



# Guide des entraîneurs et accompagnateurs

 Desjardins  
présente



**SHERBROOKE**  
**2024**

En équipe avec



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

## Table des matières

Le sac de voyage idéal pour les Jeux du Québec.....	4
Règlements de la délégation.....	5
Tâches et responsabilités des entraîneurs.....	8
Réunions disciplinaires pour les entraîneurs.....	10
Hébergement.....	11
Transport provincial.....	12
Transport d'équipement sportif.....	13
Transport lors de la Finale.....	17
Alimentation.....	18
Utilisation des douches.....	20
Salles de repos.....	22
Procédure relative à la pesée des athlètes.....	23
Santé.....	25
Récupération des athlètes par les parents.....	27
Journée type d'un athlète aux Jeux du Québec.....	28
Remises des médailles.....	29
Cérémonie d'ouverture et de fermeture.....	29
Activités offertes aux athlètes.....	30
Soirée de reconnaissance des entraîneurs, des accompagnateurs.....	31
Nous suivre.....	32
Partenaires régionaux.....	33



## Pour nous joindre

Par courriel : [sbilodeau@urls-ca.qc.ca](mailto:sbilodeau@urls-ca.qc.ca)

Par téléphone :

Avant les Jeux du Québec	Sabrina Bilodeau Cheffe de mission	418 833-5678, poste 103
Pendant les Jeux du Québec	Fanny Michaud Adjointe à la cheffe de mission	514 980-1656



## Le sac de voyage idéal pour les Jeux du Québec

- Carte d'assurance maladie (très important) ;
- Sac de couchage ;
- Matelas simple de sol, pneumatique ou de camping (aucun matelas double ne sera accepté) ;
- Oreiller ;
- Ton habit de la délégation (pantalons gris, chandail à manches courtes marine et tuque beige) ;
- Tenue sportive pour les compétitions ;
- Souliers pour l'intérieur ;
- Vêtements adéquats à la saison pour une durée de quatre jours ;
- Pyjama ;
- Articles de toilette (savon, shampoing, brosse à dents, séchoir à cheveux, fer plat, etc.) ;
- Serviettes, 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 clé ou combinaison ;
- Argent de poche en cas de besoin ;
- Autres effets personnels dont tu ne pourrais te passer au cours de ton séjour (ex. : écouteurs).



## Règlements de la délégation

### Règlements généraux

1. La carte d'accréditation des Jeux du Québec doit être portée en tout temps. Elle permet de manger, d'être transporté ainsi que d'accéder aux sites d'hébergement et de compétition.
2. Le respect des autres participants, des bénévoles et de toutes les personnes impliquées dans la Finale est attendu de chacun. S'abstenir de tout désordre, comportement inadéquat, langage injurieux et vulgaire.
3. La consommation de drogue et/ou d'alcool est strictement interdite. 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 cheffe 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 fermeture et de remise des médailles, l'habit de la Chaudière-Appalaches est obligatoire, c'est-à-dire la tuque beige, les pantalons gris et le chandail remis par Sports Québec (chandail à manches longues marine et or).
7. Le transport vers Sherbrooke est fourni grâce à des autobus nolisés de la région, tant à l'aller qu'au retour.
8. Les athlètes doivent demeurer avec la délégation pour toute la durée de la Finale. Pour des raisons exceptionnelles, un athlète pourra arriver ou partir avec ses parents avec une dérogation (détails à la page [27](#)).
9. Le comité organisateur est responsable des équipements sportifs (détails à la page 13). Ils doivent être adéquatement identifiés pour toute la durée de la Finale.

### Règlements pour le transport

10. Pour attendre l'autobus, il faut rester sur le trottoir. Ne jamais attendre dans la rue.
11. La porte avant doit être utilisée pour entrer dans 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. Les effets personnels ne peuvent pas excéder la taille d'un grand sac à dos ou d'un sac de sport personnel et devront pouvoir être transportés sur les genoux.
16. Aucun équipement de sport hors sac ne sera toléré à bord.



## Règlements à l'hébergement

17. Il faut toujours demeurer avec la délégation et loger à l'école secondaire du Triolet à Sherbrooke.
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. Ne rien oublier avant de quitter l'hébergement le matin.
21. Il faut être dans sa classe assignée à 21 h. Les lumières s'éteindront à 21 h 30. 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. Le cellulaire doit être en mode silencieux entre 20 h et 7 h et il ne devra pas être utilisé durant 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 de 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 défendu 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, puis 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 dans les aires de circulation.
29. L'accès au salon des bénévoles et à la salle de réunion des missionnaires est interdit aux athlètes.
30. Il est important de ranger ses effets personnels avant de quitter l'hébergement.
31. Les délégations doivent libérer les classes à 9 h le mardi 5 mars (bloc 1) et le samedi 9 mars (bloc 2). Les bagages seront entreposés à un endroit désigné la veille.
32. Le port de vêtements appropriés, haut et bas, est obligatoire dans la zone d'hébergement (incluant le pyjama). La camisole à bretelles spaghetti est



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

### Règlements sur l'utilisation des chaudières

33. Il est interdit de frapper sur les chaudières de la délégation dans les sites d'hébergement, dans les autobus et dans les cafétérias. Les sites de compétition sont les lieux par excellence pour vous faire entendre !

**Toute infraction à l'un de ces règlements pourrait mener à des sanctions allant jusqu'au renvoi de la personne concernée.**



## Tâches et responsabilités des entraîneurs

### Avant la Finale

- S'assurer que chaque participant est bien affilié à sa fédération provinciale avant le départ pour Sherbrooke.
- Transmettre aux participants de sa discipline toutes les informations relatives au transport, à l'accueil, à l'hébergement et aux horaires de compétition.
- Voir à ce que chaque participant soit présent à la rencontre prédépart de la délégation, rencontre qui aura lieu le dimanche 18 février 2024.
- Voir à ce que chaque participant complète correctement son inscription et ses objectifs de performance.

### Au moment du départ en autobus pour la Finale

- S'assurer que chaque participant est présent au moins 30 minutes à l'avance sur le lieu de départ.
- Vérifier que les athlètes ont tout le matériel nécessaire requis (détails à la page 4).
- Communiquer tout problème et toutes informations dignes d'être mentionnées à un membre de l'équipe d'encadrement : cheffe de mission, adjointe à la cheffe de mission ou missionnaires.

### Pendant la Finale

- S'assurer que chaque participant porte sa carte d'accréditation en tout temps.
- Signaler au missionnaire toutes informations ou tous faits dignes de mention (ex. : médailles, faits cocasses, records des Jeux, etc.).
- Respecter et faire respecter les règlements de la délégation et du Comité organisateur de la 58<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec à Sherbrooke.
- **S'assurer en tout temps de la présence d'au moins un accompagnateur avec les athlètes.** Les accompagnateurs et les entraîneurs agissent à titre de responsables auprès des athlètes de leur discipline. Pendant toute la durée de la Finale, les accompagnateurs doivent assurer une présence continue avec le groupe.
- Veiller à la discipline et au bon comportement de son groupe en tout temps (transport, sites de compétition, sites d'hébergement).
- La présence des entraîneurs et des accompagnateurs est obligatoire dans la zone d'hébergement entre 21 h et 6 h, à l'exception de la soirée réservée aux entraîneurs et aux accompagnateurs.
- Connaître en tout temps les déplacements des membres de son équipe.
- S'assurer que les athlètes prennent leur repas et leurs collations aux endroits et aux heures indiqués.





- S'assurer qu'il n'y a aucun usage de boissons alcoolisées, de stimulants ou de stupéfiants.
- Voir au réveil des participants et s'assurer de leur présence sur les sites de compétition aux heures prévues.
- Voir à ce que les athlètes prennent soin de leurs effets personnels et de leur équipement en tout temps.
- Aviser la mission et le service médical en cas de maladie ou de blessure du participant.
- Faire observer le retrait d'un athlète de la compétition sur recommandation du service médical ou de la cheffe de délégation.
- Signaler à la cheffe de délégation tout protêt ou cas particulier.
- Veiller à ce que les athlètes portent l'habit de la délégation, en particulier lors des cérémonies d'ouverture, de clôture et de remise de médailles. S'assurer que tous les membres de l'équipe sont présents à ces cérémonies.
- Transmettre à la cheffe de délégation ou à son représentant tout problème majeur, que ce soit au niveau des compétitions ou de l'encadrement.
- Signaler, à la responsable de l'hébergement, tout bris de matériel ou cas particulier.
- S'assurer que les participants laissent les locaux et les équipements dans leur état initial (dortoirs, cafétéria, douches, vestiaires, plateaux de compétition, etc.).
- Assurer une collaboration à la mission sur tout cas non prévu relevant de son implication d'accompagnateur.
- Attention : il est obligatoire d'être de retour dans son local de classe à 21 h, en prévision du couvre-feu à 21 h 30.

### Après la Finale

- S'assurer que chaque participant reprend l'autobus désigné pour le retour. Une fois arrivée à destination, s'assurer que les athlètes retournent à leur domicile en toute sécurité.



## Réunions disciplinaires pour les entraîneurs

Contrairement aux Finales précédentes, les réunions disciplinaires auront lieu avant la Finale, à la date convenue par les fédérations sportives.



## Hébergement

La délégation de la Chaudière-Appalaches est hébergée à :

**École secondaire du Triolet**  
**2965, boulevard de l'Université**  
**Sherbrooke (QC) J1K 2X6**

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

1 <sup>er</sup> mars	Toute la journée
2 au 5 mars	16 h à 9 h le lendemain
5 mars	14 h à 9 h le lendemain
6 au 8 mars	16 h à 9 h le lendemain
9 mars	11 h 30 à 17 h
Les dortoirs sont fermés à clé durant le jour.	
Silence de type bibliothèque dès 20 h. Couvre-feu : 21 h 30. Fermeture des lumières : 21 h 30. Aucun bruit ne sera toléré et aucune sortie du dortoir sans autorisation n'est acceptée.	



## Transport provincial

Horaire		1 <sup>er</sup> mars	5 mars		9 mars
		Départ Bloc 1	Départ Bloc 2	Retour Bloc 1	Retour Bloc 2
Autobus 1	Lévis				
Autobus 2	Saint-Georges				
Autobus 3	Vallée- Jonction				

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<sup>ère</sup> Avenue, Saint-Georges, QC G5Y 2B9

Vallée Jonction : Église

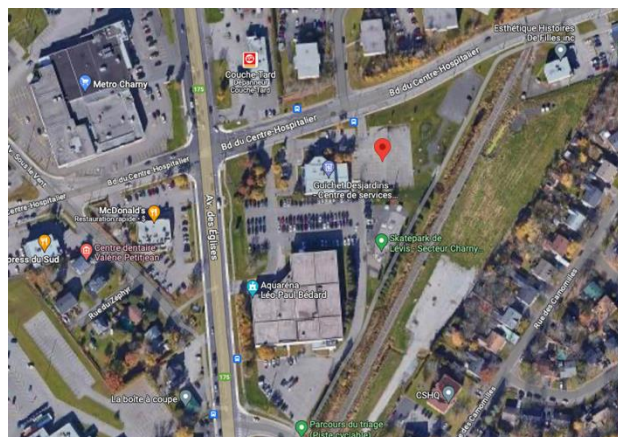
253 Rue Principale, Vallée-Jonction, QC G0S 3J0



## STATIONNEMENTS POUR LES ENTRAÎNEURS ET ACCOMPAGNATEURS

### CHARNY

Laisser votre véhicule dans le stationnement à l'est du bâtiment administratif de la ville de Lévis.



### AUTRES LIEUX

À Saint-Georges et Vallée-Jonction, choisissez un endroit sécuritaire où le stationnement est permis.



## Transport d'équipement sportif

### Équipements concernés

Sport	Matériel	Consignes
<b>Bloc 1</b>		
Hockey M	Bâtons Équipement Matériel divers	Un sac d'équipement par athlète. Un sac de transport contenant tous les bâtons de l'équipe. Un sac de matériel divers pour l'équipe (grosseur maximale d'un sac de hockey).
Ringuette	Anneaux Bâtons Équipement Matériel divers	Un sac d'équipement par athlète. Un sac de transport contenant tous les bâtons de l'équipe. Un sac de matériel divers pour l'équipe (grosseur maximale d'un sac de hockey). Un sac d'anneaux par équipe.
<b>Bloc 2</b>		
Curling F et M	Brosses	Mettre toutes les brosses de l'équipe dans un même sac de transport.
Hockey F	Bâtons Équipement Matériel divers	Un sac d'équipement par athlète. Un sac de transport contenant tous les bâtons de l'équipe. Un sac de matériel divers pour l'équipe (grosseur maximale d'un sac de hockey).
Ski de fond	Bâtons Équipement de fartage Skis Tables de fartage <sup>1</sup>	Un sac de skis et de bâtons par athlète. Un ou deux sacs de transport contenant tous les équipements de fartage (fer, fils, cire, etc.). Une ou deux tables de fartage.

L'équipement sportif des athlètes de ces sports sera transporté vers Sherbrooke à bord d'un camion cube. Le COFJQ-2024<sup>2</sup> sera ensuite responsable des équipements.

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 le camion cube. Ils seront transportés à même l'autobus et resteront sous la responsabilité de l'athlète.

<sup>1</sup> Le COFJQ-2024 ne fournira pas de table de fartage. Les délégations doivent amener les leurs.

<sup>2</sup> COFJQ : comité organisateur de la Finale des Jeux du Québec



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 COFIQ-2024 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 de curling, de hockey, de ringuette et de ski de fond, 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 de la Finale.



## Procédures pour l'entreposage et la récupération de l'équipement sportif par les athlètes

### Hockey

Pour avoir accès à son matériel sportif avant le début d'une partie, **l'équipe, avec l'entièreté de ses membres,** devra se présenter **une heure avant sa partie** au local d'entreposage qui lui est attribué. Après une partie, les équipes auront la responsabilité de transporter leurs sacs vers leur local d'entreposage. Les joueurs et les joueuses pourront faire sécher leur équipement en le sortant à une distance raisonnable de leur sac. **Après sa toute dernière partie de la compétition,** chaque équipe doit amener ses sacs au local d'entreposage, **mais les joueurs doivent laisser leur équipement dans leur sac et doivent laisser celui-ci fermé.**

### Ringuette

Pour avoir accès à son matériel sportif avant le début d'une partie, **l'équipe, avec l'entièreté de ses membres,** devra se présenter **une heure avant sa partie** au local d'entreposage qui lui est attribué. Après une partie, les équipes auront la responsabilité



de transporter leurs sacs vers le local d'entreposage. Les joueuses pourront faire sécher leur équipement en le sortant à une distance raisonnable de leur sac. **Le dimanche 3 mars, après sa dernière partie de la journée et après sa dernière partie de la compétition,** chaque équipe doit amener ses sacs à son local d'entreposage, **mais les joueuses doivent laisser leur équipement dans leur sac et doivent laisser celui-ci fermé.**

#### **Curling — Club de curling de Sherbrooke**

Avant les premières parties, les sacs de brosses des équipes masculines et féminines seront déposés dans les casiers aux délégations. Les vestiaires seront accessibles 45 minutes avant le début des premières parties. Lors d'un transfert de sacs vers l'aréna Ivan-Dugré, les équipes doivent amener leur sac de brosses à la zone de dépôt du matériel (devant le local des services médicaux). À l'arrivée des sacs au nouveau site, ceux-ci seront déposés dans un des locaux d'entreposage attitrés aux délégations.

#### **Curling — Aréna Ivan-Dugré**

Avant les premières parties, les sacs de brosses des équipes masculines et féminines seront déposés dans les locaux d'entreposage identifiés à leur délégation. Ces deux locaux se situent sous les escaliers menant aux estrades et ils seront accessibles 45 minutes avant le début des parties. Lors d'un transfert de sac vers le Club de curling de Sherbrooke, les équipes devront amener leur sac de brosses aux locaux d'entreposage de leur délégation. Une fois au Club, les sacs seront laissés à la zone de dépôt et un membre de l'équipe pourra venir prendre son sac et le descendre au casier de l'équipe. Lorsqu'une équipe est éliminée ou a terminé sa compétition, elle doit laisser son sac dans son casier (Club de curling) ou dans son local d'entreposage attitré (Aréna Ivan-Dugré). Les sacs seront par la suite envoyés à l'entrepôt en préparation au retour vers les régions. Si un athlète désire partir avec son équipement, l'entraîneur devra remplir le *Formulaire de libération d'équipement sportif* et le remettre au délégué à la programmation sportive du site.

#### **Ski de fond**

**Chaque matin de compétition,** les athlètes pourront récupérer leur sac de skis et de bâtons dans la roulotte ou la section du chapiteau attitrée à leur région. **À la fin des deux premières journées de compétition,** les athlètes devront déposer leurs skis et leurs bâtons dans leur roulotte ou dans la section du chapiteau. Un agent de sécurité sera sur place entre la fin de la compétition et le début de la journée de compétition suivante.



Les tables et le matériel de fartage d'une région se trouveront dans leur roulotte ou dans leur section du chapiteau et devront y rester pendant toute la durée de la compétition. **À la fin de la dernière journée de compétition**, chaque région devra démonter ses tables de fartage, remettre le matériel dans des sacs et laisser le tout à sa place dans la roulotte ou dans le chapiteau. Les entraîneurs devront s'assurer que les tables de fartage et les sacs de matériel sont toujours bien étiquetés. S'il manque des étiquettes, il faudra en demander au délégué sport du ski de fond.





## Transport lors de la Finale

Il existe deux types de transport aux Jeux.

Les **navettes** sont des autobus à l'usage exclusif des athlètes et de leurs accompagnateurs. Elles circulent du terminus vers les lieux de compétition, 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, passant 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 (ski de fond). L'horaire des transports nolisés sera établi en fonction des compétitions et est sujet à changement advenant une modification des horaires de la programmation sportive.



## Alimentation

### Déjeuner et souper

Pour le déjeuner et pour le souper, les participants mangeront sur le site d'hébergement, à l'École secondaire du Triolet. 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 et un bloc réfrigérant. Pour le reste, le nombre d'éléments sera limité à deux par catégorie. 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 mardi 5 et le samedi 9 mars, un dîner chaud sera servi entre 11 h et 14 h.

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

### Restrictions alimentaires

Les athlètes ayant des allergies seront contactés par le COFIQ-2024. 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 de compétition 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.

### Bloc 1 — Attribution des douches

<b>Sport</b>	<b>Site de compétition</b>	<b>Lieu des douches</b>
Badminton	École secondaire du Triolet	École secondaire du Triolet
Boxe olympique	Université Bishop's	Centre sportif Université Bishop's
Gymnastique	Université de Sherbrooke	Centre sportif Université de Sherbrooke
Hockey M	Complexe sportif Thibault GM	Complexe sportif Thibault GM
Patinage artistique	Aréna Eugène-Lalonde	Aréna Eugène-Lalonde
Ringuette	Centre récréatif Rock Forest	Centre récréatif Rock Forest
	Université Bishop's	Centre sportif Université Bishop's

### Bloc 2 — Attribution des douches

<b>Sport</b>	<b>Lieu de compétition</b>	<b>Lieu des douches</b>
Curling F et H	Aréna Ivan-Dugré	Aréna Ivan-Dugré
	Club de curling de Sherbrooke	CAP Cégep de Sherbrooke
Haltérophilie	Université Bishop's	Centre sportif Université Bishop's
Hockey F	Complexe sportif Thibault GM	Complexe sportif Thibault GM
Judo	Université Bishop's	Centre sportif Université Bishop's
Patinage de vitesse	Aréna Eugène-Lalonde	Aréna Eugène-Lalonde
Plongeon	Université de Sherbrooke	Centre sportif Université de Sherbrooke
Ski de fond	Ski et golf Vieux-Lennox	Centre sportif Université Bishop's



## Nombre de douches

Lieu de douches	Quantité	
	Filles	Garçons
Aréna Eugène-Lalonde	12 (com.)	4 (com.)
Aréna Ivan-Dugré	3 (com.)	3 (com.)
CAP - Cégep de Sherbrooke	35 (ind.)	5 (ind.)
	8 (com.)	30 (com.)
Centre récréatif Rock Forest	4 (com.) / vestiaire 4 vestiaires x 4 douches = 16	
Club de curling de Sherbrooke	35 (ind.)	5 (ind.)
	8 (com.)	30 (com.)
Complexe sportif Thibault GM	4 (com.) / vestiaire 14 vestiaires x 4 douches = 56	
École secondaire du Triolet	24 (ind.)	19 (ind.)
Université Bishop's	8 (ind.)	19 (ind.)
	4 (com.) 1 (adpt.)	1 (adpt.)
	3 (ind.) 1 (adpt.)	
Université de Sherbrooke	12 (ind.)	18 (com.)
	6 (com.)	

## Entraîneurs et accompagnateurs

Tous les entraîneurs et les accompagnateurs doivent prendre leur douche entre 22 h et 6h sur le site d'hébergement (École secondaire du Triolet) où les douches de la piscine. Douches individuelles

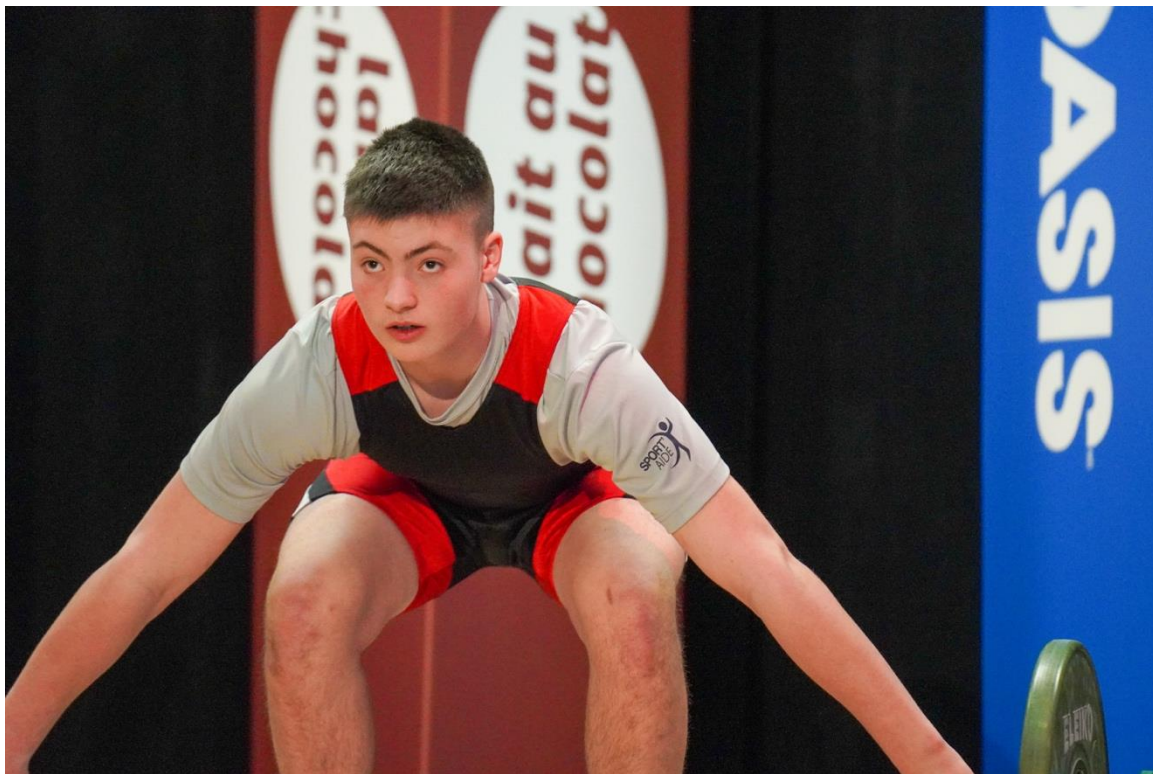


## Salles de repos

Près de tous les sites de compétition, une aire de repos est accessible du début jusqu'à la fin de la compétition. Seuls les athlètes, les entraîneurs, 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.



## Procédure relative à la pesée des athlètes

### Pesée des athlètes en **boxe olympique**

La pesée aura lieu uniquement pour les athlètes qui sont en compétition le jour même. Elle aura lieu entre 14 h et 15 h au local 1529 (vestiaire de rugby masculin) du Centre récréatif et sportif John H. Price de l'Université Bishop's.

Seuls les athlètes en compétition le jour même et les préposés 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 le 700 g sera disqualifié de la compétition.

### Pesée des athlètes en **haltérophilie**

La pesée officielle de chaque catégorie aura lieu uniquement pour les athlètes qui sont en compétition le jour même. Elle se déroulera au local 206 du stade intérieur du Centre sportif de l'Université de Sherbrooke.

La pesée commencera deux heures avant le début de la compétition d'une catégorie de poids et durera une heure.

La pesée se fera avec le costume de leueur.

Seuls les athlètes et les préposés à la salle de pesée auront accès à cette salle.

L'athlète participera à la compétition dans la catégorie de poids corporel dans laquelle il aura été inscrit. La confirmation de la catégorie de poids corporel se fera lors de la réunion disciplinaire.

Dans le cas où, durant la période de deux heures allouée, l'athlète ne fait pas le poids dans la catégorie dans laquelle il est inscrit, il participera à la compétition dans la catégorie supérieure s'il n'y a pas déjà trois athlètes de son équipe inscrits dans cette catégorie. S'il y a déjà trois athlètes inscrits de son équipe, il ne pourra pas participer à la compétition.

### Pesée des athlètes en **judo**

La pesée officielle de tous les judokas se fera le 5 mars de 15 h 30 à 18 h 30 aux locaux 3145 et 3148 du centre sportif (pavillon 3) de l'École secondaire du Triolet.

À leur arrivée à l'école, les athlètes vont déposer leurs effets personnels dans leur local d'hébergement, puis se rendront aux locaux de pesée selon l'horaire en annexe. Après leur pesée, ils pourront retourner dans la zone d'hébergement de l'école.

Deux salles de pesée différentes seront à la disposition des athlètes, une pour les hommes et une pour les femmes.



Seuls les athlètes, les entraîneurs, les responsables de Judo Québec et les préposés à la salle de pesée de même sexe auront accès à ces salles.

**Les athlètes doivent se peser en sous-vêtements :**

- Hommes — Sous-vêtements (chandail à manches courtes optionnel).
- Femmes — Sous-vêtements et soutien-gorge obligatoire (chandail à manches courtes optionnel).

Les chaussettes, les bijoux et les perçages corporels doivent être retirés. Une tolérance de 0,2 kg sera accordée afin de compenser le port de sous-vêtements et de chandail à manches courtes optionnel.

Il y aura deux préposés à la pesée par dispositif de pesée.

Les athlètes auront accès à une pesée non officielle et à une pesée officielle. Les deux types de pesées se tiendront dans le même local et seront bien identifiés.

L'identité, la région et l'année de naissance de l'athlète seront vérifiées à partir d'une pièce d'identité.

Le poids de l'athlète sera annoncé clairement et à voix haute.

Le poids exact de l'athlète sera inscrit avec une décimale. Le poids sera inscrit lisiblement.

Un athlète qui ne ferait pas son poids lors de cette première pesée officielle se verra automatiquement disqualifié du tournoi individuel.

Une deuxième pesée officielle, réservée aux athlètes n'ayant pas fait leur poids lors de la première pesée, aura lieu le mercredi 6 mars. Elle se tiendra 30 minutes après le dernier combat de la journée dans le local 1529 (vestiaire de rugby masculin) du Centre récréatif et sportif John H. Price de l'Université Bishop's. Les athlètes ne faisant toujours pas le poids lors de cette deuxième pesée seront disqualifiés du tournoi par équipe.





## Santé

La Centrale santé est située au Cégep de Sherbrooke au 80, rue Frontenac, Sherbrooke. 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, un physiothérapeute et d'autres professionnels.

La nuit, une ligne d'urgence médicale sera accessible (entre 21 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.

### Dossiers des patients et responsabilités

Les athlètes qui se présenteront à la Centrale 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 la Finale, a l'ordonnance de son médecin ou de son physiothérapeute, la pose de bandelettes sera acceptée.

### Non-responsabilité

Les cas trop sérieux pour la Centrale 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 COFJQ-2024 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 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 le professionnel de la santé identifié par le COFIQ-2024. Son refus peut entraîner sa suspension par Sports Québec, et ce, pour toute la durée de la Finale.



## Récupération des athlètes par les parents

Les athlètes qui souhaitent quitter la Finale avec leurs parents pourront seulement le faire le mardi 5 mars, lorsque toutes les compétitions seront terminées, et le samedi 9 mars, après la cérémonie de fermeture.

Le parent devra aviser le missionnaire et/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 secondaire du Triolet) entre 6 h et 9 h. Aucun bagage ne pourra être repris à même l'autobus du retour.

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

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

Le samedi 9 mars, à la fin de la cérémonie de fermeture, 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 votre missionnaire à la veille des départs.**



## Journée type d'un athlète aux Jeux du Québec

Heure		Déroulement de la journée
5 h 30 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"> <li>• Période d'échauffement et début des compétitions</li> <li>• L'athlète se dirige sur le site de compétition par autobus</li> <li>• L'athlète peut être en compétition ou spectateur</li> <li>• Les compétitions se déroulent toute la journée</li> </ul>	9 h	Fermeture des sites d'hébergement
	9 h à 21 h	Ouverture du Village des athlètes
	Au moment déterminé	Diner
	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		Couvre-feu



## Remises des 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 de verres fumés et enlever tout couvre-chef, sauf s'il fait partie du costume régional (tuque beige).
- Être à l'écoute des consignes du régisseur et des hôtes.
- Être respectueux avec les dignitaires et toutes les autres personnes impliquées.
- Ne pas mâcher de gomme durant la remise des médailles.
- Ne pas utiliser son cellulaire durant la remise.

## Cérémonie d'ouverture et de fermeture

Les cérémonies d'ouverture et de fermeture auront lieu au Palais des sports Léopold-Drolet.

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.

### Cérémonie d'ouverture

Date et heure : le vendredi 1<sup>er</sup> mars à 19 h.

Durée prévue :

### Cérémonie de fermeture

Date et heure : le samedi 9 mars à 16 h.

Durée prévue :



## Activités offertes aux athlètes

Le Village des athlètes est situé au Centre de foires de Sherbrooke et est accessible pour les athlètes, les missionnaires, les entraîneurs et les accompagnateurs. Le site permettra le repos, le divertissement et la découverte de la culture, des arts et de l'activité physique.

Plusieurs activités permanentes seront proposées au Village des athlètes :

- Des activités de divertissement (zone techno, zone active, table de jeu).
- Des activités de détente (zone silencieuse, écran de diffusion des compétitions, jeux de société).

Une programmation temporaire composée d'activités physiques et d'activités de découverte sera également proposée. Une soirée DJ aura lieu le dernier soir de chaque bloc.

### Horaire

<b>Bloc 1</b>	
<b>Date</b>	<b>Heures d'ouverture</b>
1 <sup>er</sup> mars	Fermé
2 mars	9 h à 21 h
3 mars	9 h à 20 h 30
4 mars	9 h à 21 h
5 mars	9 h à 13 h

<b>Bloc 2</b>	
<b>Date</b>	<b>Heures d'ouverture</b>
5 mars	15 h à 21 h
6 mars	9 h à 20 h 30
7 mars	9 h à 21 h
8 mars	9 h à 21 h
9 mars	9 h à 13 h

### Prêt de matériel

Tout le matériel nécessaire pour les jeux vidéos, les tables de jeu, les jeux de société et certaines activités sportives sera disponible à l'un des postes de prêt de matériel situé dans le Village des athlètes. Les athlètes devront laisser leur carte d'accréditation en guise de garantie et pourront la récupérer au retour du matériel emprunté.



## Soirée de reconnaissance des entraîneurs, des accompagnateurs

Dates : le dimanche 3 mars et le mercredi 6 mars 2024.

Heure : 20 h 30 à 1 h 30.

Lieu : L'Après-match (Centre de foires de Sherbrooke).

Ces soirées sont destinées exclusivement aux entraîneurs, aux accompagnateurs, aux officiels, aux missionnaires-cadres, à certains membres du COFIQ-2024 et aux représentants de Sports Québec. Toutes ces personnes doivent être accréditées.

Les entraîneurs, les accompagnateurs et les officiels recevront gratuitement trois jetons leur permettant d'acheter une consommation alcoolisée ou non. Des grignotines seront offertes aux personnes présentes. Le service de bar sera accessible jusqu'à 1 h.

Un service de transport sera fourni aux entraîneurs, aux accompagnateurs et aux officiels.



## Nous suivre

Site Web : [www.jeuxduquebec-ca.com](http://www.jeuxduquebec-ca.com)

Facebook : [facebook.com/jdq.cha](https://facebook.com/jdq.cha)

Instagram : [jeuxqcca](https://jeuxqcca)

Mots-clics (*hashtag*) :

- #gochapp
- #jdq2024
- #jeuxduquebec

## À la radio



En semaine à 8 h 20  
du 1<sup>er</sup> au 11 mars



Dates d'entrevues à venir



Dates d'entrevues à venir

## Webdiffusion

Certaines épreuves de la Finale seront diffusées sur le Web. Tous les détails seront bientôt disponibles au [www.rds.ca/jeuxduquebec](http://www.rds.ca/jeuxduquebec).

## Chanson des Jeux du Québec

Découvrez la chanson officielle sur le [site Web des Jeux du Québec](http://site Web des Jeux du Québec).





Partenaires régionaux



Ville de Lévis



*Parc du*  
**MASSIF  
DU SUD**

