

GUIDE DE L'ATHLÈTE



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

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| COORDONNÉES IMPORTANTES _____ | 3 |
| MOT DU CHEF DE DÉLÉGATION _____ | 4 |
| TÂCHES ET RESPONSABILITÉS DES ENTRAINEURS ET ACCOMPAGNATEURS _____ | 5 |
| JOURNÉE TYPE D'UN ATHLÈTE _____ | 6 |
| HÉBERGEMENT _____ | 7 |
| ALIMENTATION _____ | 9 |
| ALIMENTATION (SUITE) _____ | 10 |
| MENU _____ | 11 |
| MENU (SUITE) _____ | 12 |
| PROGRAMMATION SPORTIVE _____ | 13 |
| PROGRAMMATION SPORTIVE (SUITE) _____ | 14 |
| PROCÉDURE POUR LA PESÉE DES ATHLÈTES _____ | 15 |
| ATTRIBUTION DES DOUCHES _____ | 17 |
| ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 1 _____ | 18 |
| ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 2 _____ | 20 |
| SERVICE DE NETTOYAGE DE L'ÉQUIPEMENT SPORTIF _____ | 22 |
| TRANSPORT PROVINCIAL _____ | 23 |
| PROGRAMMATION COMPLÉMENTAIRE _____ | 24 |
| RÈGLEMENTS POUR LA DÉLÉGATION _____ | 26 |
| POUR NOUS SUIVRE _____ | 28 |
| MATÉRIEL À APPORTER _____ | 29 |
| CHANSON THÈME _____ | 30 |

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 secondaire de La Montée – Pavillon Le Ber
940 Rue de la Sainte-Famille, Sherbrooke
16 h à 9 h

Urgences seulement

Chef de mission : Jérémy Grégoire
819-856-9600

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 58^e Finale des Jeux du Québec – Sherbrooke 2024.

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 2024. 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

Jérémy Fairfield
Animateur

Roxanne Labbé
Animatrice

Lauriane Brisebois
Animatrice

Étienne Groleau
Animateur

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 La Montée – Pavillon Le Ber |
| 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 La Montée – Pavillon Le Ber |
| Soirée | Village des athlètes. |
| 22 h | Heure limite pour entrer au site d'hébergement. |
| 23 h | Couvre-feu : Cela n'empêche pas les athlètes de se coucher bien avant le couvre-feu. Leur repos sera respecté par les autres membres de la délégation. |

HÉBERGEMENT

Lieu d'hébergement

La délégation de l'Abitibi-Témiscamingue est hébergée à l'école secondaire de la Montée – Pavillon Le Ber située au 940, rue de la Sainte-Famille, Sherbrooke (Québec) J1E 1V1.

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 :

28 février : Fermé

29 février : 17 h à 19 h 30

1^{er} mars : 9 h à 9h le lendemain

2 au 4 mars : 16 h à 9 h le lendemain

5 mars : 13 h à 9 h le lendemain

6 au 8 mars : 16 h à 9 h le lendemain

9 mars : 13 h à 17 h et 21 h à 10 h le lendemain

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

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.

Tous les missionnaires animateurs doivent fournir leur literie (oreiller, sac de couchage ou draps et couverture).

Les missionnaires cadres sont hébergés à l'Hôtel Delta.

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 23 h. 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 de l'entrée sera assurée lorsque l'hébergement est ouvert. 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 la Montée – Pavillon Le Ber, 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.

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 :

Articles obligatoires (maximum d'un par produit) :

- 1 sandwich
- 1 bloc réfrigérant

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

- Salade du jour;
- Crudités;
- Jus variés;
- Fromage;
- Fruits variés;
- Muffin;
- Barre tendre;
- Yogourt;
- Lait de soya;
- Lait au chocolat.

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

Souper : École secondaire de la Montée – Pavillon Le Ber, 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 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

Les participants devront rapporter 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

LÉGENDE

| | | | | |
|--------------|----------|---------|----------|------------------------|
| GLUTEN / BLÉ | MOUTARDE | POISSON | LACTOSE | ARACHIDES / NOIX |
| SÉSAME | OEUF | SOYA | SULFITES | CRUSTACÉS / MOLLUSQUES |

REPAS

DÉJEUNER

* Ketchup, moutarde, margarine disponible avec tous les choix de plats principaux

PLAT PRINCIPAL

CHOIX D'ITEMS

BOISSONS
CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES
FRUITS & LÉGUMES
PRODUITS LAITIERS
CONDIMENTS

2 MARS - 6 MARS

1 crêpe
1 croissant

Omelette western

Omelette aux légumes (végé)

Jus de fruits, boisson de soya, lait, lait au chocolat, café
Céréales
Banane, Pommes, Clémentines ou Oranges, Salade de fruits
Fromage, Yogourt
Sirop d'érable

3 MARS - 7 MARS

1 pain doré
1 croissant

Oeufs cuits durs

Saucisses
Végé-pâté

Jus de fruits, boisson de soya, lait, lait au chocolat, café
Céréales
Banane, Pommes, Clémentines ou Oranges, Salade de fruits
Fromage, Yogourt
Sirop d'érable

4 MARS - 8 MARS

1 crêpe

Sandwich déjeuner oeuf, bacon, fromage

Sandwich déjeuner oeuf, fromage (végé)

Jus de fruits, boisson de soya, lait, lait au chocolat, café
Céréales
Banane, Pommes, Clémentines ou Oranges, Salade de fruits
Fromage, Yogourt
Sirop d'érable

5 MARS - 9 MARS

1 pain doré
1 croissant

Oeufs brouillés

Saucisses
Végé-pâté

Jus de fruits, boisson de soya, lait, lait au chocolat, café
Céréales
Banane, Pommes, Clémentines ou Oranges, Salade de fruits
Fromage, Yogourt
Sirop d'érable

REPAS

BOÎTE À LUNCH

PLAT PRINCIPAL

* Un seul choix

CHOIX D'ITEM

SALADE

BOISSONS
CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES
FRUITS & LÉGUMES
PRODUITS LAITIERS

2 MARS - 6 MARS

Sous-marin au jambon et fromage

Tortillas à la salade de poulet

Tortillas végé-pâté

Salade de couscous à l'indienne

Jus de fruits, jus de légumes, boisson de soya, lait au chocolat
Barre granola, muffin, humus
Banane, pommes, clémentines ou oranges, crudités
Fromage, yogourt

3 MARS - 7 MARS

Sous-marin émincé de porc et fromage, sauce BBQ

Sous-marin à la dinde fumé et fromage, mayo, pesto

Sous-marin au tempeh grillé sauce dijonnaise

Salade d'orzo méditerranéenne

4 MARS - 8 MARS

Tortillas au poulet texan

Tortillas au porc effiloché

Tortillas houmous aux poivrons

Salade chou crémeuse

5 MARS - 9 MARS (DÉPART)

2 pains farcis aux œufs

2 pains farcis aux jambon

Sous-marin végé-pâté

Salade fusilli basilic et zeste de citron

MENU (SUITE)

REPAS

DÎNER CHAUD - DÉPART

* Ketchup, moutarde, margarine disponible avec tous les choix de plats principaux

PLAT PRINCIPAL

* Un seul choix

ACCOMPAGNEMENT




CHOIX D'ITEM




DESSERT


BOISSONS

FRUITS & LÉGUMES





5 MARS - 9 MARS

Mac N'Cheese au bacon   

Mac N'Cheese tofu et brocoli   

Salade saumon 

Salade du chef

Beignes farcis    

Jus de fruits, jus de légumes, boisson de soya, lait au chocolat

Banane, pommes, clémentines ou oranges, crudités

REPAS

SOUPER

* Ketchup, moutarde, margarine disponible avec tous les choix de plats principaux

PLAT PRINCIPAL

* Un seul choix

ACCOMPAGNEMENT

CHOIX D'ITEM

POTAGE/VELOUTÉ

DESSERT

BOISSONS

FRUITS

PRODUITS LAITIERS


1 MARS - 5 MARS

Ragout de boulettes sauce demi-glace au romarin


 

Ragout de boulettes à base végétale sauce demi-glace au romarin

Salade épinard, bœuf, feta et canneberges 

Pomme de terre parisiennes
Macédoine

Potage crécy 

Carré aux fruits
    

Boisson de soya, lait, lait au chocolat, thé, café
Salade de fruits, banane, pommes, clémentines ou oranges
Yogourt

2 MARS - 6 MARS

Slouvlaki de poulet


Curry de courges






Salade niçoise au thon

Riz
Haricots verts

Potage de brocolis 

Shortcake aux fraises
  

3 MARS - 7 MARS

Spaghetti à la viande







Spaghetti à la viande PVT

Salade mexicaine au poulet

Salade César   
Fromage râpé et pain/margarine

Velouté de navet 

Gâteau fondant triple chocolat
    

4 MARS - 8 MARS

Pâté chinois

Couscous aux légumineuses

Salade au jambon



Salade du chef
Carottes

Potage de légumes 

Croustade aux pommes
    

PROGRAMMATION SPORTIVE

Bloc 1 - 2 au 5 mars 2024



Badminton

École du Triolet

2965 Boulevard de l'Université
Sherbrooke, J1K 2X6



Boxe olympique

Université Bishop's

2600 Rue College
Sherbrooke, J1M 1Z7



Gymnastique

Université de Sherbrooke

2500 Boulevard de l'Université
Sherbrooke, J1K 2R1



Hockey masculin

Complexe sportif Thibault
GM

2959 Boulevard de l'Université
Sherbrooke, J1K 2X6



Karaté

Cégep de Sherbrooke

475 Rue du Cégep
Sherbrooke, J1E 4K1



Patinage artistique

Aréna Eugène-Lalonde

350 Rue Terrill
Sherbrooke, J1E 2K1









Trampoline

Université de Sherbrooke

2500 Boulevard de l'Université
Sherbrooke, J1K 2R1

PROGRAMMATION SPORTIVE (SUITE)

Bloc 2 - 6 au 9 mars 2024

| | | | |
|---|-----------------|----------------------------------|---|
|  | Curling F & M | Aréna Ivan-Dugré | 1250 Rue Galt O Sherbrooke, J1H 2A7 |
| | | Club de curling de Sherbrooke | 83 Rue des Abénaquis Sherbrooke, J1H 1H1 |
|  | Haltérophilie | Université de Sherbrooke | 2500 Boulevard de l'Université Sherbrooke, J1K 2R1 |
|  | Hockey féminin | Complexe sportif Thibault GM | 2959 Boulevard de l'Université Sherbrooke, J1K 2X6 |
|  | Judo | Université Bishop's | 2600 Rue College Sherbrooke, J1M 1Z7 |
|  | Ski de fond | Golf & Ski Vieux-Lennox | 19 Rue du Golf Sherbrooke, J1M 2E6 |
|  | Tennis de table | École du Triolet | 2965 Boulevard de l'Université Sherbrooke, J1K 2X6 |

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 et 15 h;
- Seuls les athlètes en compétition le jour même et les préposés à la salle de pesée auront accès à ces salles;
- Une tolérance de 700g sera accordée à chaque catégorie de poids. L'athlète qui dépassera le 700g 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 (2) heures avant le début de la compétition et durera une (1) heure;
- L'athlète participera à la compétition dans la catégorie de poids corporel dans laquelle il aura été inscrit. La confirmation de la catégorie de poids corporel 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 (3) athlètes de son équipe inscrit dans cette catégorie. S'il y a déjà trois (3) athlètes inscrits de son équipe, il ne pourra pas participer à la compétition;
- La pesée se fera avec le costume de leueur;
- Seuls les athlètes et les préposés à la salle de pesée auront accès à cette salle.

Procédure relative à la pesée des athlètes en karaté

- Une première pesée officielle se tiendra pour tous les athlètes lors de la première journée de compétition, le 2 mars, entre 9 h 30 et 10 h 30. L'ordre de priorité des pesées sera annoncée sur place (poids, sexe);
- Si lors de cette première pesée, l'athlète ne respecte pas le poids de sa catégorie (+ ou - 2 kg), alors cette personne sera disqualifiée de l'épreuve de kata du 2 mars;
- Pour les athlètes n'ayant pas respecté leur poids le 2 mars, une seconde pesée officielle aura lieu le matin de la deuxième journée de compétition, soit le 3 mars. Cette deuxième pesée se déroulera aussi entre 9 h 30 et 10 h 30. L'ordre de priorité des pesées sera annoncée sur place (poids, sexe);
- Si lors de cette deuxième pesée, l'athlète ne respecte toujours pas le poids de sa catégorie (+ ou - 2 kg), il sera disqualifié pour toutes (combat et combat d'équipe) de la Finale;
- Lors de la pesée, le port des vêtements suivants est autorisé : short et chandail à manches courtes;
- Lors de la pesée des athlètes féminines, seules les athlètes et les préposées à la salle de pesée de ce sexe auront accès à la salle de pesée. Lors de la pesée des athlètes masculins, seuls les athlètes et les préposés à la salle de pesée de ce sexe auront accès à la salle de pesée.

Procédure relative à la pesée des athlètes en judo

- La pesée officielle de tous les judokas se fera le 5 mars de 15 h 30 à 18 h 30 au centre sportif (pavillon 3) de l'école du Triolet.
- Pour les athlètes hébergés à l'école du Triolet : à leur arrivée à l'école, ils vont déposer leurs effets personnels dans leur local d'hébergement puis se rendront aux locaux de pesée selon l'horaire en annexe. Après leur pesée, ils pourront retourner dans la zone d'hébergement de l'école.
- Pour les athlètes hébergés dans d'autres écoles : à leur arrivée à leur hébergement, les judokas devront déposer leurs effets personnels dans leur local d'hébergement et prendre le transport nolisé selon l'horaire en annexe pour se rendre à l'école du Triolet pour la pesée. Après leur pesée, ils reprendront le transport nolisé pour retourner à leur hébergement. Pour toutes les écoles, l'autobus de transport nolisé se prend au débarcadère des autobus de l'endroit.
- Deux (2) salles de pesée différentes seront à la disposition des athlètes, une pour les hommes et une pour les femmes.
- Seuls les athlètes, les entraîneurs, les responsables de Judo Québec et les préposés à la salle de pesée de même sexe auront accès à ces salles.

LES ATHLÈTES DOIVENT SE PESER EN SOUS-VÊTEMENT :

- Hommes : sous-vêtements (t-shirts optionnel).
- Femmes : sous-vêtements et soutien-gorge obligatoire (t-shirt optionnel)
- Les chaussettes, bijoux et perçages corporels doivent être retirés. Une tolérance de 0,2 kg sera accordée afin de compenser le port de sous-vêtements et de t-shirt optionnel.
- 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 pesée se tiendront dans le même local et seront bien identifiés. 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.
- Un athlète qui ne ferait pas son poids lors de cette première pesée officielle se verra automatiquement disqualifié du tournoi individuel.
- Une deuxième pesée officielle, réservée aux athlètes n'ayant pas fait leur poids lors de la première pesée, aura lieu le 6 mars. Elle se tiendra 30 minutes après le dernier combat de la journée dans le local 1529 (vestiaire de rugby masculin) du Centre récréatif John H. Price de l'Université Bishop's. Les athlètes ne faisant toujours le poids lors de cette deuxième pesée seront disqualifiés du tournoi par équipe.

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 athlètes n'ayant pas accès à des douches sur leur site de compétition (ski de fond et curling) ont accès à des douches sur un autre site. Un transport par autobus sera offert entre les deux sites.

Les athlètes n'étant plus en compétition ont accès à des douches et doivent se référer aux informations dans le tableau de la page suivante. Les athlètes devront utiliser les circuits de transport régulier pour se rendre au site attribué.

ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 1

COM. = Douche commune IND. = Douche individuelle ADPT. = Douche adaptée pour les personnes à mobilité réduite *5 mars seulement

| BLOC 1 - 2 AU 5 MARS 2024 | | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| DICIPLINES | SITES DE COMPÉTITION | LIEU DES DOUCHES | QUANTITÉ (FILLES/GARÇONS) | | 2 MARS | 3 MARS | 4 MARS | 5 MARS |
| BADMINTON | École secondaire du Triolet | École secondaire du Triolet | 24 (IND.) | 19 (IND.) | 7 h 15 à 16 h 30 | 7 h 45 à 18 h | 7 h 15 à 17 h | 7 h à 12 h 30 |
| | Athlètes ayant fini leur compétition* | Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| BASKETBALL EN FAUTEUIL ROULANT | Université Bishop's | Centre sportif Université Bishop's | 8 (IND.) 4 (COM.) 1 (ADPT.) | 19 (IND.) 1 (ADPT.) | 8 h 45 à 18 h 30 | 8 h 45 à 18 h 30 | 8 h 45 à 18 h 30 | 8 h 45 à 13 h |
| | Athlètes ayant fini leur compétition | | 3 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | | 7 h à 11 h |
| BOXE OLYMPIQUE | Centre sportif Université Bishop's | Centre sportif Université Bishop's | 8 (IND.) 4 (COM.) 1 (ADPT.) | 19 (IND.) 1 (ADPT.) | 8 h 45 à 18 h 30 | 8 h 45 à 18 h 30 | 8 h 45 à 19 h 15 | 7 h à 10 h |
| | Le 5 mars uniquement | Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| GYMNASTIQUE | Université de Sherbrooke | Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | 7 h 15 à 18 h | 7 h à 18 h 45 | 7 h 30 à 18 h 15 | 7 h à 10 h |
| | Le 5 mars uniquement | Centre sportif Université Bishop's Vestiaires généraux | 8 (IND.) 4 (COM.) 1 (ADPT.) | 19 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | 7 h à 10 h |
| HOCKEY M | Complexe sportif Thibault GM | Complexe sportif Thibault GM Vestiaires attitrés | 4 (COM.) / vestiaire = 14 x 4 = 56 | | 7 h 15 à 20 h | 7 h 15 à 21 h | 7 h 30 à 19 h | 6 h 45 à 13 h |
| | Athlètes ayant fini leur compétition | Complexe sportif Thibault GM Vestiaires partagés | | | | | | |
| KARATÉ | Cégep de Sherbrooke | CAP - Cégep Sherbrooke | 35 (IND.) 8 (COM.) | 5 (IND.) 30 (COM.) | 7 h 45 à 17 h | 7 h 45 à 17 h | 7 h 45 à 17 h | |
| | | Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| | Le 5 mars uniquement | Centre sportif Université Bishop's Vestiaires généraux | 8 (IND.) 4 (COM.) 1 (ADPT.) | 19 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | 7 h à 10 h |
| | | | 3 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | | |

COM. = Douche commune IND. = Douche individuelle ADPT. = Douche adaptée pour les personnes à mobilité réduite *5 mars seulement

BLOC 1 - 2 AU 5 MARS 2024

| DICIPLINES | SITES DE COMPÉTITION | LIEU DES DOUCHES | QUANTITÉ (FILLES/GARÇONS) | | 2 MARS | 3 MARS | 4 MARS | 5 MARS |
|---------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------|
| PATINAGE ARTISTIQUE | Aréna Eugène-Lalonde | Aréna Eugène-Lalonde | 12 (COM.) | 4 (COM.) | 7 h 45 à 20 h 30 | 7 h 45 à 20 h 05 | 7 h 45 à 16 h 45 | |
| | | Palais des sports | 6 (COM.) / 2 vestiaires = 12 | | 9 h 30 à 12 h 13 h à 15 h 30 | 9 h 30 à 12 h 13 h à 15 h 30 | 9 h 30 à 12 h 13 h à 15 h 30 | |
| | Le 5 mars uniquement | Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| | | Centre sportif Université Bishop's Vestiaires généraux | 8 (IND.) 4 (COM.) 1 (ADPT.) | 19 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | 7 h à 10 h |
| | | | 3 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | | |
| RINGUETTE | Centre récréatif Rock Forest | Centre récréatif Rock Forest | 4 (COM.) / vestiaire = 4 x 4 = 16 | | 7 h 15 à 18 h | 7 h 15 à 18 h | 7 h 45 à 14 h 30 | |
| | Université Bishop's | Centre sportif Université Bishop's Vestiaires de l'aréna | 6 (COM.) / vestiaire = 4 x 6 = 24 | | 7 h 15 à 18 h 30 | 7 h 15 à 18 h 30 | 7 h à 18 h 20 | 7 h 45 à 13 h |
| | Athlètes ayant fini leur compétition* | Centre sportif Université Bishop's Vestiaires généraux | 8 (IND.) 4 (COM.) 1 (ADPT.) | 19 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | 7 h à 10 h |
| | | Centre sportif de l'Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| | | | 3 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | | |
| TRAMPOLINE | Université de Sherbrooke | Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | 7 h 15 à 18 h | 7 h à 18 h 45 | 7 h 30 à 18 h 15 | 7 h à 10 h |
| | Le 5 mars uniquement | Centre sportif Université Bishop's Vestiaires généraux | 8 (IND.) 4 (COM.) 1 (ADPT.) | 19 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | 7 h à 10 h |
| | | | 3 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | | |

ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 2

COM. = Douche commune IND. = Douche individuelle ADPT. = Douche adaptée pour les personnes à mobilité réduite *9 mars seulement

| BLOC 2 - 6 AU 9 MARS 2024 | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-----------------------------|
| DICIPLINES | SITES DE COMPÉTITION | LIEU DES DOUCHES | QUANTITÉ (FILLES/GARÇONS) | | 6 MARS | 7 MARS | 8 MARS | 9 MARS |
| CURLING H & F | Aréna Ivan-Dugré | Aréna Ivan-Dugré | 3 (COM.) | 3 (COM.) | 7 h 15 à 19 h | 7 h 15 à 19 h | 7 h 45 à 17 h 30 | 7 h à 12 h 15 |
| | Club de curling de Sherbrooke | CAP - Cégep de Sherbrooke | 35 (IND.) 8 (COM.) | 5 (IND.) 30 (COM.) | 8 h 30 à 20 h | 8 h 30 à 20 h | 8 h 30 à 17 h 30 | |
| | Athlètes ayant fini leur compétition | CAP - Cégep de Sherbrooke Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | 8 h 30 à 11 h 8 h 30 à 11 h | 7 h à 10 h 7 h à 10 h |
| ESCRIME | CAP - Cégep de Sherbrooke | CAP - Cégep de Sherbrooke | 35 (IND.) 8 (COM.) | 5 (IND.) 30 (COM.) | 8 h 30 à 20 h | 8 h 30 à 20 h | 8 h 30 à 17 h 30 | 7 h à 13 h 30 7 h à 10 h |
| | Athlètes ayant fini leur compétition | CAP - Cégep de Sherbrooke Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| HALTÉROPHILIE | Université Bishop's | Centre sportif Université Bishop's | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | 7 h à 20 h | 7 h à 19 h | 7 h à 17 h 45 | 7 h à 10 h |
| | Le 9 mars uniquement | CAP - Cégep de Sherbrooke | 35 (IND.) 8 (COM.) | 5 (IND.) 30 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| HOCKEY F | Complexe sportif Thibault GM | Complexe sportif Thibault GM Vestiaires attitrés | 4 (COM.) / vestiaire = 14 x 4 = 56 | | 7 h 15 à 20 h | 7 h 15 à 21 h | 7 h 30 à 19 h | 7 h à 13 h |
| | Athlètes ayant fini leur compétition | Complexe sportif Thibault GM Vestiaires partagés | | | | | | |
| JUDO | Université Bishop's | Centre sportif Université Bishop's | 8 (IND.) 4 (COM.) 1 (ADPT.) | 19 (IND.) 1 (ADPT.) | 8 h à 18 h 30 | 8 h à 18 h 30 | 8 h à 18 h 30 | |
| | | | 3 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | | |
| | Athlètes ayant fini leur compétition | Centre sportif Université de Sherbrooke CAP - Cégep de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | | 7 h à 10 h 7 h à 10 h |
| PATINAGE DE VITESSE | Aréna Eugène-Lalonde | Aréna Eugène-Lalonde | 12 (COM.) | 4 (COM.) | 7 h à 17 h 15 | 7 h à 16 h 30 | 7 h 30 à 16 h 45 | |
| | | Palais des sports | 6 (COM.) / 2 vestiaires = 12 | | | | | |
| | Athlètes ayant fini leur compétition | Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| | | CAP - Cégep de Sherbrooke | 35 (IND.) 8 (COM.) | 5 (IND.) 30 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |

COM. = Douche commune IND. = Douche individuelle ADPT. = Douche adaptée pour les personnes à mobilité réduite *9 mars seulement

| BLOC 2 - 6 AU 9 MARS 2024 | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| DICIPLINES | SITES DE COMPÉTITION | LIEU DES DOUCHES | QUANTITÉ (FILLES/GARÇONS) | | 6 MARS | 7 MARS | 8 MARS | 9 MARS |
| PLONGEON | Université de Sherbrooke | Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | 7 h à 20 h | 7 h à 19 h | 7 h à 17 h 45 | 7 h à 10 h |
| | Le 9 mars uniquement | CAP - Cégep de Sherbrooke | 35 (IND.) 8 (COM.) | 5 (IND.) 30 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| SKI DE FOND | Ski & Golf Vieux-Lennox | Centre sportif Université Bishop's | 8 (IND.) 4 (COM.) 1 (ADPT.) | 19 (IND.) 1 (ADPT.) | 8 h à 18 h 30 | 8 h à 18 h 30 | 8 h à 18 h 30 | |
| | | | 3 (IND.) 1 (ADPT.) | | | | | |
| | Athlètes ayant fini leur compétition | Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| | | CAP - Cégep de Sherbrooke | 35 (IND.) 8 (COM.) | 5 (IND.) 30 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| TENNIS DE TABLE | École secondaire du Triolet | École secondaire du Triolet | 24 (IND.) | 19 (IND.) | 7 h à 17 h 30 | 7 h à 17 h 30 | 7 h à 17 h 30 | 7 h 30 à 13 h 15 |
| | | | | | | | | 7 h 30 à 10 h |
| | Athlètes ayant fini leur compétition | Centre sportif Université de Sherbrooke | 12 (IND.) 6 (COM.) | 18 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |
| | | CAP - Cégep de Sherbrooke | 35 (IND.) 8 (COM.) | 5 (IND.) 30 (COM.) | | | | 7 h à 10 h |

SERVICE DE NETTOYAGE DE L'ÉQUIPEMENT SPORTIF

Buanderie et nettoyeur

1. Aucun service de buanderie n'est accessible sur le site d'hébergement, et ce, pour l'ensemble des sites d'hébergement.
2. Si un membre des délégations souhaite nettoyer un vêtement ou un équipement, il devra se rendre à des services de buanderies libre-service ou des services de nettoyeur accessibles à tous dans la ville. Le transport des vêtements ou de l'équipement sportif pour le nettoyage est sous la responsabilité des délégations.

Préparation et réparation d'équipement

1. La préparation des skis de fond se fera directement sur le site de compétition. Un chapiteau dédié au fartage sera mis à la disposition des délégations.
2. En cas de bris d'équipements en lien avec d'autres sports, une liste de commerces offrant ces services sur le territoire de Sherbrooke sera disponible dans la salle des missions et via le délégué sport.
3. Pour un aiguisage de patins, il est possible de se rendre aux commerces mentionnés dans le tableau suivant.

*Prenez note que ces informations sont sujettes à changement, et ce, sans préavis. De plus, aucune entente n'a été prise avec ces magasins. Ceci est seulement à titre informatif.

| AIGUISAGE DE PATIN | |
|--|---|
| MAGASIN | HEURES D'OUVERTURE |
| PRO-SHOP NID DES HARFANGS Complexe sportif Thibault GM 2959 Blvd de l'Université 819 780-9644 #111 | Samedi 2 mars: 8 h à 17 h 30 Dimanche 3 mars: 8 h à 18 h 30 Lundi 4 mars: 8 h 30 à 18 h Mardi 5 mars: 7 h 30 à 17 h Mercredi 6 mars: 8 h à 17 h 30 Jeudi 7 mars: 8 h à 18 h 30 Vendredi 8 mars: 8 h 30 à 18 h Samedi 9 mars: 7 h 30 à 17 h |
| PRO-SHOP / BOUTIQUE DES GAITERS Centre sportif John H. Price 26 rue Collège | Lundi au dimanche 10 h à 21 h |

TRANSPORT PROVINCIAL

Vous recevrez l'itinéraire d'autobus de tous vos athlètes d'ici le mardi 20 février 2024. 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 Sherbrooke. Ainsi, les disciplines seront réparties comme suit :

1^{er} bloc Autobus no. 1 : Hockey masculin
 Autobus no. 2 : Badminton, Boxe, Gymnastique, Karaté, Patinage artistique et Trampoline

2^e bloc Autobus no. 1 : Hockey féminin et Judo
 Autobus no. 2 : Curling féminin et masculin, Haltérophilie, Ski de fond, Tennis de table

| Endroit | 1 ^{er} bloc de compétition | | 2 ^e bloc de compétition | |
|--|-------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|------------------------|
| | Départ Ven. 1 ^{er} mars | Retour Mer. 6 mars | Départ Mar. 5 mars | Retour Dim. 10 mars |
| Amos (Complexe sportif) | 6 h 15 | 17 h | 6 h 30 | 18 h |
| La Sarre (Aréna Nicol Auto) | Aucun | Aucun | Aucun | Aucun |
| Malartic (Centre Michel-Brière) | 7 h | 16 h 15 | Aucun | Aucun |
| Rouyn-Noranda (Aréna J. Laperrière) | 6 h | 17 h 15 | 6 h 15 | 18 h 15 |
| Val-d'Or (Centre Agnico Eagle) | 7 h 30 | 15 h 45 | 7 h 45 | 16 h 45 |
| Louvicourt (Motel Royal) | Aucun | Aucun | 8 h 15 | 16 h 15 |

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

PROGRAMMATION COMPLEMENTAIRE

Athlètes

Village des athlètes

ACTIVITÉS ÉPHÉMÈRES

BLOC 1

2 MARS

3 MARS

4 MARS

5 MARS



**ESPACE TECHNO
PRINTEMPS
NUMÉRIQUE**

16h → 21h

Jeu vidéo immersif
et coopératif dans le dôme

16h → 20h30

Jeu vidéo immersif
et coopératif dans le dôme

16h → 20h30

Jeu vidéo immersif
et coopératif dans le dôme



**ESPACE
TERRASSE**

9h30 → 11h30

Toutous poilus zoothérapie

15h → 19h

Tatouages temporaires
air-brush

16h → 17h

19h → 20h

Défis 1 minute pour gagner

13h → 16h

Toutous poilus zoothérapie

16h → 17h

Défis 1 minute pour gagner

19h → 20h

Soirée quiz

19h → 20h30

André Rancourt
magicien

11h → 19h

Repti-zone

15h → 19h

Tatouages temporaires
air-brush

9h30 → 12h30

Vélo-smoothie



**ESPACE
POLYVALENT**

19h → 20h

Lasertag

19h → 20h

É-nerf-toi pas !

9h30 → 12h30

Initiation au pickleball

9h30 → 12h30

Percussions
africaines



**ESPACE
DIVERTISSEMENT**

13h → 20h

Mur d'escalade

17h → 20h

Jeux d'évasion

13h → 15h

17h → 19h

Compétition de rameurs

13h → 20h

Mur d'escalade

17h → 19h

Compétition de rameurs

19h → 20h30

Activité d'initiation
aux parasports

13h → 15h

Compétition de rameurs

13h → 19h

Jeux d'évasion

13h → 20h

Mur d'escalade

19h → 21h

Soirée DJ

9h30 → 12h30

Mur d'escalade

9h30 → 12h30

Jeux d'évasion

JEUX DE SOCIÉTÉ



ACTIVITÉS ÉPHÉMÈRES

BLOG 2

6 MARS

7 MARS

8 MARS

9 MARS



**ESPACE TECHNO
PRINTEMPS
NUMÉRIQUE**

16h → 20h30

Jeu vidéo immersif
et coopératif dans le dôme

16h → 21h

Jeu vidéo immersif
et coopératif dans le dôme

14h → 21h

Jeu vidéo immersif
et coopératif dans le dôme

9h → 13h

Jeu vidéo immersif
et coopératif dans le dôme



**ESPACE
TERRASSE**

9h30 → 11h30

Vélo-smoothie

13h → 16h

Toutous poilus zoothérapie

11h → 19h

Repti-zone

9h30 → 12h30

Vélo-smoothie

15h → 19h

Tatouages temporaires
air-brush

16h → 17h

Défis 1 minute pour gagner

15h → 19h

Tatouages temporaires
air-brush

16h → 17h

Défis 1 minute pour gagner

19h → 20h

Soirée quiz

19h → 20h

Défis 1 minute pour gagner

19h → 20h30

André Rancourt magicien



**ESPACE
POLYVALENT**

15h → 20h

Lasertag

15h → 20h

É-nerf-toi pas !

9h30 → 12h30

Initiation au pickleball

9h30 → 12h30

Percussions africaines



**ESPACE
DIVERTISSEMENT**

13h → 20h

Mur d'escalade

13h → 20h

Mur d'escalade

13h → 15h

Compétition de rameurs

9h30 → 12h30

Mur d'escalade

13h → 15h

17h → 19h

Compétition de rameurs

17h → 19h

Compétition de rameurs

13h → 19h

Jeux d'évasion

9h30 → 12h30

Jeux d'évasion

13h → 20h

Mur d'escalade

19h → 21h

Soirée DJ



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 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 5 mars) :

- Les bagages doivent être récupérés par les parents à l'hébergement (École secondaire de la Montée – Pavillon Le Ber située au 940, rue de la Sainte-Famille, Sherbrooke) le matin même du départ de l'athlète, entre 6 h et 9 h. La récupération se fera à la porte 8 accessible au débarcadère d'autobus par la rue Alphonse-Laramée.
- 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 9 mars) :

- Les bagages doivent être récupérés par les parents à l'hébergement (École secondaire de la Montée – Pavillon Le Ber située au 940, rue de la Sainte-Famille, Sherbrooke) le matin même du départ de l'athlète, entre 6 h et 9 h. La récupération se fera à la porte 8 accessible au débarcadère d'autobus par la rue Alphonse-Laramée. 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 58^e Finale des Jeux du Québec.



www.jeuxduquebec.com



sherbrooke2024.jeuxduquebec.com



Jeux du Québec



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



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

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