



## Guide de l'athlète

### Bourassa

## 58e Finale des Jeux du Québec



## UN MOT DU CHEF DE MISSION



Cher(ère) athlète,

Sport et Loisir de l'île de Montréal tient à vous féliciter pour avoir été sélectionné dans votre sport pour représenter Bourassa à la 58<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec qui aura lieu dans la ville de Sherbrooke du 1<sup>er</sup> au 9 mars 2024. Nous sommes très fiers de vous compter parmi les membres sélects de notre délégation. Ce sera sans aucun doute une expérience inoubliable de votre parcours d'athlète.

Bons Jeux !

**Marc Wilson**  
Chef de mission



*\*Afin de faciliter la lecture du présent texte, nous avons employé le masculin comme genre neutre pour désigner aussi bien les femmes que les hommes.*

### Personnel de mission

**Chef de mission :** Marc Wilson

**Adjoint au chef de mission:** Sophie Morin

**Adjoint responsable de l'hébergement :** Roger Soto

**Missionnaires :** Daphnée Plasse, Stéphanie Nguyen, Thibault Riehl, Camille Gilbert, Jean-Philippe St-Louis et Géraldine Wilson.

## TRANSPORT VERS SHERBROOKE

	Date	Départ	Arrivée aux JDQ	Date	Départ des JDQ	Arrivée
<b>Bloc 1</b>	1 <sup>er</sup> mars	12 h 15	14 h 30	5 mars	15 h 30	18 h 30
<b>Bloc 2</b>	5 mars	12 h 15	14 h 30	9 mars	17 h 30	20 h 30

Tous les participants doivent être dans le stationnement de l'Aréna Martin-Brodeur de Saint-Léonard (5300, boul. Robert, Montréal, Qc, H1R 1P9,) au **moins 30 minutes** avant le départ. Il est **obligatoire pour tous les participants (athlètes, entraîneurs et accompagnateurs) d'utiliser le transport prévu.**

Les entraîneurs et accompagnateurs **ne pourront pas laisser leur véhicule** à l'Aréna Martin-Brodeur. Covoitez ou utilisez le transport en commun.

**AUCUN ARRÊT N'EST POSSIBLE, VOUS DEVEZ AVOIR MANGÉ AVANT OU PRÉVOIR UN LUNCH À BORD DE L'AUTOBUS**

### Formulaire de libération

L'athlète doit demeurer avec la délégation **pour toute la durée des Jeux**. Pour des cas d'exception, le parent doit obligatoirement signer un formulaire de libération disponible auprès du chef de mission. Le départ hâtif doit se faire **à la fin de l'horaire des compétitions du sport (bloc 1) et après la cérémonie de clôture (bloc 2).**

### Bagages et équipement

Les sacs, vêtements et équipements des participants doivent être bien identifiés.

### Équipements transportés par camion cube

Pour les sports suivants, un camion cube sera mis à la disposition de la délégation. Les équipements sportifs devront être identifiés à l'aide des étiquettes qui vous seront fournies et chargés selon les indications qui suivent. Le camion cube devra suivre les autobus jusqu'au site d'hébergement, où il sera pris en charge par le comité organisateur. Le matériel sera ensuite entreposé sur les lieux de compétitions. À la fin du bloc de compétition, les équipements sportifs devront être laissés sur le site de compétition où ils seront chargés dans le camion cube.

#### Bloc 1

- Ringuette

#### Bloc 2

- Escrime

## Équipements transportés par autobus

Les équipements des autres sports ainsi que le matériel personnel ne doivent pas se retrouver dans le camion cube. Ils seront chargés dans les soutes à bagages des autobus et resteront sous la responsabilité de l'athlète

## Liste suggérée d'effets personnels

- Sac de couchage
- Oreiller
- Matelas de sol simple
- Serviettes
- Sandales pour la douche
- Vêtements de délégation
- Autres vêtements
- Tenue sportive et équipement
- Carte d'assurance maladie
- Argent de poche
- Effets personnels de toilette
- Maillot de bain (douches communes)
- Chargeur cellulaire
- Souliers d'intérieur

**N'OUBLIEZ PAS D'IDENTIFIER VOS SACS, VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENTS**

## ACCREDITATION

**IMPORTANT\*** La carte d'accréditation doit être portée en tout temps. Seules les personnes ayant une carte d'accréditation ont accès à l'hébergement, aux transports, aux cafétérias et aux autres services ou commodités des Jeux du Québec.

## ALIMENTATION

Les déjeuners et les soupers doivent être pris à la cafétéria du Collège du Mont Sainte-Anne pour tous les participants (athlètes, entraîneurs, accompagnateurs et missionnaires).

HORAIRE	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Du 21 au 28 juillet	6 h à 9 h	Boîte à lunch *	16 h 30 à 20 h 30
Les 25 et 29 juillet pour ceux qui quittent	6 h à 9 h	11 h à 14 h	Boîte à lunch

**Note : ces plages horaires pourraient être légèrement modifiées à l'occasion des cérémonies d'ouverture et de clôture ou à la suite d'un retard ou d'une prolongation d'une compétition.**

Afin de permettre aux athlètes d'être à l'heure aux sites de compétition, il est recommandé que :

- Tous les athlètes dont la participation est requise avant 7h30 se présentent à la cafétéria dès 6h
- Tous les athlètes dont la participation est requise avant 9 h se présentent à partir de 7 h
- Tous les athlètes dont les compétitions débutent après 9 h se présentent à partir de 8 h

### Boîtes à lunch

Tous les participants recevront une boîte à lunch isolante. Au déjeuner, ils devront se diriger à la station boîte à lunch pour récupérer leur repas du dîner (et un bloc réfrigérant). La station boîte à lunch sera ouverte dès 6 h et fermera à 9 h (en même temps que la cafétéria). Ils pourront manger à l'endroit et à l'heure de leur choix (des aires de repas sont prévues sur les sites de compétition). Lors des journées de départ des délégations, les participants devront apporter leur boîte à lunch lors du déjeuner pour récupérer leurs collations de l'avant-midi. Lors du dîner chaud servi en cafétéria ces journées-là, les participants devront revenir avec leur boîte à lunch afin de récupérer leur lunch ou leur collation pour le retour en région.

## ALLERGIES

**Sans allergies multiples ou sévères :** Les allergènes seront identifiés en cafétéria. Il y aura 3 choix de menus. Idem pour la boîte à lunch.

**Avec allergies multiples ou sévères :** Le participant recevra un repas hypoallergène qu'il récupèrera auprès du responsable des repas hypoallergène en cafétéria. Il en fera de même pour sa boîte à lunch lors du déjeuner.

## HÉBERGEMENT

La délégation est hébergée au Collège du Mont Sainte-Anne. L'hébergement est ouvert aux athlètes et entraîneurs de 16 h à 9 h (fermé durant la journée).

**Note : aucun lit de camp n'est fourni par le comité organisateur. Il est de la responsabilité de chacun d'apporter son matelas gonflable ou matelas de sol (format simple) et sa literie.**

- Tous les participants (athlètes, entraîneurs et accompagnateurs) doivent dormir au site d'hébergement, **sans exception**.
- Le site d'hébergement est accessible seulement aux athlètes, entraîneurs, accompagnateurs et missionnaires de notre région. Aucun parent n'a accès au site d'hébergement.
- Il est interdit de manger dans les dortoirs. Veuillez utiliser l'endroit prévu à cet effet.
- COUVRE-FEU : De 20 h à 22 h et de 6 h à 7 h, les athlètes doivent respecter une atmosphère de calme et de respect (chuchotements). À compter de 23 h, aucun bruit et lumière n'est toléré.
- Les participants sont responsables des locaux et du matériel mis à leur disposition.
- Respecter les autres participants, bénévoles, missionnaires, etc. en tout temps.
- Un athlète trouvé responsable de vols, de bris de matériel ou d'autres délits sera expulsé et se verra adresser la facture le cas échéant (vandalisme).
- La consommation de drogue, d'alcool, de cigarette, vapoteuse ou de boisson énergisante (ex. Red Bull) est strictement interdite.
- Le renvoi sera considéré pour tout athlète qui ne respecte pas la réglementation ci-haut mentionnée.

## DOUCHES

### Athlètes

Les athlètes doivent prendre leur douche **sur le site de compétition** assigné pour leur discipline, et ce même s'ils ne prennent pas part à la compétition. Les heures d'ouverture varient en fonction de l'horaire de compétition et se terminent 60 minutes après la dernière compétition. Nous demandons aux athlètes de prendre leur douche **au maximum 30 minutes après leur compétition** pour éviter d'énormes affluences sur les sites. Les athlètes n'ayant pas de compétition doivent prendre leur douche avant 10 h.

## TRANSPORT

Un service de transport par autobus à l'usage exclusif des participants assurera leurs déplacements entre les différents sites d'activités. L'information sur les circuits de transport sera disponible sur chacun des sites (hébergement et sites de compétition).

Les premiers départs effectués le matin vers les sites de compétition sont réservés prioritairement aux athlètes en compétition tôt le matin. Il est impératif que les athlètes prévoient leur temps de déplacement en conséquence. Après l'heure de pointe du matin ou s'il reste de la place dans l'autobus, les athlètes ayant des compétitions plus tard dans la journée peuvent utiliser à leur guise le transport régulier pour aller voir les compétitions.

Tout athlète désirant utiliser le transport doit obligatoirement être accompagné d'un adulte de sa délégation, accompagnateur, missionnaire ou entraîneur.

### Transport actif

Le transport (marche) actif est privilégié lorsque possible.

**Voir les circuits de transport adapté à chacun des sports dans le guide des participants qui vous sera remis à votre arrivée**

### Règles de sécurité

**Il est important de faire un rappel à votre groupe des règles de sécurité et d'intervenir auprès des athlètes fautifs. Ces directives devront être observées par tous les utilisateurs :**

- Attendre à l'arrêt désigné bien en retrait du bord de la route.
- **Présenter sa carte d'accréditation au conducteur en montant à bord de l'autobus.**
- **Converser discrètement.** Il est interdit de crier ou de faire usage **d'appareils bruyants** qui pourraient distraire le conducteur.
- **Ne pas monter ou descendre par la porte de secours (à moins d'une situation d'urgence).**
- **Il est interdit de fumer, de boire et de manger dans l'autobus.**
- Tout objet retrouvé dans un autobus sera apporté à la centrale de sécurité de la Centrale des Jeux).

## SANTÉ

La Centrale de santé sera située au Cégep de Sherbrooke. Elle sera accessible à tout participant pour toute blessure ou maladie. Les athlètes qui se présentent à la centrale santé doivent en tout temps être accompagnés d'un adulte (missionnaire ou entraîneur/accompagnateur). Pendant les heures d'ouverture, il y aura sur place au minimum un médecin et du personnel infirmier. Une ligne d'urgence médicale sera disponible afin d'assister les premiers répondants.

### Transport vers un centre hospitalier

En tout temps, l'athlète devra être accompagné d'un adulte (missionnaire ou entraîneur/accompagnateur). Les frais de transport par ambulance seront au frais des usagers.

### Arrêt de compétition

Dans le cas où un médecin signe un formulaire d'arrêt de compétition, l'athlète est formellement tenu de s'y conformer. Son refus peut entraîner automatiquement sa suspension.

## PROGRAMMATION SPORTIVE

	SPORTS	SITES
BLOC 1	Badminton	École secondaire du Triolet
	Basketball en fauteuil roulant	Université Bishop's – Gym Mitchell
	Boxe olympique	Université Bishop's – Gym Denver
	Gymnastique	Université de Sherbrooke – Stade
	Hockey masculin	Complexe sportif Thibault GM
	Karaté	Cégep de Sherbrooke
	Patinage artistique	Aréna Eugène-Lalonde
	Ringuette	Université Bishop's Centre récréatif Rock Forest
	Trampoline	Université de Sherbrooke – Stade
BLOC 2	Curling F et M	Aréna Ivan-Dugré Club de curling Sherbrooke
	Escrime	Cégep de Sherbrooke
	Haltérophilie	Université de Sherbrooke – Gym dble
	Hockey féminin	Complexe sportif Thibault GM
	Judo	Université Bishop's – Gym Denver
	Patinage de vitesse	Aréna Eugène-Lalonde
	Plongeon	Université de Sherbrooke – piscine
	Ski de fond	Golf Ski Vieux Lennox–Université Bishop
	Tennis de table	École secondaire du Triolet

### Horaires et des résultats

Les horaires et résultats des compétitions seront disponibles sur le site des Jeux du Québec au :

<https://resultats.jeuxduquebec.com/fr/index.html>

### Remises de médailles : Code d'éthique

- Être ponctuel.
- Porter le vêtement officiel.
- Être à l'écoute des consignes.
- Être respectueux.
- Ne pas mâcher de gomme.
- Tout couvre-chef est interdit, sauf s'il fait partie intégrante du costume de la région ou de la discipline sportive.

## PROGRAMMATION COMPLÉMENTAIRE

### Village des athlètes

Le Villages des athlètes est situé au Centre de foires. Une variété d'activités, d'ateliers récréatifs, de spectacles et de divertissements seront offerts aux athlètes. Seuls les participants dument accrédités seront autorisés à entrer.

### Heures d'ouverture

- Du 2 mars au 8 mars de 9 h à 21 h (sauf soirée des entraîneurs ferme à 20 h 30)
- 5 mars fermé entre 13h et 15h pour le changement de bloc
- Le 9 mars de 9 h à 13 h

**Voir la programmation du village des athlètes dans le guide des participants.**

### Place des Jeux

La Place des Jeux est accessible du public et à la Famille des Jeux. Une programmation gratuite réunira des activités culturelles, sportives, artistiques et sociales. **L'horaire vous sera accessible sur place.**

## CÉRÉMONIES

### CÉRÉMONIE D'OUVERTURE

1<sup>er</sup> mars, Palais des sports  
19 H 30 À 21 H

### CÉRÉMONIE DE CLOTÛRE

9 mars, Palais des sports  
16 H 30 à 18 H

**Important : Le port de la tenue officielle de délégation est obligatoire lors des cérémonies**

## POUR NOUS JOINDRE

@ : [mwilson@sportloisirmontreal.ca](mailto:mwilson@sportloisirmontreal.ca) - Avant la Finale

@ : [bou@jeuxduquebec.com](http://bou@jeuxduquebec.com) - Pendant la Finale

#JDQ2024 #GOBOU #SHERBROOKE2024

 [jdq.bou](https://www.facebook.com/jdq.bou)

 [Jdq.bou](https://www.instagram.com/Jdq.bou)

 [sportloisirmontreal.ca](http://sportloisirmontreal.ca)

