

Guide des athlètes

 Desjardins
présente

 RIMOUSKI 2023



**FINALE DES
JEUX DU QUÉBEC**
CHAUDIÈRE-APPALACHES

Table des matières

POUR NOUS JOINDRE.....	3
LE SAC DE VOYAGE IDÉAL POUR LES JEUX	4
RÈGLEMENTS DE LA DÉLÉGATION	5
HÉBERGEMENT	9
TRANSPORT PROVINCIAL.....	10
TRANSPORTS AUX JEUX	14
ALIMENTATION	15
UTILISATION DES DOUCHES.....	17
SALLES DE REPOS	20
SANTÉ.....	21
RÉCUPÉRATION DES ATHLÈTES PAR LES PARENTS	23
JOURNÉE TYPE D'UN ATHLÈTE AUX JEUX DU QUÉBEC.....	24
REMISES DE MÉDAILLES.....	25
CÉRÉMONIES D'OUVERTURE ET DE FERMETURE	25
ACTIVITÉS OFFERTES AUX ATHLÈTES	26
NOUS SUIVRE	27
WEB DIFFUSION	27
CHANSON DES JEUX.....	27
PARTENAIRES RÉGIONAUX	28

POUR NOUS JOINDRE

Par courriel : jcassidy@urls-ca.qc.ca

Par téléphone

Avant les Jeux	Jacob Cassidy Chef de mission	418-833-5678 poste 108
Pendant les Jeux	Fanny Michaud Adjointe au chef de mission	Cell. : 1 877 627-2888, 8, 5

LE SAC DE VOYAGE IDÉAL POUR LES JEUX

- Carte d'assurance maladie (très important) ;
- Sac de couchage ;
- Matelas simple de sol, pneumatique ou de camping (aucun matelas double ne sera accepté) ;
- Oreiller ;
- Chandail à manche longue de la Finale et habit de la délégation (shorts, chandail et casquette) ;
- Tenu sportive pour les compétitions ;
- Souliers pour l'intérieur ;
- Vêtements adéquats à la saison pour un séjour de 4 jours ;
- Pyjama ;
- Articles de toilette (savon, shampoing, brosse à dents, séchoir à cheveux, fer plat, etc.) ;
- Serviette, sandales et maillot de bain pour la douche ;
- Épingles à linge (pour étendre ta serviette) ;
- Bouteille d'eau réutilisable ;
- Sac à dos ;
- Un cadenas avec clés ou combinaison ;
- Argent de poche en cas de besoin ;
- Autres effets personnels et argent dont tu ne pourrais te passer au cours de ton séjour. (Ex. : tes écouteurs, etc.)



RÈGLEMENTS DE LA DÉLÉGATION

Règles générales

1. Assure-toi d'avoir avec toi ta carte d'accréditation des Jeux du Québec en tout temps. Elle te permet de manger, d'être transporté, d'accéder aux sites d'hébergement et de compétition.
2. En tout temps, sois respectueux avec les autres participants, les bénévoles et toutes les autres personnes que tu croieras lors de la Finale. Tu dois t'abstenir de tout désordre, langage injurieux et vulgaire.
3. La consommation et la possession de drogue ou de toute boisson alcoolisée sont strictement défendues en tout temps. Une infraction à ce règlement signifie le renvoi définitif de la personne fautive.
4. Le vol, le vandalisme et toute forme de violence sont prohibés. En cas de délits graves, le secteur de la sécurité et la chef de délégation seront avisés.
5. La sécurité des objets de valeur est sous la responsabilité de chacun. À l'issue de la Finale, les objets trouvés non réclamés seront conservés pour une période de 30 jours.
6. Pour les cérémonies d'ouverture, de clôture et de remise des médailles, tu devras porter l'habit de la Chaudière-Appalaches en entier, c'est-à-dire la tuque à nos couleurs, les pantalons ainsi que le chandail remis par Sports Québec (manche longue bleu).
7. Tu dois être transporté vers Rimouski dans les autobus nolisés de la région, tant à l'aller qu'au retour.
8. Les athlètes doivent demeurer avec la délégation pour toute la durée des Jeux. Pour des raisons exceptionnelles, un athlète pourra partir ou arriver avec ses parents avec une dérogation (détails à la page 23).
9. Les équipements sportifs pris en charge par le comité organisateur (détails à la page 11) doivent être adéquatement identifiés pour toute la durée de Jeux.

Règles de transport lors de la Finale

10. Pour attendre l'autobus, reste sur le trottoir. Tu ne dois jamais attendre dans la rue.
11. Tu dois entrer exclusivement par la porte avant de l'autobus.
12. L'usager doit converser discrètement, sans crier ni siffler, et ne doit pas faire usage d'appareils bruyants.
13. Aucun arrêt en dehors des endroits indiqués ne sera fait à la demande des usagers.
14. Il est strictement interdit de fumer, de boire et de manger dans les autobus.
15. Tes effets personnels ne peuvent pas excéder la taille d'un grand sac à dos ou d'un sac sportif personnel et devront pouvoir être transportés sur tes genoux.
16. Aucun équipement de sport que tu ne peux pas ranger dans ton sac ne sera toléré à bord.



Règles à l'hébergement

17. Tu devras toujours demeurer avec la délégation et loger à l'École secondaire Paul-Hubert
18. Les zones d'hébergement dans l'école sont strictement réservées aux membres de la délégation de la région identifiée. Il n'est pas permis d'entrer dans la zone d'hébergement des autres régions.
19. Les entrées, les sorties et les déplacements se font uniquement en passant par les trajets et les portes assignés à cet effet.
20. Le site d'hébergement est fermé pour tous entre 9 h et 16 h. Assure-toi de ne rien oublier avant de quitter l'hébergement le matin.

-
21. À 21 h 30, tu dois être dans la classe assignée à ton groupe. Les lumières s'éteindront à 22 h. À partir de ce moment, aucun bruit ne sera toléré. Par respect pour le repos des autres, un silence de type bibliothèque est imposé après 20 h et avant 7 h. Un silence complet est en vigueur entre 22 h et 6 h.
 22. Ton cellulaire doit être en mode silencieux entre 20 h et 7 h et il ne devra pas être utilisé pendant cette période, à l'exception de la lampe de poche pour faciliter le déplacement vers la salle de bain.
 23. Après le couvre-feu, aucun athlète n'est autorisé à quitter son site d'hébergement seul. Le gardien de sécurité de l'hébergement enlèvera la carte d'accréditation à l'athlète qui se présente après 22 h.
 24. Il est strictement interdit de changer de dortoir durant la nuit.
 25. Il est défendu de boire ou de manger dans les corridors. L'athlète qui voudra manger pourra le faire dans un lieu déterminé.
 26. Il est strictement interdit de fumer sur les sites d'hébergement et sur les terrains des établissements scolaires.
 27. L'encadrement des athlètes sur les sites d'hébergement est assuré d'abord par les entraîneurs et les accompagnateurs, ensuite par les missionnaires.
 28. Les bousculades, les tiraillements et les jeux avec tout genre d'objets (incluant les ballons) sont interdits dans les dortoirs et les aires de circulation.
 29. L'accès au salon des bénévoles et à la salle de réunion des missionnaires est interdit aux athlètes.
 30. Le matin, tu dois ranger tous tes effets personnels près de son lit avant de quitter la classe.
 31. Les délégations doivent libérer les classes à 9 h le 25 juillet (bloc 1) et le 29 juillet (bloc 2). Les bagages seront entreposés à un endroit désigné la veille.
 32. Le port vêtements appropriés, haut et bas, est obligatoire dans la zone hébergement (même lorsque tu es en pyjama). La camisole à bretelles spaghetti est proscrite. Les pantalons

doivent être minimalement à la mi-cuisse. Tout est une question de décence !

Règles avec les Chaudières

33. Il est interdit de frapper sur les chaudières de la délégation dans les sites d'hébergement, les autobus et les cafétérias. Sinon on veut vous entendre sur les sites de compétitions, montre ta présence et représente notre région le plus possible.

TOUTE INFRACTION À L'UN DE CES RÈGLEMENTS
POURRAIT MENER À DES SANCTIONS ALLANT
JUSQU'AU RENVOI DE LA PERSONNE CONCERNÉE



HÉBERGEMENT

La délégation de la Chaudière-Appalaches est hébergée à :

École Paul-Hubert

250, boulevard Arthur-Buies Ouest Rimouski (Québec) G5L 7A7

Les sites d'hébergement des délégations sont accessibles selon l'horaire suivant :

21 juillet	Toute la journée
22 au 24 juillet	16 h à 9 h le lendemain
25 juillet	13 h à 9 h le lendemain
26 au 28 juillet	16 h à 9 h le lendemain
29 juillet	11 h 30 jusqu'au départ pour la cérémonie
Les dortoirs sont fermés à clé durant le jour	
Silence de type bibliothèque dès 20 h	
Couvre-feu : 21 h 30	
Fermeture des lumières : 22 h	
Aucun bruit ne sera toléré, aucune sortie seul du dortoir sans autorisation	

TRANSPORT PROVINCIAL

Horaire	21 juillet	25 juillet		29 juillet
	Départ bloc 1	Départ bloc 2	Retour bloc 1	Retour bloc 2
Charny	10 h 30	11 h 30	19 h 40	22 h
Saint-Georges	9 h	10 h	21 h	22 h 45
Vallée-Jonction	9 h 45	10 h 45	20 h 15	23 h 15
Montmagny	11 h	12 h 20	18 h 40	21 h
Saint-Jean-Port-Joli	11 h 30	N/A	18 h 10	N/A

Tous les athlètes doivent **OBLIGATOIREMENT** prendre l'autobus à l'endroit qui leur sera assigné par leur entraîneur! Tant au départ qu'au retour, les athlètes et les parents doivent se présenter au moins 30 minutes à l'avance au lieu de rassemblement.

Adresses des départs

Charny : Aquaréna

[8001, ave. Des Églises, Lévis \(Qc\) G6X 1X5](#)

Saint-Georges : Centre Lacroix-Dutil

[11121 1^{ère} Avenue, Saint-Georges, QC G5Y 2B9](#)

Vallée Jonction : Église

[253 Rue Principale, Vallée-Jonction, QC G0S 3J0](#)

Montmagny : Hôtel L'Oiselière

[105 Chem. des Poirier, Montmagny, QC G5V 3T4](#)

Saint-Jean-Port-Joli : Normandin

[700 Rte de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli, QC G0R 3G0](#)



Transport d'équipements sportif

Équipements concernés

Sports	Matériel	Consignes
Athlétisme	Perche 1 Tente de délégation Javelot	<ul style="list-style-type: none">• Apposer l'étiquette officielle sur l'étui de transport de la perche• Apposer l'étiquette officielle sur les sacs de transport de la tente ou sur une patte• Apposer l'étiquette officielle sur l'étui de transport des javelots
Cyclisme	Vélo de route 1 sac double ou 2 sacs simples de roue(s) supplémentaire(s) par Athlète 1 support pour échauffement par athlète 1 coffre à outils par délégation 1 sac d'objet divers par délégation 1 tente de délégation	<ul style="list-style-type: none">• Apposer l'étiquette officielle sur les vélos de route• Regrouper les roues de vélos supplémentaires dans un sac ou 2 sacs de transport et apposer l'étiquette officielle sur le ou les sacs• Apposer l'étiquette officielle sur les coffres à outils• Regrouper tout le matériel divers dans un même sac de matériel et apposer l'étiquette officiel sur le sac• Apposer l'étiquette officielle sur le sac de transport de la tente et sur une patte
Triathlon	Vélo de triathlon 1 sac double ou 2 sacs simples de roue(s) supplémentaire(s) par athlète 1 coffre à outils par délégation 1 sac d'objet divers (ex. chaise de camping, pompe...) 1 tente de délégation	<ul style="list-style-type: none">• Apposer l'étiquette officielle sur les vélos de route• Regrouper les roues de vélos supplémentaires dans un sac ou 2 sacs de transport et apposer l'étiquette officielle sur le ou les sacs• Apposer l'étiquette officielle sur le coffre à outil• Regrouper tout le matériel divers dans un même sac de matériel et apposer l'étiquette officiel sur le sac• Apposer l'étiquette officielle sur le sac de transport de la tente et sur une patte.
Vélo de montagne	Vélo de montagne 1 sac double ou 2 sacs simples de roue(s) supplémentaire(s) par athlète 1 support pour échauffement par athlète 1 coffre à outils par délégation 1 Tente de délégation 2 sacs d'objet divers par délégation	<ul style="list-style-type: none">• Apposer les étiquettes officielles sur les vélos• Regrouper les roues de vélos supplémentaire dans 1 ou 2 sacs de transport et apposer l'étiquette officielle sur le sac• Apposer les étiquettes officielles sur les supports pour échauffement• Apposer les étiquettes sur le coffre à outils• Regrouper tout le matériel divers dans 1 ou 2 sacs de transport et apposer l'étiquette officiel sur le sac• Apposer l'étiquette officielle sur le sac de transport de la tente et sur une patte.
Golf	Sac de golf Chariot de golf	<ul style="list-style-type: none">• Apposer les étiquettes officielles sur les sacs de golf• Apposer les étiquettes officielles sur les chariots de golf

L'équipement sportif des athlètes de ces sports sera transporté vers Rimouski à bord d'un camion cube. Il sera ensuite pris en charge par le COFJQ-2023¹.

Le matériel mentionné ci-dessus est interdit à bord des autobus.

N. B. : L'équipement des athlètes des autres sports ainsi que le matériel personnel ne doivent pas se retrouver dans les camions cubes. Ils seront transportés à même l'autobus et resteront sous la responsabilité de l'athlète.

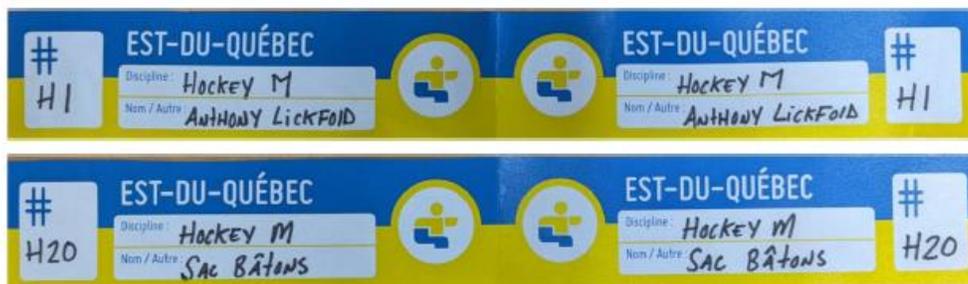
Tout athlète ou région qui décidera de ne pas utiliser le transport offert devra signer un formulaire de dérogation et dégagera, par le fait même, le COFJQ-2023 de toute responsabilité.

Étiquettes pour les équipements

L'utilisation des étiquettes officielles est obligatoire. Les étiquettes peuvent être apposées sur tous les types d'équipement lorsque la surface le permet.

Sur les sacs et les coffres d'outils, l'étiquette doit être attachée à la poignée de la valise ou du sac

Il est important d'inscrire sur l'étiquette, remise par la délégation, la discipline et le nom de l'athlète. Les équipements sportifs des athlètes doivent rester identifiés durant TOUTE la durée des Jeux.



¹ COFJQ : Comité organisateur de la Finale des Jeux du Québec

	Lieu d'entreposage	Entreposage	Manipulations
Cyclisme sur route	Centre de Formation Rimouski-Neigette	<ul style="list-style-type: none"> • Les vélos sont entreposés au lieu de réception des camions cubes, à l'entrepôt du matériel sportif ; • Des supports en « A » sont prévus afin de ranger les vélos adéquatement région par région. 	Les athlètes viennent chercher et retournent leur vélo et matériel sportif au lieu d'entreposage matin et soir (350 mètres);
Triathlon	Chapiteau extérieur sur le site de compétition	<ul style="list-style-type: none"> • La livraison des vélos au Parc du Mont St-Mathieu se fera le 21 juillet ; • L'heure de livraison dépend de l'arrivée du dernier camion cube ; • Les équipements seront entreposés dans le chapiteau prévu à cet effet ; • Des supports en « A » sont prévus afin de ranger les vélos adéquatement. 	Les athlètes viennent chercher et retournent leur matériel sportif au lieu d'entreposage matin et soir
Athlétisme	Entreposage sur le site dans une remorque 53 pieds	<ul style="list-style-type: none"> • La livraison au Complexe sportif Guillaume-Leblanc se fera en date du 21 juillet ; • L'heure de livraison dépend de l'arrivée du dernier transport provincial ; • Les équipements seront entreposés dans le camion de 53 pieds prévu à cet effet. 	Les athlètes viennent chercher et retournent leur matériel sportif au lieu d'entreposage matin et soir
Vélo de montagne	Conteneurs maritimes sur le site de compétition	<ul style="list-style-type: none"> • La livraison au Parc Beauséjour - Lausanne se fera en date du 25 juillet; • Les équipements seront entreposés dans les conteneurs maritime prévus à cet effet ; • Des supports en « A » sont prévus afin de ranger les vélos adéquatement. 	Les athlètes viennent chercher et retournent leur matériel sportif au lieu d'entreposage matin et soir.
Golf	Entreposage extérieur	<ul style="list-style-type: none"> • La livraison au Golf du Bic se fera en date du 25 mars par le chauffeur de la région ; • Les équipements seront entreposés sous le toit normalement utilisé pour les karts de golf. 	Les athlètes viennent chercher et retournent leur matériel sportif au lieu d'entreposage matin et soir.

TRANSPORTS AUX JEUX

Il existe 3 types de transport aux jeux.

Les **navettes** sont des autobus à l'usage exclusif des athlètes et de leurs accompagnateurs qui circulent du terminus vers les lieux de compétitions, d'hébergement et d'alimentation. Elles peuvent être utilisées à la fois par les athlètes en compétition et par les athlètes qui désirent aller voir leurs comparses compétitionner. Les navettes desservant les sites de compétition sont en service de façon continue du matin jusqu'à la fin de la journée et passent à une fréquence prédéterminée.

Les autobus desservant les sites d'hébergement et d'alimentation sont en service selon la ligne de transport

Les **autobus nolisés** sont des autobus réservés qui ont une heure de départ et de retour prédéterminée. Les autobus nolisés sont réservés à l'usage exclusif des athlètes et de leurs accompagnateurs pour les sports concernés (triathlon, natation en eau libre, vélo de montagne et golf).

L'horaire des transports nolisés seront établis en fonction des compétitions et seront sujets à changement advenant une modification des horaires de la programmation sportive.

Le **transport actif** est priorisé entre les différents sites, comme tout est à proximité à Rimouski.

Un code QR sur les cartes d'accréditation permettra de consulter les horaires de transport en tout temps.

ALIMENTATION

Déjeuner et souper

Pour le déjeuner et le souper, les participants mangeront sur le site d'hébergement, à l'École Paul-Hubert. Il est important de respecter l'assignation et les heures d'opération des cafétérias.

Dans le but de garder les cafétérias propres, tous les utilisateurs devront rapporter leur cabaret aux endroits appropriés et procéder au tri de leurs résidus alimentaires.

Pour les déjeuners et les soupers, les participants pourront demander une portion plus ou moins grosse du plat principal. Les participants sont invités à prendre seulement la quantité dont ils ont besoin pour éviter le gaspillage alimentaire.

Dîner et boîte à lunch

Pour le dîner, tous les participants recevront une boîte à lunch isolante et une cuitochette qu'ils devront identifier avec leur nom, leur sport et leur région.

Le remplissage de la boîte à lunch se fait le matin lors du déjeuner. Ils auront droit à un sandwich, un bloc réfrigérant. Pour le reste, le nombre d'éléments sera limité à deux par catégorie (jus, autres breuvages, accompagnement, collations et dessert). Les participants doivent placer les items frais au fond de la boîte à lunch et les recouvrir du bloc réfrigérant.

Le participant pourra consommer le contenu au moment qui leur convient et au lieu désiré.

En récupérant leurs articles du dîner et de la collation dans l'espace prévu à cet effet, les participants doivent placer les items frais au fond de la boîte à lunch et les recouvrir du bloc réfrigérant.

Horaire des repas

Déjeuner : 6 h à 9 h

Dîner : Récupération des boîtes à lunch de 6 h à 9 h

Le 25 et 29 juillet, un dîner chaud sera servi entre 11 h 30 et 14 h 30

Souper : 16 h 30 à 20 h 30

Afin de permettre aux athlètes d'être à l'heure sur leur lieu de compétition, il est important de respecter les heures suivantes pour le déjeuner :

- Tous les athlètes dont la présence sur le site de compétition est requise avant 7 h 30 peuvent se présenter à la cafétéria dès 6 h.
- Tous les athlètes dont la présence sur le site de compétition est requise avant 9 h peuvent se présenter à la cafétéria à partir de 7 h.
- Tous les athlètes dont la présence sur le site de compétition est requise après 9 h peuvent se présenter à la cafétéria à partir de 8 h.

Restrictions alimentaires

Les athlètes ayant des allergies seront contactés par le COFJQ. Au besoin, ils auront droit à un repas hypoallergène.

Les allergènes seront clairement identifiés dans les cafétérias pour les autres qui n'ont pas de repas hypoallergènes ou qui souhaitent suivre un régime alimentaire particulier.

UTILISATION DES DOUCHES

Tous les athlètes doivent prendre leur douche sur leur lieu de compétition, ou à l'endroit assigné, à partir de 8 h et jusqu'à 30 minutes suivant la fin de la compétition. Tous les athlètes dont le sport est en activité doivent prendre leur douche sur le lieu et selon l'horaire désigné, même s'il ne prend pas part à la compétition. Les membres des délégations sont responsables de la surveillance et de l'accès aux douches pendant les plages horaires réservées aux athlètes.

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

- Basketball;
- Cyclisme sur route;
- Golf;
- Natation;
- Natation artistique;
- Volleyball;
- Voile.

Les athlètes des autres disciplines devront se déplacer sur différents sites afin d'avoir accès à des douches.

Bloc 1 – attribution des douches

Sport	Sites de compétition	Sites des douches	# Vestiaire		Quantité		Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
			Femme	Homme	Femme	Homme				
Athlétisme	Complexe sportif Guillaume-Leblanc	Colisée Financière Sun Life	A-184 A-185 A-187 A-188	A-179 A-180 A-183	1i 8c	8c	8h30 - 18h30	8h30 - 19h00	8h30 - 18h00	8h30 - 14h00
Baseball masculin	Complexe sportif Guillaume-Leblanc	Complexe sportif Desjardins		Chambres 3 et 12		8c	8h00 - 19h00	8h00 - 19h00	8h00 - 19h00	8h00 - 14h00
		Colisée Financière Sun Life		A-184 A-185 A-187 A-188 A-179 A-180 A-183		1i 16c	19h00 - 21h30	19h00 - 21h30	19h00 - 20h	
Basketball	École secondaire Paul-Hubert Gymnase B-107	École secondaire Paul-Hubert	B-225	B-125	11i	24c	8h30 - 20h45	8h30 - 20h45	8h30 - 20h45	8h30 à 13h**
	École secondaire Paul-Hubert Gymnase D-146	École secondaire Paul-Hubert	D-139	D-137	6i	6i				
	Cégep de Rimouski	Cégep de Rimouski	J-138	J-149	8i	17c	8h30 - 20h45	8h30 - 20h45	8h30 - 20h45	8h30 - 13h00**
	Université du Québec à Rimouski	Université du Québec à Rimouski	G-205	G-210	14i	24c	8h30 - 20h45	8h30 - 20h45	8h30 - 20h45	8h30 - 13h00**
Natation	Complexe sportif Desjardins	Complexe sportif Desjardins	PS-170 PS-163	PS-162	8i 10c	3i 4c	8h30 - 19h30	8h30 - 19h30	8h30 - 20h	8h30 - 13h30
Natation en eau libre	Parc du Mont Saint-Mathieu-de-Rioux	École de l'oiseau-Chanteur de Saint-Mathieu-de-Rioux	Roulotte	Roulotte	12i	12i	11h30 - 14h00	11h30 - 14h00	11h30 - 15h45	École secondair Paul-Hubert F: B-225 H: B-12 8h00 - 10h00 **
Triathlon	Parc du Mont Saint-Mathieu-de-Rioux	École de l'oiseau-Chanteur de Saint-Mathieu-de-Rioux	Roulotte	Roulotte	12i	12i	11h30 - 16h45	11h30 - 15h00	11h30 - 15h00	École secondair Paul-Hubert F: B-225 H: B-12 8h00 - 10h00 **
Cyclisme sur route	École secondaire Paul-Hubert	École secondaire Paul-Hubert	D-139	D-137	6i	6i	8h30 - 17h30	8h30 - 13h30	8h30 - 16h	8h30 - 14h00
Volleyball de plage	Parc Beauséjour Centre communautaire Sacré-Cœur	Cégep de Rimouski	J-138	J-149	8i	17c	8h30 - 19h30	8h30 - 19h30	8h30 - 19h00	8h00 - 10h00 *

i: Individuelle c: Commune

** Les athlètes n'ayant pas de compétition doivent prendre leur douche sur leur site d'alimentation (Paul-Hubert ou Cégep) - AVANT 10H.

Bloc 2 – attribution des douches

Sport	Sites de compétition	Sites des douches	# Vestiaire		Quantité		Jour 0	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
			Femme	Homme	Femme	Homme					
Baseball féminin	Complexe sportif Guillaume-Leblanc	Complexe sportif Desjardins	Chambres 3 et 12		8c			8h00 - 19h00	8h00 - 19h00	8h00 - 19h00	
		Colisée Financière Sun Life	*A-179, *A-180 *A-183, *A-184 A-185, A-187 A-188 *Sauf Jour 3		1i 16c			19h00 - 21h30	19h00 - 21h30	18h30 - 20h30 *Locaux: A-185 A-187, A-188	8h à 13h00
Golf	Club de golf Bic	Club de golf Bic	RDC	Étage	2i	6c		8h30 - 17h00	8h30 - 17h00	8h30 - 17h00	8h00 - 10h00 École secondaire Paul-Hubert F: D-139 H: D-137
Natation artistique	Complexe sportif Desjardins	Complexe sportif Desjardins	PS-162, PS-163 PS-170		11i 14c			8h30 - 17h30	8h30 - 18h15	8h30 - 18h30	8h30 - 12h00
Tir à l'arc	Centre communautaire Rimouski-Est	Université du Québec à Rimouski	G-205	G-210	14i	24c		8h30 - 19h00	8h30 - 19h00	8h30 - 19h00	8h00 - 10h00 **
Soccer	Complexe sportif Guillaume-Leblanc	Cégep de Rimouski	J-138	J-149	8i	17c	17h30 - 21h30	8h30 - 18h30	8h30 - 18h30	8h30 - 18h30	10h15 à 14h
	Pavillon multifonctionnel de Pointe-au-Père	Université du Québec à Rimouski	G-205	G-210	14i	24c	19h00 - 21h30	8h30 - 18h30	8h30 - 18h30	8h30 - 18h30	10h15 à 14h
	Université du Québec à Rimouski										
	Centre communautaire Rimouski-Est (Jour 0)	Complexe sportif Desjardins	Chambres 3	Chambre 12	4c	4c					10h15 à 14h
	Centre communautaire Rimouski-Est (Jour 4)										
Centre communautaire Saint-Pie X	École secondaire Paul-Hubert	D-139	D-137	6i	6i	17h30 - 21h30	8h30 - 18h30	8h30 - 16h30	8h30 - 16h30	10h15 à 14h	
Volleyball	École secondaire Paul-Hubert Gymnase B-107	École secondaire Paul-Hubert	B-225	B-125	11i	24c		8h30 - 18h30	8h30 - 18h30	8h30 - 18h30	8h00 - 10h00 ** Ceux qui s'alimentent au Cégep se douchent au Cégep. Ceux qui s'alimentent au Paul-Hubert se douchent au Colisée financière Sun life.
	École secondaire Paul-Hubert Gymnase D-146	École secondaire Paul-Hubert	D-139	D-137	6i	6i					
	Cégep de Rimouski	Cégep de Rimouski	J-138	J-149	8i	17c	8h30 - 18h30	8h30 - 18h30	8h30 - 18h30		
	Université du Québec à Rimouski	Université du Québec à Rimouski	G-205	G-210	14i	24c	8h30 - 18h30	8h30 - 18h00	8h30 - 17h00		
	Colisée Financière Sun Life	Colisée Financière Sun Life	A-184, *A-185 *A-187, *A-188 *Sauf Jour 3	A-179 A-180 A-183	1i 8c	8c	8h30 - 19h00	8h30 - 19h00	8h30 - 21h00 *Locaux: Masculin: A-179, A-180 Féminin: A-183, A-184		
Vélo de montagne	Parc Beauséjour - Lausanne	École secondaire Paul-Hubert	B-225	B-125	11i	24c	8h30 - 17h00	8h30 - 17h30	8h30 - 17h00	10h15 à 14h00	
Voile	Marina de Rimouski	Marina	Roulotte	Roulotte	12i	12i	10h00 - 18h00	10h00 - 18h00	10h00 - 18h00	10h00 - 13h00	

i: Individuelle c: Commune

** Les athlètes n'ayant pas de compétition doivent prendre leur douche AVANT 10H sur leur site d'hébergement.

SALLES DE REPOS

Près de tous les sites de compétition, un air de repos est accessible du début jusqu'à la fin de la compétition. Seuls les athlètes, les accompagnateurs et les missionnaires dûment accrédités ont accès à la salle de repos du lieu de compétition.

Les aires de repos étant partagées parfois entre plusieurs sports, le calme est privilégié. Toute personne ne respectant pas ce règlement pourra être expulsée sur-le-champ.

Les utilisateurs sont responsables de respecter les règlements de chaque aire de repos (nourriture, port de souliers, etc.) Ces règlements seront affichés à l'entrée.

SANTÉ

La Centrale santé est située à la Centrale des Jeux du Québec (Cégep de Rimouski), au 80, rue Frontenac, Rimouski. Les heures d'ouverture de jour de la Centrale santé seront de 8 h à 21 h. Les services de la centrale santé sont réservés aux participants accrédités.

Pendant les heures d'ouverture de la Centrale santé, il y aura sur place une secrétaire médicale, une infirmière, un médecin et d'autres professionnels lorsque disponibles.

La nuit, une ligne d'urgence médicale sera accessible de nuit (entre 20 h et 8 h).

La carte d'assurance maladie du Québec ou une preuve d'assurance privée est obligatoire pour recevoir les soins à la Centrale santé.

Prise en charge et dossiers des patients

Les athlètes qui se présenteront à la Centrale de santé doivent être en tout temps accompagnés d'un adulte de leur délégation.

Aucune pose préventive de bandelettes thérapeutiques (taping) ne sera faite aux athlètes. Toutefois, si un athlète, déjà blessé avant les Jeux, a l'ordonnance de son médecin ou de son physiothérapeute, la pose de bandelettes sera acceptée.

Cas non pris en charge

Les cas trop sérieux pour être pris en charge par la Centrale de santé ou nécessitant l'intervention d'un professionnel de la santé en milieu hospitalier seront référés aux services d'urgence.

Si un transport ambulancier est requis, seul le service de santé est habilité à le commander.

Retrait de la compétition

Lors d'une compétition, si un athlète subit une blessure ou un malaise l'obligeant à cesser de compétitionner, il doit, à la demande de l'officiel ou de l'entraîneur, être examiné par un professionnel de la santé identifié par le Comité organisateur sur le lieu de compétition. Si le problème est mineur et peut se traiter facilement, l'athlète est autorisé à retourner immédiatement à la compétition.

Si le problème est jugé sérieux, le professionnel de la santé peut retirer temporairement l'athlète de sa compétition afin de le diriger vers un médecin de la Centrale de santé ou du centre hospitalier. Seules ces deux personnes ont l'autorité de retirer l'athlète de la compétition de façon provisoire ou permanente ou de retourner l'athlète à la compétition, avec ou sans condition.

L'athlète est formellement tenu de se conformer aux décisions rendues par la professionnelle de la santé identifiée par le Comité organisateur. Son refus peut entraîner sa suspension par Sports Québec, et ce, pour toute la durée de la Finale des Jeux du Québec — Rimouski E2023.

RÉCUPÉRATION DES ATHLÈTES PAR LES PARENTS

Les athlètes qui souhaitent quitter les Jeux du Québec avec leurs parents pourront seulement le faire le 25 juillet lorsque toutes les compétitions seront terminées et le 29 juillet après la cérémonie de fermeture.

Le parent devra aviser le missionnaire ou l'entraîneur, au plus tard la veille, et signer le formulaire de récupération de l'athlète par le parent. La récupération des bagages se fera sur le site d'hébergement (École Paul-Hubert) entre 6 h et 9 h. Aucun bagage ne pourra être repris à même l'autobus du retour après la cérémonie.

En aucun cas, les parents n'ont accès à l'intérieur des sites d'hébergement.

N.B. Ce type de départ devancé est une mesure d'exception.

Au bloc 1, l'heure et l'endroit où les parents pourront récupérer leur enfant seront communiqués par l'entraîneur ou le missionnaire selon les paramètres convenus par la chef de délégation.

Le 29 juillet, à la fin de la cérémonie, les athlètes qui seront récupérés par leurs parents se dirigeront vers l'espace de récupération prévu à cet effet.

IMPORTANT : plus de détails vous seront donnés par le missionnaire la veille des départs.

JOURNÉE TYPE D'UN ATHLÈTE AUX JEUX DU QUÉBEC

Heure		Déroulement de la journée
6 h à 8 h		Réveil de l'athlète
6 h à 9 h		Déjeuner Récupération des items de la boîte à lunch
7 h à 20 h 30 Compétitions <ul style="list-style-type: none"> • Périodes d'échauffement et début des compétitions. • L'athlète se dirige sur le site de compétitions par autobus. • L'athlète peut être en compétition ou spectateur. • Les compétitions se déroulent sur toute la journée. 	9 h	Fermeture des sites d'hébergement
	9 h à 21 h	Ouverture du Village des athlètes
	Au moment de ton choix	Dîner
	16 h	Ouverture des sites d'hébergement
	16 h 30 à 20 h 30	Souper L'athlète soupe au site d'hébergement
19 h à 21 h		Activités au Village des athlètes
21 h		Fermeture du Village des athlètes
21 h 30		Tu dois être dans la classe assignée à ton groupe. Les lumières s'éteindront à 22 h.

REMISES DE MÉDAILLES

Tant pour les sports individuels que pour les sports d'équipe, les médailles seront décernées aux athlètes uniquement. Les entraîneurs ne recevront pas de médaille.

Code d'éthique de l'athlète lors de la remise de médailles :

- Être ponctuel ;
- Porter le chandail officiel des délégations et des souliers fermés ;
- Ne pas porter des verres fumés et enlever tout couvre-chef, sauf s'il fait partie du costume régional ;
- Être à l'écoute des consignes du régisseur et des hôtes ;
- Être respectueux avec les dignitaires et toute autre personne impliquée ;
- Ne pas mâcher de gomme durant la remise des médailles ;
- Ne pas utiliser son cellulaire pendant la cérémonie.

CÉRÉMONIES D'OUVERTURE ET DE FERMETURE

Les cérémonies auront lieu au Colisée Financière Sun Life.

Lors des cérémonies, des marques au sol délimiteront les emplacements des délégations. Il est primordial de demeurer dans la section réservée à notre délégation toute la cérémonie.

Ouverture

Date et heure : 21 juillet dès 19 h

Durée prévue : 90 minutes

Fermeture

Date et heure : 29 juillet dès 16 h

Durée prévue : 90 minutes

ACTIVITÉS OFFERTES AUX ATHLÈTES

Le Repaire à Mouski (Village des athlètes) sera accessible pour les athlètes, missionnaires, entraîneurs et accompagnateurs. Les installations permettront le repos, le divertissement et la découverte de la culture, des arts, et de l'activité physique.

Lieu : École Paul-Hubert

Heures d'ouverture : De 10 h à 21 h.

Horaires spéciaux : le vendredi 21 juillet, ouverture à 15h et samedi 29 juillet, fermeture à 14h

Disco pour les jeunes presque chaque soir, billard, jeux vidéos, projections de films, aire de repos, aire de lecture, photobooth, activités sporadiques et uniques sont prévus.

Il y aura également des activités extérieures à la Place des Jeux Telus à la Place des Anciens Combattants, au centre-ville de Rimouski.

NOUS SUIVRE

Site Internet : www.jeuxduquebec-ca.com

Facebook : facebook.com/jdq.cha

Instagram : [jeuxqcca](https://instagram.com/jeuxqcca)

Mots-clics (hashtag) : #gochapp

#rimouski2023

#jeuxduquebec

À la radio



Entrevues en direct à 8 h 15,
le 20 juillet et en semaine du 24
au 31 juillet.

Entrevues en direct à 14 h 55 :
20, 24, 26 et 27 juillet.

Entrevues en direct à 16 h 30,
21, 25, 28 et 31 juillet.

WEB DIFFUSION

Certaines épreuves de la Finale seront diffusées sur Internet. Tous les détails seront bientôt disponibles au <http://www.rds.ca/jeuxduquebec>.

CHANSON DES JEUX

Découvre la chanson des Jeux sur le site Internet des Jeux du Québec.

PARTENAIRES RÉGIONAUX



Ville de Lévis

Monco
BÂTIMENTS

