

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
HÉBERGEMENT	7
ALIMENTATION	8
MENU	10
PROGRAMMATION SPORTIVE	13
ATTRIBUTION DES DOUCHES	15
TRANSPORT PROVINCIAL	18
PROGRAMMATION COMPLÉMENTAIRE	19
RÈGLEMENTS POUR LA DÉLÉGATION	25
POUR NOUS SUIVRE	27
MATÉRIEL À APPORTER	28
CHANSON THÈME	29

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 59^e Finale des Jeux du Québec – Trois-Rivières 2025.

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 2025. 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
Chef adjointe

Olivier Giguère
Responsable de l'hébergement

Katherine Gaulin
Responsable des communications

Félix Caron
CDEE

Jay fairfield
Animatrice

Nicolas Gervais
Animateur

Lauriane Brisebois
Animatrice

Yazid Achour
Animatrice

Étienne Groleau
Animateur

Noah Rousson
Animateur

Justine Boucher
Photographe

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

Académie les Estacades
501 Rue des Érables
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 géré par Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue.

JOURNÉE TYPE D'UN ATHLÈTE

	Déjeuner à la cafétéria de l'Académie les Estacades.
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.
	Compétitions et entraînements selon l'horaire.
7 h à 22 h	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, soit l'Académie les Estacades.
16 h 30 à 20 h 30	Souper à la cafétéria de l'Académie les Estacades.
Soirée	Village des athlètes.
22 h	Heure limite pour entrer au site d'hébergement.
22 h 30	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'Académie les Estacades, située au 501 Rue des Érables, Trois-Rivières (Québec) G8T 5J2.

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.

À compter du 25 juillet, les sites d'hébergement sont ouverts de 16h à 9h. Les dortoirs sont fermés à clé durant le jour, entre 9 h et 16 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.

Les missionnaires-cadres seront hébergés aux résidences de l'UQTR

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 : Académie des Estacades, 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.

** N'oubliez pas que 5 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.

Articles obligatoires (maximum d'un par produit) :

- 1 sandwich
- 1 bloc réfrigérant

Articles complémentaires et additionnels :

- Yogourts
- Yogourts à boire
- Laits variés
- Jus de fruits
- Fromages
- Céréales
- Barres tendres
- Barres aux fruits
- Craquelins
- Salade de fruits
- Compotes
- Fruits variés
- Biscuits

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

Souper : Académie les Estacades, 16 h 30 à 20 h 30

ALIMENTATION (SUITE)

Méthode de distribution

La boîte à lunch

Tous les participants (athlètes, missionnaires et officiels) recevront une boîte à lunch isotherme qu'ils devront identifier avec leur nom, leur discipline sportive 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 lors du déjeuner pour y mettre son repas du midi et ses collations.

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.

Remise du bloc réfrigérant

Les athlètes devront rapporter le bloc réfrigérant à la station de récupération des blocs réfrigérants à l'entrée des cafétérias lors du repas du soir afin qu'ils puissent être nettoyés et recongelés pendant la nuit. Ils pourront donc récupérer un bloc réfrigérant le lendemain. Lors du départ en région à la fin du bloc, les athlètes pourront quitter avec leur bloc réfrigérant.

MENU

 GLUTEN / BLÉ

 MOUTARDE

 POISSON

 LACTOSE

 ARACHIDES / NOIX

 SÉSAME

 OEUF

 SOYA

 SULFITES

 CRUSTACÉS / MOLLUSQUES

MENU

REPAS DÉJEUNER

PLAT PRINCIPAL

26 JUILLET - 30 JUILLET

Oeufs brouillés
1 gaufre
1 croissant
1 jambon
2 saucisses

27 JUILLET - 31 JUILLET

Oeufs brouillés
1 crêpe
1 croissant
1 jambon
2 saucisses

28 JUILLET - 01 AOÛT

Oeufs brouillés
1 gaufre
1 croissant
1 jambon
2 saucisses

29 JUILLET - 02 AOÛT

Oeufs brouillés
1 crêpe
1 croissant
1 jambon
2 saucisses

OPTION VÉGÉ

Omelette aux légumes

Omelette aux légumes

Omelette aux légumes

Omelette aux légumes

CHOIX D'ITEMS (5)

BOISSONS
CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES
FRUITS & LÉGUMES
PRODUITS LAITIERS
CONDIMENTS

Jus de fruits, boissons de soya, laits, laits au chocolat, café
Céréales, muffins, barres tendres, craquelins
Bananes, pommes, clémentines ou oranges, crudités
Fromages, yogourts
Sirop d'érable

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

REPAS BOÎTE À LUNCH

PLAT PRINCIPAL

26 JUILLET - 30 JUILLET

Wrap méchoui

27 JUILLET - 31 JUILLET

Wrap Jambon

28 JUILLET - 01 AOÛT

Wrap poulet césar

29 JUILLET - 02 AOÛT

Naan dinde

OPTION VÉGÉ

Wrap toffu mariné

Wrap galette végétarienne

Wrap humus

Ciabatta toffu

ACCOMPAGNEMENT

Salade de macaroni

Salade penne et pesto

Salade de pâtes et légumes

Salade de carottes

CHOIX D'ITEMS (5)

BOISSONS
CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES
FRUITS & LÉGUMES
PRODUITS LAITIERS

Jus de fruits, boissons de soya, laits, laits au chocolat, cafés
Muffins, barres tendres, craquelins
Bananes, pommes, clémentines ou oranges, crudités
Fromages, yogourts

MENU

REPAS		25 juillet (souper)	29 juillet (dîner chaud)	02 août (dîner chaud)
DÎNER CHAUD - DÉPART SOUPER - ARRIVÉE	PLAT PRINCIPAL	Manicotti à la viande	Poulet aux champignons	Poulet aux champignons
	OPTION VÉGÉ	Parmentier	Lasagne végétarienne	Lasagne végétarienne
	ACCOMPAGNEMENT (2)	Salade César ou légumes	Salade de pâtes ou légumes	Salade de pâtes ou légumes
	DESSERT	Croustade aux pommes	Crème glacé	Crème glacé
	CHOIX D'ITEMS (5) BOISSONS CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES FRUITS & LÉGUMES PRODUITS LAITIERS	Jus de fruits, boissons de soya, laits, laits au chocolat, cafés Muffins, barres tendres, craquelins Bananes, pommes, clémentines ou oranges, crudités Fromages, yogourst		

REPAS	26 JUILLET - 30 JUILLET	27 JUILLET - 31 JUILLET	28 JUILLET - 01 AOÛT	29-Juill-24
PLAT PRINCIPAL	Pilon de poulet	Filet de porc à l'érable	Pâté chinois	Manicotti à la viande
OPTION VÉGÉ	Chili végétarien	Sauté de tofu thai	Manicotti fromage/épinard	Parmentier
ACCOMPAGNEMENTS	Salade de chou ou légumes	Salade de couscous ou légumes	Salade jardinière ou légumes	Salade César ou légumes
DESSERT	Shortcake aux fraises	Pouding chômeur	Gâteau chocolat	Croustades aux pommes
CHOIX D'ITEMS (5) BOISSONS CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES FRUITS & LÉGUMES PRODUITS LAITIERS	Jus de fruits, boissons de soya, laits, laits au chocolat, cafés Muffins, barres tendres, craquelins Bananes, pommes, clémentines ou oranges, crudités Fromages, yogourts			

PROGRAMMATION SPORTIVE

BLOC 1 – 26 au 29 juillet 2025

	Athlétisme	École Chavigny	365, rue Chavigny, Trois-Rivières, QC G9B 2C4
	Tir à l'arc	Club le sagittaire	1605 Côte Richelieu, Trois-Rivières, QC G9A 6N5
	Baseball masculin	Parc Martin-Bergeron	180 rue Patry, Trois-Rivières, QC G8T 2N4
		Parc de la Terre-des-loisirs	671 Rue Des Loisirs, Trois-Rivières, QC G8W 1E2
	Vélo de montagne	Énergie CMB	3550 Rue Marguerite-Seigneuret, Trois-Rivières, QC G9B 0M5
	Natation artistique	Université du Québec à Trois-Rivières	3351 Boul. Des Forges, Trois-Rivières, QC G9A 5H7
	Triathlon	Île Saint-Quentin	10 Pl. de la Rosalie, Trois-Rivières, QC G9A 5K2
	Volleyball masculin & féminin	Université du Québec à Trois-Rivières	3351 Boul. Des Forges, Trois-Rivières, QC G9A 5H7
		Cégep de Trois-Rivières Pavillon des Humanités	Pavillon des Humanités, 3175 Boulevard Laviolette, Trois-Rivières, QC G8Z 3S7

PROGRAMMATION SPORTIVE (SUITE)

BLOC 2 – 29 juillet au 2 août 2025

	Volleyball de plage masculin & féminin	École Chavigny	365, rue Chavigny, Trois-Rivières, QC G9B 2C4
	Golf	Club de golf Ki-8eb	8200 Bd des Forges, Trois-Rivières, QC G8Y 4W2
	Natation	Université du Québec à Trois-Rivières	3351 Boul. Des Forges, Trois-Rivières, QC G9A 5H7
	Natation en eau libre	Île Saint-Quentin	10 Pl. de la Rosalie, Trois-Rivières, QC G9A 5K2
	Soccer masculin & féminin	Université du Québec à Trois-Rivières	3351 Boul. Des Forges, Trois-Rivières, QC G9A 5H7
		Cégep de Trois-Rivières	3175 Boulevard Laviolette, Trois-Rivières, QC G8Z 3S7
		Parc Martin-Bergeron	180 rue Patry, Trois-Rivières, QC G8T 2N4
	Basketball masculin & féminin	Université du Québec à Trois-Rivières	3351 Boul. Des Forges, Trois-Rivières, QC G9A 5H7
		Cégep de Trois-Rivières Pavillon des Humanités	Pavillon des Humanités, 3175 Boulevard Laviolette, Trois-Rivières, QC G8Z 3S7
		Cégep de Trois-Rivières Pavillon des Sciences	Pavillon des Sciences, 3500 Rue de Courval, Trois-Rivières, QC G8Z 1T2
	Cyclisme	Complexe sportif Promutuel Assurance	260 Rue Dessureault, Trois-Rivières, QC G8T 9T9

ATTRIBUTION DES DOUCHES

Fonctionnement des douches pour entraîneurs, accompagnateurs et missionnaires

Les entraîneurs, les accompagnateurs et les missionnaires pourront se doucher dans les douches de leur hébergement, soit celles de L'Académie les Estacades, entre 22 h et 6 h.

Athlètes

Les heures d'ouverture et de fermeture des douches varient en fonction des heures et des lieux des compétitions. Veuillez-vous référer à l'horaire afin de connaître les lieux des douches des athlètes.

Seuls les athlètes des disciplines suivantes ont accès à des douches sur leur site de compétition :

- Athlétisme;
- Natation artistique;
- Triathlon;
- Volleyball;
- Basketball;
- Cyclisme;
- Golf;
- Natation;
- Natation en eau libre;
- Volleyball de plage;

Immédiatement après qu'un athlète ou une équipe a terminé sa compétition, la douche doit être prise rapidement pour ne pas retarder le départ et créer une attente interminable pour les autres. Lors d'une journée où des athlètes n'ont pas de compétition, ceux-ci doivent prendre leur douche avant 10h.

Les athlètes des disciplines suivantes devront se déplacer sur différents sites (voir tableaux aux pages suivantes) afin d'avoir accès à des douches :

- Baseball masculin;
- Tir à l'arc;
- Vélo de montagne;
- Soccer;

Lors d'une journée où des athlètes n'ont pas de compétition, ceux-ci doivent se référer à l'horaire des douches. Les membres des délégations sont responsables de transmettre l'information en lien avec les lieux et les plages horaires réservés aux athlètes. L'accès est contrôlé par un bénévole de la sécurité.

ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES– BLOC 1

26 au 28 juillet										29 juillet			
Sport	Site de compétition	Site de douche	Distance entre les deux sites	Heures des douches	Numéro de vestiaire		Quantité de douches		Heures des douches adultes	En action		Pas de compétition	
					H	F	H	F		Site de douche	Heures	Site de douche	Heures
ATHLÉTISME	École Chavigny	École Chavigny	n/a	7 h 15 à 18 h 30	A-2010	A-2025, A-2025-2	8	7	22 h à 6 h	École Chavigny	7 h 30 à 12 h 45	École Chavigny	7 h 30 à 10 h 30
BASEBALL	Parc Terre des loisirs	Complexe sportif Promutuel assurance	15 minutes - 9,5 km	9 h 45 à 19 h 30	Local # 1, 7, 8, 9 Visiteur # 6, 14, 15, 16	#11-12	12	2	-	-	-	-	-
	Parc Martin-Bergeron	Académie les Estacades	2 minutes - 450 m	9 h 30 à 20 h 45	Local # 2190.1, 2190.2 Visiteur # 2193.2, 2193.3	Complexe sportif Promutuel assurance #11-12	16	2	22 h à 6 h	Académie les Estacades	8 h à 12 h 45	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
BMX	Parc des Seigneurs	Bel-Avenir	20 minutes - 11 km	15 h 30 à 19 h 15	Piscine 1401	Piscine 1403	5	6	22 h à 6 h	Bel-Avenir (piscine)	10 h à 13 h 30	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
NATATION ARTISTIQUE	UQTR	UQTR	n/a	7 h à 18 h	S-1035	S-1018	13	12		UQTR	8 h à 12 h 15	UQTR	8 h à 10 h 30
TIR À L'ARC	Parc le Sagittaire	Bel-Avenir	8 minutes - 3,5 km	17 h 15 à 19 h	Vestiaires 2415	Vestiaires 2403	6	6	22 h à 6 h	Bel-Avenir (vestiaires)	10 h à 13 h 30	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
TRIATHLON	Île Saint-Quentin	Île Saint-Quentin	n/a	8 h à 16 h	Pavillon des baigneurs		5	5	-	Pavillon des baigneurs	8 h à 13 h	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
VÉLO DE MONTAGNE	Énergie CMB	Bel-Avenir	20 minutes - 15 km	15 h à 17 h 30	Vestiaires 2415	Vestiaires 2403	6	6	22 h à 6 h	Bel-Avenir (vestiaires)	10 h à 13 h 30	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
VOLLEYBALL	Cégep - Pavillon des Humanités	Cégep - Pavillon des Humanités	n/a	7 h à 19 h	HE-1026	HE-1022	7	9	22 h à 6 h	-	-	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
	UQTR	UQTR	n/a	7 h à 19 h	S-1035	Local S-1060,S-1046 Visiteur S-1047, S-1048, S-1049	13	18					

ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 2

				29 juillet	30 juillet - 1 ^{er} août					2 août				
Sport	Site de compétition	Site de douche	Distance entre les deux sites	Heures des douches		Numéro de vestiaire		Quantité de douche		Heures des douches adultes	En action		Pas de compétition	
						H	F	H	F		Site de douche	Heures	Site de douche	Heures
BASKETBALL	UQTR	UQTR	n/a			Local S-1046, S-1047 Visiteur S-1048, S-1049, S-1060	n/a	12	-		UQTR	8 h à 13 h	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
	Cégep – Pavillon des Humanités	Cégep – Pavillon des Humanités	n/a	7 h à 20 h 30		n/a	Local HE-1022 Visiteur HE-1026	-	16	22 h à 6 h	-	-	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
	Cégep – Pavillon des Sciences	Cégep – Pavillon des Sciences	n/a			n/a	Local SA-0035 Visiteur SA-0013	-	25	22 h à 6 h	Cégep – Pavillon des Sciences	8 h à 13 h	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
CYCLISME	Complexe sportif Promutuel assurance	Complexe sportif Promutuel assurance	n/a	7 h 30 à 17 h 15		# 1, 7, 8, 9	#6	6	3	-	Complexe sportif Promutuel assurance	7 h 30 à 13 h 15	Complexe sportif Promutuel assurance	8 h à 11 h
GOLF	Ki-8-Eb	Ki-8-Eb	n/a	15 h à 17 h		Vestiaires sous-sol	Vestiaires sous-sol	8	4	-	-	-	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
NATATION	UQTR	UQTR	n/a	7 h 30 à 19 h 30		S-1035	S-1018	13	12		UQTR	11 h à 13 h	UQTR	7 h 30 à 11 h
NATATION EAU LIBRE	Île Saint-Quentin	Île Saint-Quentin	n/a	8 h 15 à 14 h 30		Pavillon des baigneurs		5	5	-	Pavillon des baigneurs	8 h à 13 h	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
VOLLEYBALL DE PLAGE	École Chavigny	École Chavigny	10 minutes - 1 km	7 h à 19 h		A-2016	A-2025, A-2025-2	8	7	22 h à 6 h	-	-	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
SOCCER	UQTR	Bel-Avenir	n/a	9 h 30 à 19 h 45		Local 2403 Visiteur 2415	Local 1401 Visiteur 1403	6	6	22 h à 6 h	Bel-Avenir (vestiaires)	9 h 30 à 13 h 30	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
	Cégep (Diablos)	Cégep (Diablos)	n/a	8 h à 17 h		Local HS-1140, HS-1130 Visiteur HS-1080, HS-1090	Local HS-1140, HS-1130 Visiteur HS-1080, HS-1090	6	6	-	Cégep (Diablos)	7 h 30 à 13 h 30	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
	Parc Martin-Bergeron	Complexe sportif Promutuel assurance et Estacades	2 minutes - 450 m	16 h 30 à 21 h 30	8 h à 18 h 45	Estacades Local # 2190-1 Visiteur # 2190-2	Local Estacades # 2193-2 & 2193-3 Visiteur Complexe sportif Promutuel assurance # 10, 11, 12 & 14, 15, 16	8	12	22 h à 6 h	Complexe sportif Promutuel assurance et Estacades*	8 h à 13 h 15	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h
	École secondaire des Pionniers	École secondaire des Pionniers	n/a			Local #1419 Visiteur #1422	Local #1419 Visiteur #1422	5	4	22 h à 6 h	École secondaire des Pionniers	8 h à 13 h 15	Lieu d'hébergement	Entre 6 h 30 et 8 h

* Le 2 août, les vestiaires #2, 3, 4, 5 au Complexe sportif Promutuel assurance seront accessibles. À partir de 12 h 30, les douches de soccer au Complexe sportif Promutuel assurance et à l'Académie les Estacades seront des douches masculines.

TRANSPORT PROVINCIAL

Vous recevrez l'itinéraire d'autobus de tous vos athlètes d'ici le 14 juillet 2025. 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 trouvez 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 à Val-d'Or afin que les athlètes d'une même discipline soient réunis pour le voyage vers Trois-Rivières. Ainsi, les disciplines seront réparties comme suit :

1^{er} bloc Autobus no. 1 : Athlétisme, Natation Artistique, Baseball et Triathlon
 Autobus no. 2 : Volleyball masculin & féminin, Vélo de montagne et Tir à l'arc

2^e bloc Autobus no. 1 : Soccer masculin & féminin, Golf et Volleyball de plage
 Autobus no. 2 : Basketball masculin & féminin, Natation et Cyclisme

Endroit	1 ^{er} bloc de compétition		2 ^e bloc de compétition	
	Départ Ven. 25 juillet	Retour Mer. 30 juillet	Départ Mar. 29 juillet	Retour Dim. 3 août
Amos (Complexe sportif)	7h00	17h30	7h00	17h30
La Sarre (Aréna Nicol Auto)	5h45	18h45	Aucun	Aucun
Rouyn-Noranda (Aréna J. Laperrière)	6h30	18h00	6h30	18h00
Val-d'Or (Centre multisport Fournier)	8h00	16h30	8h00	16h30
Ville-Marie (Aréna Frère-Arthur Bergeron)	5h00	19h30	Aucun	Aucun
Malartic (Centre Michel Brière)	7h30	17h00	7h30	17h00

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

PROGRAMMATION COMPLÉMENTAIRE

Athlètes

Village des athlètes : La Cité des éléments

Le Village des athlètes sera situé au Complexe sportif Promutuel Assurance. Le Village des athlètes sera ouvert du 26 juillet au 2 août 2025. Les athlètes pourront profiter de la Cité des éléments selon l'horaire suivant :

BLOC 1		BLOC 2	
DATE	HEURES D'OUVERTURE	DATE	HEURES D'OUVERTURE
25 juillet	Fermé	29 juillet	16 h 30 – 21 h
26 juillet	9 h – 21 h	30 juillet	9 h – 20 h 30
27 juillet	9 h – 20 h 30	31 juillet	12 h – 21 h
28 juillet	9 h – 21 h	1 ^{er} août	9 h – 21 h
29 juillet	9 h – 12 h	2 août	9 h – 12 h

Le Village des athlètes portera le nom de « La Cité des éléments ». La multitude d'activités proposées sera basée sur les quatre éléments (eau, terre, air, feu). La synergie des éléments pourra se ressentir dès l'entrée au Village. Le Village des athlètes offrira une partie intérieure et une extérieure. La section intérieure se situe sur une surface synthétique de gazon alors qu'à l'extérieur les athlètes auront les pieds dans le sable.

La Cité des éléments proposera diverses activités basées sur les quatre éléments. Plusieurs activités permanentes seront proposées et des activités temporaires se dérouleront à chacun des blocs (activités de divertissement, activités de détente, activités physiques, activités de découverte). Des zones de prêt de matériel seront aménagées sur le site auquel les athlètes devront se présenter pour réaliser certaines activités (jeux vidéo, « mini-putt », équipement sportif). Les athlètes devront laisser leur carte d'accréditation en guise de garantie et pourront la récupérer au retour du matériel emprunté.

Seuls les athlètes, les accompagnateurs, les entraîneurs, les missionnaires, les membres du Comité organisateur de la Finale des Jeux du Québec – Trois-Rivières, Été 2025 (COFJQ-2025) et leurs invités, dûment accrédités, seront autorisés à entrer La Cité des éléments.

Programmation de La Cité des éléments



présenté par 

PROGRAMMATION BLOC 1



ACTIVITÉS PERMANENTES

- Jeux vidéos
- Jeux géants
- Mini putt
- Boutique des Jeux
- Espace Desjardins
- Zone de détente
- Diffusion des compétitions sportives sur écran géant
- Plage
- Le tour des régions Proxi
- Activation par le Lait

SAMEDI

26 juillet

Inspiration poterie
10h - 14h

Trampoline Bungee
13h - 21h

Zone Adrénaline Urbaine
13h - 17h

Escalade de bloc
13h - 20h

Réalité virtuelle
15h - 19h

Soirée Jeux de société
18h - 20h30

DIMANCHE

27 juillet

Inspiration poterie
10h - 14h

Trampoline Bungee
13h - 21h

Zone Adrénaline Urbaine
13h - 17h

Escalade de bloc
13h - 20h

Réalité virtuelle
15h - 19h

Sortie au centre-ville (Place des Jeux)
17h - 21h

LUNDI

28 juillet

Inspiration poterie
10h - 14h

Trampoline Bungee
13h - 21h

Zone Adrénaline Urbaine
13h - 17h

Escalade de bloc
13h - 20h

Réalité virtuelle
15h - 19h

Pumptrack
13h - 20h

Soirée DJ
18h30 - 21h

MARDI

29 juillet

Inspiration poterie
9h - 12h

Trampoline Bungee
16h30 - 21h

Zone Adrénaline Urbaine
16h30 - 21h

Escalade de bloc
16h30 - 21h

Réalité virtuelle
16h30 - 21h

Pumptrack
18h - 21h




PROGRAMMATION BLOC 2



présenté par 

MERCREDI

30 juillet

Inspiration poterie
10h - 14h

Escalade de bloc
13h - 20h

Trampoline Bungee
13h - 21h

Zone Adrénaline Urbaine
13h - 17h

Réalité virtuelle
15h - 19h

Pumptrack
13h - 20h

JEUDI

31 juillet

Inspiration poterie
12h - 16h

Escalade de bloc
13h - 20h

Trampoline Bungee
13h - 21h

Zone Adrénaline Urbaine
13h - 17h

Réalité virtuelle
15h - 19h

Sortie au centre-ville (Place des Jeux)
13h - 20h

VENDREDI

1 août

Inspiration poterie
10h - 14h

Escalade de bloc
13h - 20h

Trampoline Bungee
13h - 21h

Zone Adrénaline Urbaine
13h - 17h

Réalité virtuelle
15h - 19h

Soirée DJ
19h - 21h

SAMEDI

2 août

Inspiration poterie
9h - 12h

Escalade de bloc
9h - 12h

Trampoline Bungee
9h - 12h

Réalité virtuelle
9h - 12h




ACTIVITÉS PERMANENTES

- Jeux vidéos
- Jeux géants
- Mini putt
- Boutique des Jeux
- Espace Desjardins
- Zone de détente
- Diffusion des compétitions sportives sur écran géant
- Plage
- Le tour des régions Proxi
- Activation par le Lait

Place des Jeux

La PLACE DES JEUX est située au centre-ville de Trois-Rivières, 1300 rue du Fleuve. Du 26 juillet au 1^{er} août, les heures d'ouverture sont de 12h à 22h. Une multitude d'activités seront proposées gratuitement pour les citoyennes et citoyens, mais également pour la Famille des Jeux. Les parents des athlètes pourront s'y retrouver après les compétitions de leurs enfants pour découvrir Trois-Rivières et y passer un bon moment.

Les missions auront la chance de venir visiter ce lieu grâce entre autres aux transports en commun offerts par la Société de Transport de Trois-Rivières, mais aussi grâce à l'autobus touristique qui sera de passage au Village des athlètes, le 27 et le 31 juillet. Pour les intéressés, ce bel autobus rouge s'arrêtera au débarcadère situé à l'Académie des Estacades à ces dates. Celui-ci circulera en continu de 17 h à 21 h entre le Village des athlètes et la Place des Jeux. Il sera réservé pour le transport des délégations durant cette plage horaire. Ce sera une belle occasion pour les missions de découvrir une parcelle de Trois-Rivières

PROGRAMMATION DE LA PLACE DES JEUX

PROGRAMMATION

LA PLACE des JEUX

présentée par





Parc Portuaire



Espace Badeaux

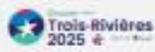


Rue des forges



Place Pierre-Boucher

	Parc Portuaire	Espace Badeaux	Rue des forges	Place Pierre-Boucher
SAMEDI 26 JUILLET	<p>Kiosques 12h - 22h</p> <p>Escalade de bloc 12h - 16h</p> <p>Cirque 14h - 18h</p>	<p>Magicien 18h30 - 20h30</p> <p>Spectacle 20h30 - 22h</p>	<p>Bureau d'information touristique 12h - 20h</p>	<p>Flamme des Jeux 12h - 22h</p> <p>Exposition à ciel ouvert sur les JOJ 12h - 22h</p>
DIMANCHE 27 JUILLET	<p>Kiosques 12h - 22h</p> <p>Escalade de bloc 12h - 14h</p> <p>Véto-smoothie 12h - 17h</p>	<p>Yoga 14h - 16h30</p> <p>Danse Country 18h - 20h</p> <p>Spectacle 20h - 22h</p>	<p>Bureau d'information touristique 12h - 20h</p>	<p>Flamme des Jeux 12h - 22h</p> <p>Exposition à ciel ouvert sur les JOJ 12h - 22h</p>
LUNDI 28 JUILLET	<p>Kiosques 12h - 22h</p> <p>Escalade de bloc 12h - 22h</p> <p>Diffusion des compétitions sportives 12h - 22h</p>	<p>Workout autour du monde 12h - 18h30</p> <p>Spectacle 16h - 20h</p>	<p>Bureau d'information touristique 12h - 20h</p>	<p>Flamme des Jeux 12h - 22h</p> <p>Exposition à ciel ouvert sur les JOJ 12h - 22h</p>
MARDI 29 JUILLET	<p>Kiosques 12h - 22h</p> <p>Démonstrations et ateliers Paroli-pant 12h - 22h</p> <p>Diffusion des compétitions sportives 12h - 22h</p>	<p>Jeu ghosts 12h - 14h</p> <p>Jeux d'adresse 12h - 30h</p> <p>Spectacle 20h - 22h</p>	<p>Bureau d'information touristique 12h - 20h</p>	<p>Flamme des Jeux 12h - 22h</p> <p>Exposition à ciel ouvert sur les JOJ 12h - 22h</p>
MERCREDI 30 JUILLET	<p>Kiosques 12h - 22h</p> <p>Diffusion des compétitions sportives 12h - 22h</p>	<p>Concours de freestyle 18h - 20h</p>	<p>Bureau d'information touristique 12h - 20h</p> <p>Théâtre de rue 17h30 - 20h</p>	<p>Flamme des Jeux 12h - 22h</p> <p>Exposition à ciel ouvert sur les JOJ 12h - 22h</p>
JEUDI 31 JUILLET	<p>Kiosques 12h - 22h</p> <p>Ateliers cuisine 12h - 17h</p> <p>Diffusion des compétitions sportives 12h - 22h</p>	<p>DJ Dicklee 17h - 19h</p>	<p>Bureau d'information touristique 12h - 20h</p>	<p>Flamme des Jeux 12h - 22h</p> <p>Exposition à ciel ouvert sur les JOJ 12h - 22h</p>
VENDREDI 1 AOÛT	<p>Kiosques 12h - 22h</p> <p>Diffusion des compétitions sportives 12h - 22h</p>	<p>Séniographie 507 14h30 - 18h30</p> <p>Impro 3R 17h - 19h</p> <p>Spectacle 20h - 22h</p>	<p>Bureau d'information touristique 12h - 20h</p> <p>Cirque-théâtre 14h30 - 18h</p> <p>Administration Urbaine Compétitions de sports de glace 12h - 22h</p>	<p>Flamme des Jeux 12h - 22h</p> <p>Exposition à ciel ouvert sur les JOJ 12h - 22h</p>



 Ces activités ne sont pas offertes en continu durant la plage horaire.

PROGRAMMATION COMPLEMENTAIRE (suite)

Jeux d'eau et piscines

Les jeux d'eau sont accessibles gratuitement et ils sont en fonction tous les jours de l'été entre 8h et 22h.

Les plus près des sites des compétitions et d'hébergement de la Finale sont les suivants :

PARC DE L'ÉCOLE LE P'TIT BONHEUR | 7625 Rue Lamy, Trois-Rivières, QC G8Y 7C2

- Débarcadère le plus près : Club de golf Ki-8-Eb
- Distance de marche : 22 min (1,6 km)

PARC DE LA TERRE-DES-LOISIRS | 671 Rue des Loisirs, Trois-Rivières, QC G8W 1E2

- Débarcadère : Parc de la Terre-des-Loisirs

PARC DES SEIGNEURS | 10 555 Chem. Sainte-Marguerite, Trois-Rivières, QC G9B 6N6

- Débarcadère : Parc des Seigneurs

PARC LAVIOLETTE | 7055 Rue Notre Dame O, Trois-Rivières, QC G9A 6M3

- Débarcadère le plus près : Club le Sagittaire
 - Distance de marche : 33 min (2,4 km)

PARC LIONEL-RHEAULT | 234 Rue Lionel Rheault, Trois-Rivières, QC G8T 4Y1

- Débarcadère le plus près : Parc Martin-Bergeron
- Distance de marche : 23 min (1,7 km)

Pour les piscines, veuillez consulter le site Web de la Ville de Trois-Rivières (www.v3r.net) pour connaître leur emplacement, les horaires et le coût d'admission.

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.

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.

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 29 juillet) :

- Les bagages doivent être récupérés par les parents à l'hébergement (L'Académie les estacades : située au 501 Rue des Érables, Trois-Rivières) le matin même du départ de l'athlète, entre 6 h et 9 h (local 2171)
- L'heure et l'endroit où les parents pourront récupérer leur enfant devront être convenus avec le responsable de l'hébergement.
- 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 avant le 18 juillet.

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

- 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.

POUR NOUS SUIVRE

Abitibi-Témiscamingue

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



www.ulsat.qc.ca



<https://ulsat.qc.ca/jeux-du-quebec/>



Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue



JDQ Abitibi-Témiscamingue



jeuxduqabt

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 59^e Finale des Jeux du Québec.



www.jeuxduquebec.com



<https://tr2025.jeuxduquebec.com/>



Jeux du Québec



jeuxduquebec



LesJeuxduQuebec

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!)
- Masque pour les yeux (loup) pour le bloc 1
- Crème solaire / chasse moustique
- Cadenas
- Gourde
- Tenue sportive pour les compétitions
- Autres effets personnels
- Argent de poche pour les 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