



Guide de l'athlète
Lac Saint-Louis
58e Finale des Jeux du Québec



UN MOT DE VOTRE CHEFFE DE MISSION

A MESSAGE FROM YOUR DELEGATION LEADER

Cher(ère) athlète,

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

Sport et Loisir de l'île de Montréal congratulates you on being selected to represent your sport and our region at the 58th Finale des Jeux du Québec which will take place in Sherbrooke from March 1st to March 9th, 2024. We are very proud to count you among the selected members of our delegation. This will undoubtedly be an unforgettable experience in your career as an athlete.

Cheffe de mission

Bons Jeux !



Manon Benoit



**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.*

**In order to facilitate the reading of this text, we have used the masculine as a neutral gender to designate both women and men.*

Personnel de mission / Mission staff

Chef de mission :

Manon Benoit

Adjoint :

Héloïse Ouimet

Adjoint à l'hébergement :

Raffaella Todaro

Agent d'information :

Marie Givre

Missionnaires :

Miguel Bérard

Samuel Cornellier

Evi Christodouloupoulos

Elly Dupré

Fanny Vogl

Sebastian Lancinas

Frédérique Chouinard

Stéphanie Barnes

Sarah Brown

TRANSPORT VERS SHERBROOKE

TRANSPORTATION TO SHERBROOKE

	Date	Départ de DDO	Arrivée aux JDQ	Date	Départ des JDQ	Arrivée à DDO
Bloc 1	1er mars	12 h	14 h	5 mars	15 h	17 h
Bloc 2	5 mars	12 h	14 h	9 mars	18 h 30	20 h 30

Tous les participants doivent être dans le stationnement du Centre civique de Dollard-des-Ormeaux (12001, boul. de Salaberry, DDO, H9B 2A7) **au moins 30 minutes avant le départ**. Il est obligatoire pour tous les participants (athlètes, entraîneurs et accompagnateurs) d'utiliser le transport prévu.

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

*All participants are to be in the parking lot of the Dollard-des-Ormeaux Civic Center (12001, De Salaberry boul., DDO, H9B 2A7) **at least 30 minutes before departure**. It is mandatory for all participants (athletes, coaches, and chaperones) to use the transport provided.*

EVERYONE MUST EAT BEFORE OR BRING A LUNCH ON BOARD. THERE WILL BE NO STOPS.

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.

Release Form

*Athletes must remain with the delegation **for the entire duration of the Games**. For exceptional cases, parents must sign a release form available from the delegation leader. An early departure can only take place **at the end of all competitions** (bloc 1), or **after the closing ceremony** (bloc 2).*

Luggage and Equipment

Participants' bags, clothing and equipment must be clearly identified.

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 vous seront transmises. Le matériel sera pris en charge par le comité organisateur et 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

- Hockey M
- Ringuette

Bloc 2

- Hockey F
- Ski de fond
- Escrime
- Curling M et F

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.

Equipment Transported by Cube Truck

For the following sports, a cube truck will be made available for equipment transport. Equipment must be identified using the provided labels and loaded according to further instructions. The equipment will be taken over by the organizing committee. The equipment will then be stored at the competition venues. At the end of the competition block, the sports equipment must be left at the competition site where it will be loaded into the cube truck.

Bloc 1

- Hockey (M)
- Ringette

Bloc 2

- Hockey (F)
- Crosscountry skiing
- Fencing
- Curling (M & F)

Equipment Transported by Bus

Other sports' equipment, as well as personal equipment, must not be loaded into the cube truck. It will be loaded into the luggage compartments of the buses.

Liste suggérée d'effets personnels

- Sac de couchage
- Oreiller
- Matelas de sol simple
- Maillot de bain (douches communes)
- Masques de procédure (10)
- Serviettes
- Sandales pour la douche
- Vêtements de délégation
- Autres vêtements
- Tenue sportive et équipement
- Carte d'assurance maladie
- Argent de poche
- Produits de beauté
- Chargeur cellulaire

Personal belongings list (suggestions)

- *Sleeping Bag*
- *Pillow*
- *Sleeping pad (single size)*
- *Swimsuit (Showers)*
- *Masks (10)*
- *Towel*
- *Shower flip flops*
- *Delegation's official clothing*
- *Other clothes*
- *Sportswear and equipment*
- *Healthcare card*
- *Money*
- *Beauty products*
- *Mobile charger*

N'OUBLIEZ PAS D'IDENTIFIER VOS SACS, VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENTS
DO NOT FORGET TO IDENTIFY YOUR BAGS, CLOTHING AND EQUIPMENT

ACCREDITATION

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.

IMPORTANT* Accreditation cards must be **always worn**. Only those with an accreditation card will have access to the lodging site, transportation, cafeterias, and other services offered by the Jeux du Quebec organization.

ALIMENTATION

FOOD

Les participants prendront le déjeuner et le souper à la cafétéria du Collège du Mont Sainte-Anne.

Participants will have breakfast and supper at the Collège du Mont Sainte-Anne.

HORAIRE	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Du 2 mars au 9 mars	6 h à 9 h	Boîte à lunch	16 h 30 à 20 h 30
Les 5 et 9 mars pour ceux qui quittent	6 h à 9 h	11 h à 14 h	Boîte à lunch

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

To ensure that athletes arrive on time for their competitions, it is recommended that:

- Tous les athlètes dont la participation est requise avant 7 h 30 se présentent à la cafétéria dès 6 h.
- 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

- Athletes whose participation is required before 7:30 a.m. arrive at the cafeteria at 6:00 a.m.
- Athletes whose participation is required before 9 a.m. arrive at 7 a.m.
- Athletes whose competitions begin after 9 a.m. arrive at 8 a.m.

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).

Lunch boxes

All participants will receive an insulated lunch box. At breakfast, they will head to the lunch box station to get their lunch (and an ice pack). The lunch box station will be open from 6:00 a.m. to 9 a.m. (same time as the cafeteria). Participants will be free to eat at the place and time of their choice (lunch areas are provided at the competition venues).

Allergies

Sans allergies multiples ou sévères : Les allergènes seront identifiés en cafétéria.

Avec allergies multiples ou sévères : Le participant recevra un repas hypoallergène qu'il récupérera auprès du responsable des repas hypoallergènes en cafétéria. Idem pour la boîte à lunch lors du déjeuner.

Allergies

No multiple or severe allergies: Allergens will be identified in the cafeteria.

With multiple or severe allergies:
The participant will receive a hypoallergenic meal from the person in charge of the hypoallergenic meals. Same for lunch box at breakfast time.

HÉBERGEMENT

LODGING

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).

The Lac St-Louis delegation is lodged at the Collège Mont Sainte-Anne. The lodging site is open to athletes and coaches from 4 p.m. to 9 a.m. (closed during daytime).

Note : aucun lit de camps 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. / Cots are not provided by the organizing committee. Participants must bring their own inflatable mattress or sleeping pad (single size), and bedding.

- 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 calme et respectueuse (chuchotements). 22h30 dans les locaux. 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.
- *All participants (athletes, coaches, and chaperones) are required to sleep at the lodging site, **no exceptions**.*
- *The lodging site is only accessible to athletes, coaches, chaperones, and our delegation staff. No parents are allowed on the site.*
- *It is prohibited to eat in the dormitories. Please use areas provided for this purpose.*
- *CURFEW: From 8 p.m. to 10 p.m. and 6 a.m. to 7 a.m., athletes must respect a calm and respectful atmosphere (whispers). 10:30pm must stay in room. As of 11 p.m., no noise or lights are tolerated.*
- *Participants are responsible and accountable for the premises and equipment put at their disposal.*
- *Respect towards other participants, volunteers, delegation staff is always expected.*
- *An athlete found responsible for theft, breaking of equipment, or other offenses will be expelled and will be invoiced if necessary (vandalism).*
- *Consumption of drugs, alcohol, cigarettes, vapes, or energy drinks (ex.: Red Bull) is strictly prohibited.*
- *Expulsion will be considered if any of these rules are not respected.*

DOUCHES

SHOWERS

Athlètes

Les athlètes doivent prendre leur douche sur le site de compétition assigné pour leur discipline. Les heures d'ouverture varient en fonction de l'horaire de compétition et se terminent 60 minutes après la dernière compétition. Nous suggérons fortement aux athlètes de prendre leur douche au maximum une (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 10h.

Athletes

Athletes must shower at their competition venue. They have 60 minutes after the end of their competition to do so. We suggest that athletes take their shower maximum one 30 minutes after the end of their competition to avoid crowded locker rooms. All non-competing athletes may take their showers before 10a.m.

TRANSPORT

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

Transportation between venues via school bus is provided. This service is exclusive to participants; accreditation cards are required. Information regarding the transport circuits and schedules will be available at each competition venue, and from the delegation's staff.

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.

Safety Rules

It is important to remind your group of the safety rules and to intervene with athletes at fault. These guidelines should be followed by all participants:

- *Wait at the designated stop; well back from the side of the road.*
- *Show your accreditation card to the driver when boarding the bus.*
- *Talk quietly. Do not yell or make other loud noises that could distract the bus driver.*
- *Participants are not permitted to open the emergency exits (unless there is an emergency evacuation).*
- *Smoking, eating, and drinking is not permitted on the bus.*
- *All lost items found on buses will be brought to the security office of the Centrale des Jeux.*

Transport actif

Le transport actif (marche) est privilégié si possible.

Active Transport

Active transport (walking) is encouraged when possible.

SANTÉ

HEALTH

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). Une ligne d'urgence médicale sera disponible afin d'assister les premiers répondants.

The health office will be located at the Cégep de Sherbrooke. It will be accessible to all participants for any injury or illness. Athletes presenting themselves to the health office must always be accompanied by an adult (delegation staff or coach/chaperone). A medical emergency line will be available to assist first responders.

En cas d'**urgence** nécessitant un transport par ambulance, communiquez directement avec le **911**. Pour tout cas **non urgent**, si vous n'arrivez pas à joindre la Centrale de santé, composez le **811** (Info-Santé).

*In case of an **emergency** requiring ambulance transport, contact **911** directly. For any **non-urgent** case, if you cannot reach the health office, call **811** (Info-Santé).*

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 assumés par le patient.

Transport to a hospital

At all times, an adult (member of delegation staff or coach/chaperone) must accompany the athlete. The cost of transport by ambulance will be borne by the patient.

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.

Withdrawal from competition

If a doctor signs a competition withdrawal form, the athlete is formally required to comply. Refusal may automatically lead to suspension.

PROGRAMMATION SPORTIVE

SPORTS PROGRAMMING

	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 - <i>Gymnastic</i>	Université de Sherbrooke - Stade
	Hockey M	Complexe sportif Thibault GM
	Karaté - <i>Karate</i>	Cégep de Sherbrooke
	Patinage artistique - <i>Figure skating</i>	Aréna Eugène-Lalonde
	Ringuette - <i>Ringette</i>	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 - <i>Fencing</i>	Cégep de Sherbrooke
	Haltérophilie - <i>Halterophilia</i>	Université de Sherbrooke - Gym dble
	Hockey F	Complexe sportif Thibault GM
	Judo	Université Bishop's - Gym Denver
	Patinage de vitesse - <i>Speed skating</i>	Aréna Eugène-Lalonde
	Plongeon - <i>Diving</i>	Université de Sherbrooke - piscine
	Ski de fond - <i>Cross country skiing</i>	Golf Ski Vieux Lennox - Université Bishop
Tennis de table - <i>Table tennis</i>	École secondaire du Triolet	

Horaires et résultats – Schedules and Results

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

The schedules and results of the competitions will be available on Jeux du Québec website:

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

REMISE DE MÉDAILLES

MEDALS CEREMONIES

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 du sport.

Code of ethics

- Be punctual.
- Wear official clothing.
- Listen to instructions.
- Be respectful.
- Do not chew gum.
- All headgear is prohibited, unless it's part of the region uniform or the sport.

PROGRAMMATION COMPLÉMENTAIRE

COMPLEMENTARY PROGRAMMING

CÉRÉMONIE D'OUVERTURE / OPENING CEREMONY

1er mars / March 1st

Palais des sports

19h30 à 21h / 7:30 p.m. to 9 p.m.

IMPORTANT* Le port du vêtement officiel de la délégation est obligatoire pour les cérémonies.

Village des athlètes

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

Heures d'ouverture

- Du 2 au 9 mars, de 9 h à 21 h (le 3 et le 6 mars ferme à 20h30).

CÉRÉMONIE DE CLÔTURE / CLOSING CEREMONY

9 mars / March 9th

Palais des sports

16h30 à 18h / 4:30 p.m. to 6 p.m.

IMPORTANT* *It is mandatory to wear the delegation's official clothing to the ceremonies.*

Athletes' Village

The Athletes' Village is located at "Centre de foires". A variety of activities, recreational workshops, shows and entertainment will be offered. Only accredited participants will be allowed to enter.

Opening hours

- *From March 2nd to March 9th, from 9 a.m. to 9 p.m. (March 3rd and 6th close at 8:30p.m.).*

POUR NOUS JOINDRE

TO CONTACT US

@ : mbeoit@sportloisirmontreal.ca

@ : isl@jeuxduquebec.com

#JDQ2024 #GOLSL #SHERBROOKE2024

 [jdq.isl](#)

 [jdq.isl](#)

 sportloisirmontreal.ca

