 h 00 à 19 h 45	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	196		19 (IND)	19 (IND)				9 h 00 à 22 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	70		6 (IND)	6 (IND)				6 h 00 à 11 h 00
Patinage de vitesse	Stade de la cité des jeunes, Rivière-du-Loup	Stade de la cité des jeunes, Rivière-du-Loup				6 (COM)		8 h 00 à 18 h 00	8 h 00 à 18 h 00	8 h 30 à 18 h 00	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	104		19 (IND)	19 (IND)				9 h 00 à 22 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	40		6 (IND)	6 (IND)				6 h 00 à 11 h 00
Plongeon	Centre sportif, Cégep de Rivière-du-Loup	Centre sportif, Cégep de Rivière-du-Loup		140	Jour 1 : 14h45 Jour 2 : 14h45 Jour 3 : 17h	1 (IND) 2 (COM)	6 (IND) 6 (COM)	9 h 00 à 20 h 00			
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	100		19 (IND)	19 (IND)				9 h 00 à 22 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	40		6 (IND)	6 (IND)				6 h 00 à 11 h 00
Taekwondo	École secondaire, Rivière-du-Loup	École secondaire, Rivière-du-Loup		170	Jour 1 : 17h Jour 2 : 17h Jour 3 : 15h	19 (IND)	19 (IND)	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	130		19 (IND)	19 (IND)				9 h 00 à 22 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	40		6 (IND)	6 (IND)				6 h 00 à 11 h 00
Trampoline	Stade Premier Tech, Rivière-du-Loup	Stade Premier Tech, Rivière-du-Loup		64	Jour 1 : 20h Jour 2 : 17h Jour 3 : 17h	8 (IND)		8 h 00 à 20 h 30	9 h 00 à 17 h 30	8 h 30 à 17 h 30	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	85m	64	Jour 1 : 20h Jour 2 : 17h Jour 3 : 17h	19 (IND)	19 (IND)	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	88		19 (IND)	19 (IND)				9 h 00 à 22 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	40		6 (IND)	6 (IND)				6 h 00 à 11 h 00

ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 2

Bloc 2							Heure d'ouverture des douches athlètes				
Discipline	Site de compétition	Lieu des douches	Distance	Athlètes maximum	Moment critique des douches	Quantité douches		Jour 1 8 MARS 2023	Jour 2 9 MARS 2023	Jour 3 10 MARS 2023	Jour 4 11 MARS 2023
						Filles	Garçons				
Badminton	Stade Premier Tech, Rivière-du-Loup	École secondaire, Rivière-du-Loup	85 m	108	Jour 1 : 18h30 Jour 2 : 18h30 Jour 3 : 18h30 Jour 4 : 11h	19 (INDI)	19 (INDI)	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00
						5 (INDI)	3 (COMI)				
Basketball en fauteuil	Centre sportif, Cégep de Rivière-du-Loup	Centre sportif, Cégep de Rivière-du-Loup				1 (ADPTI)	7 (INDI)	9 h 00 à 20 h 00	9 h 00 à 20 h 00	9 h 00 à 20 h 00	9 h 00 à 20 h 00
						6 (COMI)					
Boxe olympique	Hôtel Universel, Rivière-du-Loup	Hôtel Universel, Rivière-du-Loup				4 (INDI)	4 (INDI)	14 h 30 à 19 h 00	14 h 30 à 19 h 00	14 h 30 à 19 h 00	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	39		19 (INDI)	19 (INDI)				9 h 00 à 22 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	12		6 (INDI)	6 (INDI)				6 h 00 à 11 h 00
Curling M	Centre de curling Prelo, Rivière-du-Loup	École secondaire, Rivière-du-Loup	800m	24	20h45	19(INDI)	19(INDI)	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 12 h 00
		Centre de curling Prelo, Rivière-du-Loup		24	Après chaque parties	3 (INDI)	3 (INDI)	9h00 à 18h45	9h00 à 18h45	9h00 à 18h45	9h à 12h
		Centre Bombardier, La Pocatière				12 (COMI)		7 h 00 à 21 h 00	7 h 00 à 22 h 00	7 h 30 à 21 h 30	
Hockey M	Centre Bombardier, La Pocatière Stade de la cité des jeunes, Rivière-du-Loup	Stade de la cité des jeunes, Rivière-du-Loup				6 (COMI)		7 h 00 à 21 h 00	7 h 00 à 22 h 00	7 h 30 à 21 h 30	9 h 00 à 14 h 00
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	234		19 (INDI)	19 (INDI)				9 h 00 à 22 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	90		6 (INDI)	6 (INDI)				6 h 00 à 11 h 00
Judo	Stade Premier Tech, Rivière-du-Loup	Stade Premier Tech, Rivière-du-Loup		120	Jour 1 : 20h30 Jour 2 : 20h30 Jour 3 : 20h Jour 4 : 10h30	8 (INDI)		8 h 30 à 19 h 00	8 h 30 à 19 h 00	8 h 30 à 19 h 00	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	85 m	150	Jour 1 : 20h30 Jour 2 : 20h30 Jour 3 : 20h Jour 4 : 10h30	19 (INDI)	19 (INDI)	6 h 00 à 22 h 00	6 h 00 à 22 h 00	6 h 00 à 22 h 00	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	195		19 (INDI)	19 (INDI)				6 h 00 à 9 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	75		6 (INDI)	6 (INDI)				6 h 00 à 11 h 00
Natation artistique	Centre sportif, Cégep de Rivière-du-Loup	Centre sportif, Cégep de Rivière-du-Loup				7 (INDI)	8 (COMI)	9 h 00 à 20 h 00	9 h 00 à 20 h 00	9 h 00 à 20 h 00	9 h 00 à 20 h 00
		Centre sportif, St-Pascal				12 (COMI)		7 h 30 à 19 h 15	7 h 30 à 19 h 15	6 h 30 à 19 h 00	8 h 00 à 13 h 00
Ringuette	Centre sportif, St-Pascal Centre Premier Tech, Rivière-du-Loup	Centre Premier Tech, Rivière-du-Loup				9 (INDI)		7 h 30 à 19 h 15	7 h 30 à 19 h 15	6 h 30 à 19 h 00	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	160		19 (INDI)	19 (INDI)				6 h 00 à 9 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	80		6 (INDI)	6 (INDI)				6 h 00 à 9 h 00
Ski de fond	Club de ski de fond Amiski, St-Antoine	Collège Notre-Dame	13km	216	Ils sont seuls	20 (INDI)	20 (INDI)	13 h 45 à 15 h 45	15 h 30 à 17 h 45	13 h 45 à 17 h 45	
		École secondaire, Rivière-du-Loup	Lieu d'alimentation	156		19 (INDI)	19 (INDI)				9 h 00 à 22 h 00
		École secondaire Chanoine-Beaudet, St-Pascal	Lieu d'alimentation	60		6 (INDI)	6 (INDI)				6 h 00 à 11 h 00
Tennis de table	École secondaire, Rivière-du-Loup	École secondaire, Rivière-du-Loup				19 (INDI)	19 (INDI)	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00	9 h 00 à 22 h 00

HORAIRE DES DOUCHES RECOMMANDÉES PAR SPORT

Badminton	Le lieu des douches ne sera pas le même que le lieu de compétition. Les athlètes prendront leur douche à l'école secondaire de Rivière-du-Loup. Le dernier jour, les douches seront prises au Stade Premier Tech.
Boxe olympique	Les athlètes doivent prendre leur douche suivant leur combat. Les athlètes qui ne compétitionnent pas pendant la journée, devront prendre leur douche sur leur site d'alimentation.
Curling	Pour les parties avant 18 h 30, les douches seront prises au Centre de curling Prelco. Concernant les parties de 18 h 30, les douches seront prises à l'école secondaire de Rivière-du-Loup.
Gymnastique et trampoline	Suivre les recommandations.
Haltérophilie	Suivre les recommandations.
Hockey	Les douches des athlètes devront être prises immédiatement après les matchs. Les équipes qui ne compétitionnent pas pendant la journée devront prendre leur douche sur leur site d'alimentation.
Judo	Les douches des athlètes devront être prises au Stade Premier Tech exclusivement.
Natation artistique	Suivre les recommandations.
Patinage artistique	Suivre les recommandations.
Ski de fond	Un transport nolisé ramènera les athlètes du Club de ski de fond Amiski jusqu'au Collège Notre-Dame de Rivière-du-Loup. L'ordre des douches se fera par ordre alphabétique des régions au premier et au troisième jour. Au deuxième jour, l'ordre sera décroissant. Un contrôle sera fait à l'entrée des vestiaires pour une meilleure fluidité.
Tennis de table	Suivre les recommandations.

TRANSPORT PROVINCIAL

Vous recevrez l'itinéraire d'autobus de tous vos athlètes d'ici le mardi 21 février 2023. Il est important que vos athlètes et vous soyez à l'endroit prévu de votre départ au moins 20 minutes avant l'heure indiquée. Prenez note que la ville inscrite à côté des noms indique le lieu où vous devrez prendre l'autobus. Si la ville n'est pas exacte, ou si vous ne retrouvez pas le nom d'un des athlètes, contactez Jérémy Grégoire au 819-856-9600 ou jgregoire@ulsat.qc.ca.

Lors du départ de la région, les autobus se rejoindront au Centre Agnico Eagle de Val-d'Or afin que les athlètes d'une même discipline soient réunis pour le voyage vers Rivière-du-Loup. Ainsi, les disciplines seront réparties comme suit :

1^{er} bloc Autobus no. 1 : Hockey féminin
 Autobus no. 2 : Gymnastique, Trampoline, patinage artistique, curling féminin et haltérophilie

2^e bloc Autobus no. 1 : Curling masculin, hockey masculin et tennis de table
 Autobus no. 2 : Badminton, judo, natation artistique et ski de fond

Endroit	1 ^{er} bloc de compétition		2 ^e bloc de compétition	
	Départ Jeu. 2 mars	Retour Mer. 8 mars	Départ Mar. 7 mars	Retour Dim. 12 mars
Amos (Complexe sportif)	10 h 15	22 h 15	6 h 15	20 h 45
La Sarre (Aréna Nicol Auto)	9 h	23 h 30	Aucun	Aucun
Rouyn-Noranda (Aréna J. Laperrière)	10 h	22 h 30	6 h	21 h
Val-d'Or (Centre Agnico Eagle)	11 h 30	21 h	7 h 30	19 h 30
Ville-Marie (Aréna Frère-Arthur Bergeron)	Aucun	Aucun	4 h 15	22 h 45
Louvicourt (Motel Royal)	12 h	20 h 30	8 h	19 h

IMPORTANT : ARRIVER 20 à 30 MINUTES AVANT LE DÉPART POUR LE CHARGEMENT DES BAGAGES

Pour le bloc 1, le départ de Rivière-du-Loup se fait le mardi 7 mars à 20 h.
 Pour le bloc 2, le départ Rivière-du-Loup se fait le samedi 11 mars à 18 h 30.

PROGRAMMATION COMPLÉMENTAIRE

Athlètes

Village des athlètes

Le premier quartier du Village des athlètes sera situé à l'école secondaire de Rivière-du-Loup, tandis que le second se trouvera à l'école secondaire Chanoine-Beaudet de Saint-Pascal.

Le Village des athlètes sera ouvert du 3 au 11 mars. Les heures d'ouverture générales sont de 9 h à 21 h.

Lors de la journée d'ouverture, le vendredi 3 mars 2023, seul le quartier de Rivière-du-Loup ouvrira de 16 h à 18 h. Quant à la journée de fermeture du 11 mars, les deux quartiers seront ouverts de 10 h à 14 h.

Une programmation permanente sera offerte tous les jours, incluant notamment une arcade, une salle multimédia offrant des projections, une salle de jeux, une bibliothèque et une oasis pour se reposer. De plus, une programmation ponctuelle variée viendra compléter l'offre déjà présente.

Place des Jeux Premier Tech

La Place des Jeux Premier Tech est située dans le stationnement du Centre Premier Tech, en plein cœur des activités de la Finale. De par sa localisation stratégique, la Place des Jeux Premier Tech est facilement accessible du public, des athlètes et des accompagnateurs qui se rendent tant aux compétitions intérieures qu'au Village des athlètes et au Cégep. Du 3 au 11 mars 2023 inclusivement, une programmation gratuite réunira des activités culturelles, sportives, artistiques et sociales, en collaboration avec la Ville de Rivière-du-Loup. Une glissade et un anneau de glace, intégrés dans le site, seront notamment animés au cours de la semaine. Les partenaires de la Finale auront aussi la chance de venir bonifier la programmation déjà en place par des activations de leur commandite. Sur la scène Desjardins et dans le dôme, différents spectacles, intimes ou de plus grande envergure, seront présentés et diverses activités s'y tiendront pendant les neuf jours de la Finale.

PROGRAMMATION DE LA PLACE DES JEUX PREMIER TECH

VENDREDI 3 MARS	SAMEDI 4 MARS	DIMANCHE 5 MARS	LUNDI 6 MARS	MARDI 7 MARS
<p>Soirée d'ouverture 17 h à 22 h Diffusion de la cérémonie en direct sur écran géant Allumage de la vasque Drumline District Danza <i>Zone principale</i></p>	<p>10 h à 20 h Jeu gonflable Carré de neige, balançoires Mini-golf Pétanque, quilles <i>Zone principale</i></p> <p>Patinage, glissade <i>Zone glacée et zone glissante</i></p> <p>10 h à 16 h Service alimentaire Cabane à sucre Bar de chocolat chaud / guimauves et saucisses Jeu d'évasion Peinture sur neige</p> <p>Ballon sur glace</p> <p>Vélo à pneus surdimensionnés</p> <p>Activité avec la nation Wolastoqiyik <i>Zone principale</i></p> <p>10 h 30 Zumba familiale Scène Desjardins</p> <p>13 h, 14 h, 15 h Animation ambulante Cirkaz</p> <p>17 h à 19 h 5 à 7 découvertes Aux Fous brassant Musique acadienne <i>Dôme Premier Tech</i></p>	<p>10 h à 20 h Jeu gonflable Carré de neige, balançoires Mini-golf Pétanque, quilles <i>Zone principale</i></p> <p>Patinage, glissade <i>Zone glacée et zone glissante</i></p> <p>10 h à 16 h Service alimentaire Cabane à sucre Bar de chocolat chaud / guimauves et saucisses Jeu d'évasion Peinture sur neige</p> <p>Vélo à pneus surdimensionnés <i>Zone principale</i></p> <p>11 h <i>Yoga familial</i> Scène Desjardins</p> <p>14 h Atchoum Hiver Rock <i>Zone Desjardins</i></p> <p>15 h à 16 h Glissade avec Lou <i>Zone glissante</i></p> <p>17 h à 19 h 5 à 7 découvertes En famille – La Manne Rouge, je récolte! et accordéoniste <i>Dôme Premier Tech</i></p>	<p>10 h à 20 h Jeu gonflable Carré de neige Balançoires Mini-golf Pétanque, quilles <i>Zone principale</i></p> <p>Patinage Glissade <i>Zone glacée et zone glissante</i></p> <p>10 h à 16 h Service alimentaire Jeu d'évasion Peinture sur neige <i>Zone principale</i></p> <p>17 h à 19 h 5 à 7 découvertes Hydromellerie et soirée d'impro musicale par Sparages Dôme Premier Tech</p>	<p>10 h à 22 h Jeu gonflable Carré de neige, Balançoires Mini-golf Pétanque, quilles <i>Zone principale</i></p> <p>Patinage Glissade <i>Zone glacée et zone glissante</i></p> <p>Circuit balado guidé Quadrilatère Frontenac/Saint-Pierre</p> <p>10 h à 16 h Service alimentaire Jeu d'évasion Peinture sur neige <i>Zone principale</i></p> <p>17 h à 19 h 5 à 7 découvertes Aux Fous Brassant Hubert Cotton <i>Dôme Premier Tech</i></p> <p>20 h à 21 h 30 Spectacle 50^e anniversaire des Jeux du Québec <i>Scène Desjardins</i></p>

MERCREDI 8 MARS	JEUDI 9 MARS	VENDREDI 10 MARS	SAMEDI 11 MARS
<p>10 h à 20 h Jeu gonflable Carré de neige Balançoires Mini-golf Pétanque, quilles <i>Zone principale</i></p> <p>Patinage Glissade <i>Zone glacée et zone glissante</i></p> <p>10 h à 16 h Service alimentaire Jeu d'évasion Peinture sur neige Ballon sur glace <i>Zone principale</i></p> <p>11 h Animation ambulante <i>Zone principale</i></p> <p>13 h à 13 h 30 Patinage avec Lou <i>Zone glacée</i></p> <p>15 h Yoga familiale <i>Scène Desjardins</i></p> <p>17 h à 19 h 5 à 7 découvertes Secret des dieux et Kourage Dôme Premier Tech</p>	<p>10 h à 20 h Jeu gonflable Carré de neige Balançoires Mini-golf Pétanque, quilles <i>Zone principale</i></p> <p>Patinage Glissade <i>Zone glacée et zone glissante</i></p> <p>10 h à 16 h Service alimentaire Cabane à sucre Bar de chocolat chaud / guimauves et saucisses Jeu d'évasion Peinture sur neige <i>Zone principale</i></p> <p>13 h Zumba familiale <i>Scène Desjardins</i></p> <p>15 h Activité avec la bibliothèque <i>Dôme Premier tech</i></p> <p>17 h à 19 h 5 à 7 découvertes Vin et fromage avec Amouraska et trio jazz Déjà-Vu <i>Dôme Premier Tech</i></p> <p>18 h à 20 h Glissade nocturne avec Lou <i>Zone glissante</i></p>	<p>10 h à 20 h Jeu gonflable Carré de neige Balançoires Mini-golf Pétanque, quilles <i>Zone principale</i></p> <p>Patinage Glissade <i>Zone glacée et zone glissante</i></p> <p>10 h à 16 h Service alimentaire Cabane à sucre Bar de chocolat chaud / guimauves et saucisses Jeu d'évasion Peinture sur neige Activité avec la nation Wolastoqiyik <i>Zone principale</i></p> <p>13 h – 16 h Maquillage Dôme Premier Tech</p> <p>17 h à 19 h 5 à 7 découvertes Tête d'Allumette, musique électro avec Sonar <i>Dôme Premier Tech</i></p> <p>19 h à 19 h 30 Spectacle de cirque et feu – Fogorasto <i>Zone principale</i></p>	<p>Journée de fermeture 10 h à 18 h Jeu gonflable Carré de neige Balançoires Mini-golf Pétanque, quilles <i>Zone principale</i></p> <p>Patinage Glissade <i>Zone glacée et zone glissante</i></p> <p>10 h à 16 h Service alimentaire Cabane à sucre Bar de chocolat chaud / guimauves et saucisses Jeu d'évasion Peinture sur neige</p> <p>10 h Heure du conte <i>Dôme Premier Tech</i></p> <p>13 h Spectacle jeune public <i>Marimba découvre le Grand-Nord</i> <i>Dôme Premier Tech</i></p> <p>16 h à 18 h Diffusion de la cérémonie en direct sur écran géant Drumline District Danza <i>Scène Desjardins</i></p>

RÈGLEMENTS POUR LA DÉLÉGATION

Alcool et drogue

La possession et la consommation de boissons alcoolisées et de drogues sont strictement interdites dans le cadre des Jeux du Québec. Tout athlète qui ne respecte pas ce règlement pourrait se voir retourner immédiatement à son domicile, et ce, à ses frais.

Carte d'accréditation

La carte d'accréditation représente le laissez-passer pour toute la durée de la Finale. Il est obligatoire de la porter en tout temps car elle donne notamment accès aux sites de compétition, aux sites d'alimentation, aux sites d'hébergement et aux services de santé.

Hébergement

Tous les athlètes doivent obligatoirement coucher au site d'hébergement qui lui est attribué. Ainsi, aucun athlète ne pourra aller coucher à l'extérieur pendant son séjour avec la délégation.

Accès à l'hébergement

Seules les personnes dûment accréditées ont accès au site d'hébergement. De plus, le site d'hébergement est ouvert de 16 h à 9 h. À moins d'une raison valable, aucun athlète ni accompagnateur ne sera admis sur le site entre 9 h et 16 h.

Couvre-feu

Le couvre-feu est fixé à 22 h. Si le couvre-feu n'est pas respecté, l'athlète se fera retirer sa carte d'accréditation. Cette carte sera remise au chef de délégation qui verra à imposer les sanctions nécessaires.

Vêtements de la délégation

Les athlètes, les entraîneurs ainsi que les accompagnateurs sont tenus de porter le chandail de style « coton ouaté » de la délégation aux cérémonies d'ouverture et fermeture et lors des remises de médailles.

Formulaire de récupération de l'athlète

Chaque parent devra obligatoirement compléter le formulaire de récupération de l'athlète s'il veut repartir avec son enfant à la suite des compétitions. L'athlète devra remettre le formulaire à un missionnaire qui le remettra au chef de mission.

Départ de la région

Les athlètes doivent apporter leur propre dîner pour manger dans l'autobus.

Retour

Tous les athlètes doivent obligatoirement demeurer avec la délégation jusqu'à la fin du bloc de compétition ou de la cérémonie de fermeture selon le cas.

Récupération des athlètes par les parents

Chaque parent devra obligatoirement compléter le formulaire de récupération de l'athlète s'il veut repartir avec son enfant à la suite des compétitions. L'athlète devra remettre le formulaire à un missionnaire qui le remettra au chef de mission.

Voici les directives pour les athlètes du Bloc 1 (récupération de l'athlète le 7 mars) :

- Les bagages doivent être récupérés par les parents à l'hébergement (École La Croisée II : 15, Rue Vézina, Rivière-du-Loup, Québec) le matin même du départ de l'athlète, entre 6 h et 9 h.
- L'heure et l'endroit où les parents pourront récupérer leur enfant devront être convenus avec le chef de délégation.
- Les athlètes quittant avec leurs parents doivent être accompagnés d'un missionnaire ou d'un accompagnateur jusqu'à l'arrivée des parents.
- Le formulaire de récupération devra être dûment rempli et remis à la mission.

Voici les directives pour les athlètes du Bloc 2 (récupération de l'athlète le 11 mars) :

- Les bagages doivent être récupérés par les parents à l'hébergement le matin même du départ de l'athlète, entre 6 h et 9 h. Aucun bagage ne pourra être repris à même l'autobus du retour après la cérémonie de clôture.
- Les athlètes qui quittent avec les parents se dirigeront dans un endroit, qui vous sera communiqué avant la Finale, à proximité du site de la cérémonie.
- Le formulaire devra être dûment rempli et remis à la mission.

Divers

Évidemment, tout vandalisme, trouble de comportement, manque de respect ou autre incident seront traités cas par cas. N'oublions pas, les athlètes et accompagnateurs ne représentent pas seulement leur équipe ou leur ville mais bien l'Abitibi-Témiscamingue. Soyons fiers d'avoir à représenter notre région et agissons de façon que les gens nous remarquent pour notre joie de vivre et notre esprit sportif.

POUR NOUS SUIVRE

Abitibi-Témiscamingue

Voici toutes les plateformes disponibles pour suivre la délégation de l'Abitibi-Témiscamingue.



www.ulsat.qc.ca



www.jeuxduquebec.ulsat.qc.ca



Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue



JDQ Abitibi-Témiscamingue



[jeuxduqcabt](https://www.instagram.com/jeuxduqcabt)

Utilise aussi l'hashtag **#GOABT** pour encourager les athlètes de la région dans tes publications sur Facebook et Instagram.

Provincial

Voici toutes les plateformes disponibles pour suivre chaque seconde de la 56^e Finale des Jeux du Québec.



www.jeuxduquebec.com



<https://rdl2022.jeuxduquebec.com>



Jeux du Québec



[jeuxduquebec](https://www.instagram.com/jeuxduquebec)



[LeJeuxduQuebec](https://www.youtube.com/LeJeuxduQuebec)

MATÉRIEL À APPORTER

- ****Carte d'assurance maladie (obligatoire)****
- Articles de toilette (serviettes, savon, brosse à dents, etc.)
- Sandales de douche
- Maillot de bain
- Sac de couchage
- Oreiller
- Matelas de sol **une place**
- Bouchons pour les oreilles (très utiles!)
- Cadenas
- Gourde
- Vêtements chauds
- Souliers ou sandales pour les déplacements à l'intérieur (Vous allez les traîner partout sur les sites)
- Tenue sportive pour les compétitions
- Autres effets personnels
- Argent de poche pour tes dépenses personnelles sur place (souvenirs, etc.)

CHANSON THÈME

Jeux du Québec

(Marc Gélinas et Lydia Basil)

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

Couplet 1 :

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

Couplet 2 :

Relevons le défi
Qui nous enivre
Entrons dans la compétition
Montrons aux indécis
Qu'elle est solide
La nouvelle génération

Couplet 3 :

Jeunesse des cités
Et des campagnes
Prenons la vie à pleine main
Qu'importe si on perd
Aux Jeux on gagne
Des millions de nouveaux copains

Lien pour écouter la chanson des Jeux du Québec

http://www.jeuxduquebec.com/Chanson_des_Jeux_du_Quebec-fr-39.php