

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	8
MENU	10
MENU (SUITE)	11
MENU (SUITE)	12
PROGRAMMATION SPORTIVE	13
PROGRAMMATION SPORTIVE (SUITE)	14
PROCÉDURE POUR LA PESÉE DES ATHLÈTES	15
ATTRIBUTION DES DOUCHES	16
ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES– BLOC 1	17
ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 2	18
SERVICE DE NETTOYAGE DE L'ÉQUIPEMENT SPORTIF	19
TRANSPORT PROVINCIAL	20
PROGRAMMATION COMPLÉMENTAIRE	21
RÈGLEMENTS POUR LA DÉLÉGATION	22
POUR NOUS SUIVRE	24
MATÉRIEL À APPORTER	25
CHANSON THÈME	26

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

Polyvalente Sainte-Thérèse
401 Bd du Domaine, Sainte-Thérèse
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 60^e Finale des Jeux du Québec – Blainville 2026.

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 2026. 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

Olivier Giguère
Responsable de l'hébergement

Malek Turgeon-Roy
Animateur

Jérémy Fairfield
Animateur

Juliette Lapierre-Bell
Animatrice

Mégane C. Boudreault
Animatrice

Mathis Carignan
Animateur

Yazid Achour
Animateur

Katherine Gaulin
Communications

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 / vapoteuse 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.

JOURNÉE TYPE D'UN ATHLÈTE

	Déjeuner à la cafétéria de la Polyvalente Sainte-Thérèse.
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 la Polyvalente Sainte-Thérèse.
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 la Polyvalente Sainte-Thérèse située au 401 Bd du Domaine, Sainte-Thérèse (Québec) J7E 4S4.

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 28 février, 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.*

Tous les athlètes 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 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 : Polyvalente Sainte-Thérèse, 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 salade du jour
- 1 bloc réfrigérant

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

- Crudités ;
- Fromage ;
- Barre granola ;
- Biscuit ;
- Yogourt ;
- Fruit (pomme, banane, orange ou clémentine) ;
- Jus de fruits.
-

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

Souper : Polyvalente Sainte-Thérèse, 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 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

MENUS – DÉJEUNER

	BLOC 01				BLOC 02			
	SAMEDI 28 FÉVRIER	DIMANCHE 1 ^{ER} MARS	LUNDI 2 MARS	MARDI 3 MARS	MERCREDI 4 MARS	JEUDI 5 MARS	VENDREDI 6 MARS	SAMEDI 7 MARS
RÉCHAUD 1	1 crêpe et sirop	1 gaufre et sirop	1 crêpe et sirop	1 gaufre et sirop	1 crêpe et sirop	1 gaufre et sirop	1 crêpe et sirop	1 gaufre et sirop
RÉCHAUD 2	Œufs brouillés	Œufs brouillés	Œufs brouillés	Œufs brouillés	Œufs brouillés	Œufs brouillés	Œufs brouillés	Œufs brouillés
RÉCHAUD 3	Saucisses de poulet	Saucisses de poulet	Saucisses de poulet	Saucisses de poulet	Saucisses de poulet	Saucisses de poulet	Saucisses de poulet	Saucisses de poulet
RÉCHAUD 4	Jambon	Jambon	Jambon	Jambon	Jambon	Jambon	Jambon	Jambon
RÉCHAUD 5	Patates et légumes	Patates et légumes	Patates et légumes	Patates et légumes	Patates et légumes	Patates et légumes	Patates et légumes	Patates et légumes
STATION	Pain, beurre, confiture et café	Pain, beurre, confiture et café	Pain, beurre, confiture et café	Pain, beurre, confiture et café	Pain, beurre, confiture et café	Pain, beurre, confiture et café	Pain, beurre, confiture et café	Pain, beurre, confiture et café
CHOIX D'ITEMS (6)	Céréales, yogourt, fromage, pomme, banane, orange ou clémentine, lait, lait de soya, lait au chocolat, barre tendre, jus de fruits							

MENU (SUITE)

MENUS – BOÎTE À LUNCH

	BLOC 01				BLOC 02			
	SAMEDI 28 FÉVRIER	DIMANCHE 1 ^{ER} MARS	LUNDI 2 MARS	MARDI 3 MARS	MERCREDI 4 MARS	JEUDI 5 MARS	VENDREDI 6 MARS	SAMEDI 7 MARS
CHOIX 01	Wrap césar au poulet	Ciabatta porc éfiloché style méchoui	Wrap à la dinde et canneberges	Boulettes de viande à l'italienne	Wrap césar au poulet	Ciabatta porc éfiloché style méchoui	Wrap à la dinde et canneberges	Boulettes de viande à l'italienne
CHOIX 02	Ciabatta à la dinde fumée	Pita poulet grec	Pain sous-marin au jambon et fromage	Riz	Ciabatta à la dinde fumée	Pita poulet grec	Pain sous-marin au jambon et fromage	Riz
CHOIX 03 OPTION VÉGÉ	Wrap césar végété	Pain pita style falafel	Wrap BBQ au tofu rôti	Boulettes végétariennes à l'italienne	Wrap césar végété	Pain pita style falafel	Wrap BBQ au tofu rôti	Boulettes végétariennes à l'italienne
INCLUS	Salade de macaroni	Salade de couscous et légumineuses	Salade de farfalles	Légumes mélange italien Biscuit au chocolat	Salade de macaroni	Salade de couscous et pois chiches	Salade de farfalles	Légumes mélange italien Biscuit au chocolat
CHOIX D'ITEMS (7)	Crudités, fromage, barre granola, biscuit, yogourt, pomme, banane, orange ou clémentine, jus de fruits							

MENU (SUITE)

MENUS – SOUPER

	BLOC 01				BLOC 02			
	VENDREDI 27 FÉVRIER ARRIVÉE 1 ^{ER} BLOC	SAMEDI 28 FÉVRIER	DIMANCHE 1 ^{ER} MARS	LUNDI 2 MARS	MARDI 3 MARS 2 ^E BLOC	MERCREDI 4 MARS	JEUDI 5 MARS	VENDREDI 6 MARS
RÉCHAUD 1	Pilons de poulet	Pâté chinois	Poulet à la king	Penne sauce à la viande	Pilons de poulet	Pâté chinois	Poulet à la king	Penne sauce à la viande
RÉCHAUD 2 OPTION VÉGÉ	Chili végétarien	Pâté chinois végétarien	Mijoté de curry de tofu au lait de coco	Penne sauce tomate et basilic	Chili végétarien	Pâté chinois végétarien	Mijoté de curry de tofu au lait de coco	Penne sauce tomate et basilic
RÉCHAUD 3	Riz	Salade mesclun	Riz	Salade césar	Riz	Salade mesclun	Riz	Salade césar
RÉCHAUD 4	Légumes mixtes	Légumes mixtes	Petits pois et carottes	Fromage râpé et pain / beurre	Légumes mixtes	Légumes mixtes	Petits pois et carottes	Fromage râpé et pain / beurre
POTAGE	Potage de carottes	Potage de chou-fleur	Potage de courge	Potage de légumes	Potage de carottes	Potage de chou-fleur	Potage de courge	Potage de légumes
DESSERT	Brownies	Croustade aux pommes	Gâteau aux carottes	Gâteau à l'érable	Brownies	Croustade aux pommes	Gâteau aux carottes	Gâteau à l'érable
CHOIX D'ITEMS (3)	Yogourt, pomme, banane, orange ou clémentine, lait, lait de soya, jus de fruits							

PROGRAMMATION SPORTIVE

Bloc 1 – 28 février au 3 mars 2026



Badminton

Académie Ste-Thérèse

425 Rue Blainville Est
Sainte-Thérèse, J7E 1N7



Boxe olympique

Académie Ste-Thérèse

425 Rue Blainville Est
Sainte-Thérèse, J7E 1N7



Gymnastique

Centre multisports de
Rosemère

354 Montée Lesage
Rosemère, J7C 0E7



Hockey féminin

Centre d'Excellence sur
glace Boisbriand

3600 Boulevard Grande-Allée
Boisbriand, J7H 1M9



Judo

Centre Guy-Frigon
Blainville

1025 Chemin du
Plan-Bouchard
Blainville, J7C 4K7



Patinage artistique

Aréna de Blainville

1009 Rue de la Mairie
Blainville, J7C 3C7



Trampoline

Centre multisports de
Rosemère

354 Montée Lesage
Rosemère, J7C 0E7



Ski de fond

Centre Notre-Dame
Saint-Jérôme

655 Rue Filion
Saint-Jérôme, J7Z 1J8

PROGRAMMATION SPORTIVE (SUITE)

Bloc 2 - 4 au 7 mars 2026

	Curling F & M	Aréna de Rosemère	155 Rue Charbonneau Rosemère, J7A 3G1
		Club de curling de Rosemère	270 Boulevard de la Grande-Côte Rosemère, J7A 1H4
	Haltérophilie	Académie Ste-Thérèse	425 Rue Blainville Est Sainte-Thérèse, J7E 1N7
	Hockey masculin	Centre d'Excellence sur glace Boisbriand	3600 Boulevard Grande-Allée Boisbriand, J7H 1M9
	Tennis de table	Externat Sacré-Cœur Rosemère	535 Rue Lefrançois Rosemère, J7A 4R5

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 se tiendra entre 14 h et 15 h au local RC47 de l'Académie Ste-Thérèse ;
- Seul.e.s les athlètes en compétition le jour même et les préposé.e.s à la salle de pesée auront accès à ces salles ;
- Une tolérance de 700 g sera accordée à chaque catégorie de poids. L'athlète qui dépassera cette limite de 700 g sera disqualifié.e de la compétition

Procédure relative à la pesée des athlètes en haltérophilie

- La pesée officielle de chaque catégorie commence deux heures avant le début de la compétition et dure une heure. L'athlète participera à la compétition dans la catégorie de poids corporel dans laquelle il.elle aura été inscrit.e. La pesée se déroulera au local A-222 de l'Académie Ste-Thérèse ;
- La pesée se fera avec le costume de leveur ;
- Seul.e.s les athlètes et les préposé.e.s à la salle de pesée auront accès à cette salle.

Procédure relative à la pesée des athlètes en judo

- La pesée des athlètes aura lieu à la Polyvalente Ste-Thérèse lors du jour 1 de 15 h à 17 h. Un transport pour les athlètes et les accompagnateurs.rice.s sera fourni à partir de l'hébergement et pour le retour, soit à leur site d'hébergement ou directement au site de la cérémonie d'ouverture, selon l'horaire prévu.
- Deux salles de pesée différentes seront à la disposition des athlètes, une pour les hommes et une pour les femmes. Seul.e.s les athlètes, les entraîneur.euse.s, les responsables de Judo Québec et les préposé.e.s à la salle de pesée du même sexe auront accès à ces salles.

LES ATHLÈTES DOIVENT SE PESER EN SOUS-VÊTEMENTS :

- Hommes : sous-vêtements obligatoires (t-shirt optionnel)
- Femmes : sous-vêtements et soutien-gorge obligatoires (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 du t-shirt optionnel. Il y aura deux préposé.e.s à la pesée par dispositif de pesée. Les athlètes auront accès à une pesée non officielle et à une pesée officielle. Les deux types de pesée se tiendront dans le même local et seront clairement 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, et inscrit avec une décimale de façon lisible. Un.e athlète qui ne ferait pas son poids lors de cette première pesée officielle se verra automatiquement disqualifié.e. du tournoi individuel.
- Une deuxième pesée officielle, réservée aux athlètes n'ayant pas fait leur poids lors de la première pesée, aura lieu le 28 février après les compétitions. Les athlètes ne faisant toujours pas le poids lors de cette deuxième pesée seront disqualifié.e.s 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

BLOC 1												
28 FÉVRIER AU 2 MARS									3 MARS			
SPORT	SITE DE COMPÉTITION	SITE DE DOUCHE	DISTANCE ENTRE LES DEUX SITES	HEURES DES DOUCHES	NUMÉRO DE VESTIAIRE		QUANTITÉ DE DOUCHES		EN ACTION		PAS DE COMPÉTITION	
					H	F	H	F	SITE DE DOUCHE	HEURES	SITE DE DOUCHE	HEURES
BOXE	Académie Ste-Thérèse Gymnase vert	Académie Ste-Thérèse	N/A	Selon l'horaire de compétition, jusqu'à 30 minutes après la dernière épreuve	RC67, RC64	RC66, RC62	8	8			Académie Ste-Thérèse	8 H - 12 H 30
BADMINTON	Académie Ste-Thérèse Gymnase bleu	Académie Ste-Thérèse	N/A		RC64, RC67	RC62, RC66	8	8	Académie Ste-Thérèse	8 H - 12 H 30	Académie Ste-Thérèse	8 H - 12 H 30
BASKETBALL FAUTEUIL ROULANT	Externat Sacré-Cœur Rosemère	Externat Sacré-Cœur Rosemère	N/A		F267A, F167A	F268A, F168A	6 + 2 ADAPTÉES	6 + 2 ADAPTÉES	Externat Sacré-Cœur	9 H - 13 H	Externat Sacré-Cœur	8 H - 12 H 30
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE	Centre multisports de Rosemère	Centre multisports de Rosemère	N/A		Vestiaires masculin	Vestiaires féminin	4	20			Externat Sacré-Cœur	8 H - 12 H 30
HOCKEY FEMININ	Centre d'Excellence sur glace	Centre d'excellence sur glace	N/A		N/A	Vestiaires respectifs	N/A	4	Centre d'Excellence sur glace	8 H - 13 H	Centre d'Excellence sur glace	8 H - 13 H
JUDO	Centre Guy-Frigon	Centre Guy-Frigon	N/A		Vestiaires masculin	Vestiaires féminin	4	4			Aréna de Blainville	8h-13h
PATINAGE ARTISTIQUE	Aréna de Blainville	Aréna de Blainville	N/A		Vestiaires 5 et 6	Vestiaires 1 - 4	8	16			Aréna de Blainville	8h-13h
PATINAGE DE VITESSE	Place Bell Laval	Place Bell Laval	N/A		Vestiaires 1 et 3	Vestiaires 5 et 7	4	4			Centre d'Excellence sur glace	8h-13h
SKI DE FOND	Centre Notre-Dame Saint-Jérôme	Polyvalente Saint-Jérôme	5 MINUTES - 400 M		Vestiaires masculin	Vestiaires féminin	12	12			Centre d'Excellence sur glace	8 H - 13 H
TRAMPOLINE	Centre multisports de Rosemère	Centre multisports de Rosemère	N/A		Vestiaires masculin	Vestiaires féminin	3	3			Externat Sacré-Cœur	8 H - 12 H 30

ATTRIBUTION DES DOUCHES POUR LES ATHLÈTES – BLOC 2

BLOC 2												
4 AU 6 MARS								7 MARS				
SPORT	SITE DE COMPÉTITION	SITE DE DOUCHE	DISTANCE ENTRE LES DEUX SITES	HEURES DES DOUCHES	NUMÉRO DE VESTIAIRE		QUANTITÉ DE DOUCHES		EN ACTION		PAS DE COMPÉTITION	
					H	F	H	F	SITE DE DOUCHE	HEURES	SITE DE DOUCHE	HEURES
BOCCIA	Académie Ste-Thérèse Gymnase vert	Académie Ste-Thérèse	N/A	Selon l'horaire de compétition, jusqu'à 30 minutes après la dernière épreuve	Vestiaires mixtes RC76, RC80, RC83		8		Académie Ste-Thérèse	8 H - 12 H30	Académie Ste-Thérèse	8 H - 12 H30
CURLING MASCULIN/ FEMININ	Club de Curling Rosemère	Aréna de Rosemère	6 minutes - 1,8 KM (service de navette)		Vestiaire masculin	Vestiaire féminin	10	10	Aréna Rosemère	8 H30 - 12 H	Aréna Rosemère	8 H30 - 12 H
	Aréna de Rosemère	Aréna de Rosemère	N/A									
ESCRIME	Académie Ste-Thérèse Gymnase bleu	Académie Ste-Thérèse	N/A		RC64, RC66	RC62, RC67	8	8	Académie Ste-Thérèse	8 H30 - 13 H30	Académie Ste-Thérèse	8 H - 12 H30
HALTÉROPHILIE	Académie Ste-Thérèse Auditorium	Académie Ste-Thérèse	N/A		RC66, RC64	RC67, RC62	8	8	N/A	N/A	Académie Ste-Thérèse	8 H - 12 H30
HOCKEY MASCULIN	Aréna de Blainville	Aréna de Blainville	N/A		Vestiaires respectifs	N/A	4	N/A	Aréna de Blainville	8 H - 14 H	Centre Guy-Frigon	8 H00 - 12 H30
	Centre d'Excellence sur glace Boisbriand	Centre d'Excellence sur glace Boisbriand	N/A									
PLONGEON	Centre récréoaquatique Blainville	Centre récréoaquatique Blainville	N/A		Vestiaires masculin	Vestiaires féminin	3	3			Centre Guy-Frigon	8 H00 - 12 H30
RINGUETTE	Aréna de Blainville	Aréna de Blainville	N/A		N/A	Vestiaires glace 1 et vestiaires glace 2	N/A	24	Aréna de Blainville	9 H - 12 H30	Centre Guy-Frigon	8 H00 - 12 H30
TAEKWONDO	Centre Guy-Frigon Blainville	Centre Guy-Frigon Blainville	N/A		Vestiaires masculin	Vestiaires féminin	4	4			Centre Guy-Frigon	8 H00 - 12 H30
TENNIS DE TABLE	Externat Sacré-Cœur Rosemère	Externat Sacré-Cœur Rosemère	N/A		F267A, F167A	F268A, F168	6 + 2 ADAPTÉES	6 + 2 ADAPTÉES	Externat Sacré-Cœur	9 H - 13 H	Externat Sacré-Cœur	9 H - 13 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.

MAGASINS	HEURES D'OUVERTURE	AIGUISAGE DE PATINS
Pro-shop Aréna de Blainville	Sera ouvert pendant les Jeux Horaire à valider	Oui
Pro-Shop Place Bell	Sera ouvert pendant les Jeux	Non
Pro-shop Le Centre d'Excellence sur glace	Horaire à valider	Oui

TRANSPORT PROVINCIAL

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 Blainville. Ainsi, les disciplines seront réparties comme suit :

1^{er} bloc Autobus no. 1 : Hockey F, Patinage artistique, Boxe olympique
 Autobus no. 2 : Badminton, Judo, Gymnastique, Ski de fond

2^e bloc Autobus no. 1 : Curling F et M, Tennis de table, Hockey M, Haltérophilie

Endroit*	1 ^{er} bloc de compétition		2 ^e bloc de compétition	
	Départ Ven. 27 février	Retour Mar. 3 mars	Départ Mar. 3 mars	Retour Sam. 7 mars (Dim. 8 mars)
Amos (Complexe sportif)	8 h 30	23 h	7 h 30	1 h 45
Malartic (Centre Michel-Brière)	Aucun	Aucun	8 h	1 h 15
Rouyn-Noranda (Aréna J. Laperrière)	8 h	23 h 30	7 h	3 h 15**
Val-d'Or (Centre Agnico Eagle)	9 h 30	22 h	8 h 30	00 h 45
Louvicourt (Royal Louvicourt)	10 h	21 h 30	Aucun	Aucun

*Il n'y a aucun départ de prévu pour La Sarre et Ville-Marie.

** L'arrivée du bloc 2 est prévue dans la nuit du 7 au 8 mars. L'arrivée à Rouyn-Noranda est prévue à 3 h 15 en raison du changement d'heure dans la nuit du 7 au 8 mars 2026.

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

PROGRAMMATION COMPLEMENTAIRE

Athlètes

Village des athlètes

BLOC 1		BLOC 2	
DATE	HEURES D'OUVERTURE	DATE	HEURES D'OUVERTURE
28 février	9 h à 21h	3 mars	17 h 30 à 21h
1 ^{er} mars	9 h à 21h	4 mars	9 h à 21h
2 mars	9 h à 21h	5 mars	9 h à 21h
3 mars	9 h à 11h	6 mars	9 h à 21h
		7 mars	9 h à 12 h 30

Programmation

Plusieurs activités permanentes et ponctuelles seront offertes au Village. La programmation comprendra des activités culturelles, physiques, de détente et de stimulation mentale. En complément, un feu extérieur sera allumé chaque soir dès 18 h, et une soirée DJ viendra clôturer le dernier soir de chaque bloc.

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 30. 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. Un arrêt est prévu à Mont-Laurier. Des restaurants seront à disposition des athlètes, au besoin.

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 3 mars) :

Les bagages doivent être récupérés par les parents à l'hébergement (Polyvalente Sainte-Thérèse située au 401 Bd du Domaine, Sainte-Thérèse) 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 responsable d'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.

Voici les directives pour les athlètes du Bloc 2 (récupération de l'athlète le 7 mars) :

- Les bagages doivent être récupérés par les parents à l'hébergement (Polyvalente Sainte-Thérèse située au 401 Bd du Domaine, Sainte-Thérèse) 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, directement sur le site de la cérémonie.
- Le formulaire de récupération 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



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



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



<https://blainville2026.jeuxduquebec.com/>



Jeux du Québec



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



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

MATÉRIEL À APPORTER

- ****Carte d'assurance maladie (obligatoire)****
- Articles de toilette (serviettes, savon, brosse à dents, etc.)
- Maillot de bain (Possibilité de douches communes)
- Sandales de douche
- 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