



GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR

DÉLÉGATION DE LA CAPITALE-NATIONALE



 Desjardins
présente



 | LAVAL 2022

alimentée par

IGA



Table des matières

En route vers Laval 2022.....	3
Présentation de Dynamik	4
Mot du Chef de mission	5
ULSCN	5
Les missionnaires	6
Les Jeux du Québec sur le Web	7
Les sports.....	8
La délégation régionale	9
Départ pour les Jeux du Québec.....	10
La programmation des Jeux du Québec.....	11
Prévention et Éthique.....	16
Règlements de la délégation	17
Services alimentaires	18
Hébergement.....	20
Règlement de l'hébergement.....	20
Les douches et vestiaires	23
Évènement écoresponsable.....	24
Le service de transport	24
Les services médicaux.....	24
SERVICE DE BUANDERIE	25
Les activités complémentaires.....	27
Politique des remises de médailles.....	28
Gala de Lys en Or 2022.....	28
Exemple d'une journée type	30
Quoi apporter ?	31
Chansons des Jeux du Québec	32
NOTES	33

En route vers Laval 2022

En 2020 et 2021, les Finales prévues à Laval et à Rivière-du-Loup sont reportées en raison de la pandémie de la COVID-19. Les cycles de Finales sont inversés, les Finales d'été seront maintenant aux années impaires et les Finales d'hiver seront aux années paires. Initialement reportée en 2021, la 55e Finale de Laval se tient finalement du 22 au 30 juillet 2022.



Depuis sa dernière édition des Jeux en 1991, Laval s'est beaucoup transformée, notamment par sa richesse en infrastructures et par son volet événementiel et son volet plein air. En plus de son Cosmodôme, cette ville se distingue par ses attractions à sensations fortes comme IFly Montréal à Laval, le paintball et ses deux sites de karting. Côté plein air, l'incontournable Centre de la natation où se passera entre autres la natation en eau libre et le parcours d'hébertisme aérien du domaine vert sont fort populaires. Le divertissement et le milieu culturel connaissent une grande popularité comme Illumi – Féerie de lumière par Cavalia et la salle André-Mathieu et ses nombreux festivals. Il ne faut pas oublier l'équipe de hockey de la Ligue américaine de hockey, le Rocket de Laval, qui a fait la finale de l'est au printemps. Cette équipe joue à la Place Bell où se dérouleront les cérémonies d'ouverture et de fermeture devant spectateurs dans ce magnifique amphithéâtre. Un effet « wow » pour les athlètes qui se rendront aux cérémonies.

Avec la collaboration de la ville de Saint-Eustache pour la natation et de la ville de Terrebonne pour le vélo de montagne, la 55^e finale des Jeux de Laval proposera un grand nombre de sports et de disciplines. Pour mieux répondre à l'un des principes du développement durable dans son aménagement du territoire, la majorité des sports sont concentrés dans un rayon de 4 km, incluant le Village des athlètes. De plus, les organisateurs des Jeux ont mis en place une navette tout à fait gratuite avec la collaboration de la Société de transport de Laval afin de diminuer la congestion et aider à la qualité de l'air.

La Ville de Laval connaît une grande croissance démographique et de diversité, sur le plan économique et en population. Elle compte près de 440 000 habitants et continue à croître. Elle se positionne sur l'entrepreneuriat et le développement académique par le cégep et l'université. Depuis l'arrivée de ses trois stations de métro, l'aménagement du territoire dans le secteur s'est développé par sa mixité des services et cela aide également à l'organisation de la Finale des Jeux de Laval.

Présentation de Dynamik

Depuis le tout début du programme des Jeux du Québec, en 1971, la mascotte Dynamik est un emblème traditionnel symbolique dans le paysage de toutes les régions hôtes.

La mascotte est le résultat de deux concours auprès des jeunes Lavallois. Le premier s'est terminé en octobre 2018 et avait été lancé auprès des étudiants du Collège Montmorency afin de nous soumettre des dessins représentant la mascotte de la 55e Finale des Jeux du Québec – Laval 2022. C'est le dessin de Fabiana Marin, étudiante en arts visuels, qui a remporté le premier prix. Le jury était composé d'un membre du personnel enseignant, d'un membre du personnel administratif du Collège Montmorency ainsi que de trois membres du Comité organisateur de la 55e Finale des Jeux du Québec - Laval 2022.



En février 2019, le Comité organisateur a ouvert le deuxième concours dans les écoles primaires francophones et anglophones de Laval, lequel consistait à imaginer le nom de notre mascotte. Ce sont Flavie Pauzé, de l'école Hébert, et Raphaël Bélanger, de l'école alternative L'Envol, qui ont remporté le concours en proposant le même nom : Dynamik

Dynamik, la mascotte, représente une bernache décontractée dans un maillot sportif. La bernache est un oiseau très présent sur l'île Jésus, à Laval. Elle est dynamique et a l'air solide. De plus, cet animal est compétitif et aussi fort sympathique. Il se laisse approcher et va vers les gens.



Mot du Chef de mission

Chers athlètes, entraîneurs et accompagnateurs,

Une expérience extraordinaire est à notre porte. Êtes-vous prêts? L'équipe de missionnaires et moi le sommes! 4 ans déjà nous séparant de la dernière finale des Jeux du Québec d'été. Du 22 au 30 juillet prochain, ce sera pour moi un énorme privilège d'agir à titre de chef de mission pour la 55e Finale des Jeux du Québec à Laval. Au courant des derniers mois, mon rôle m'aura permis d'être aux premières loges des événements régionaux de qualification et d'apprendre plusieurs spécificités sur vos disciplines. Je dois d'ailleurs vous avouer, et ce avec beaucoup de fierté, qu'il y a beaucoup de talent dans la Capitale-Nationale!

La région étant reconnue pour sa grande récolte de médailles nous serons certainement dans la course pour le drapeau de la meilleure région. Toutefois, avec les disciplines qui changent d'une Finale provinciale à l'autre, l'absence des Jeux pendant une longue période, il est difficile de prévoir un nombre de médailles à remporter pendant ces Jeux d'été. Ainsi, notre équipe a décidé de concentrer ses efforts afin de vous offrir tout le nécessaire pour vivre une expérience d'encadrement optimal afin que vous puissiez vous surpasser.



ULSCN

Créée en 1998, l'Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale (ULSCN), anciennement appelée l'Unité régionale de loisir et de sport de Québec, est un organisme à but non lucratif. Sa mission consiste à soutenir, à promouvoir et à participer au développement du loisir et du sport de la région de la Capitale-Nationale, en fonction des tendances, et en partenariat avec les intervenants du milieu. Elle a comme objectifs de favoriser la qualité et de faciliter l'accessibilité au loisir et au sport pour l'ensemble de la population de sa région.



Les missionnaires

Un missionnaire est attiré à chacune des disciplines sportives représentées par la région de la Capitale-Nationale. Pendant ton séjour, tu auras donc en tout temps un missionnaire avec toi et ton équipe.

Le missionnaire est la personne qui t'aidera pour tout ce qui se déroule en dehors des compétitions, mais sera aussi présent pendant les compétitions pour t'encourager. Il sera ton lien avec le Comité organisateur de la 55e Finale. Il t'aidera à planifier et à organiser ton temps libre et il se chargera de tout ce qui concerne l'aspect logistique des Jeux. De plus, si un accident survient, il t'accompagnera au Centre de santé afin que ton entraîneur puisse rester aux compétitions.

Bref, il fera tout ce qui est en son pouvoir pour te permettre de passer des Jeux inoubliables. Si tu as des questions, n'hésite pas à aller le voir, il est là pour t'aider !

L'équipe des missionnaires animateurs



L'équipe de missionnaires-cadres



Les Jeux du Québec sur le Web

La région a développé un site Internet, une page Facebook, un compte Instagram et un compte Snapchat pour partager les moments forts de la délégation lors de cette Finale.

Photos, vidéos et faits saillants s'y retrouveront quotidiennement.

Site Internet officiel de la délégation de la Capitale-Nationale :

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

Site Internet des Jeux : <https://laval2022.jeuxduquebec.com/>

Adresse courriel de la délégation : cap@jeuxduquebec.com



Aime la page Facebook : www.facebook.com/jdq.capnat



Suis le compte Instagram : JDQCAPNAT



Chaîne Youtube : Jeux du Québec – Région Cap-Nat

** De plus, des mots-clés pour la région et pour la Finale ont été créés pour identifier les photos prises sur place : #GOCAPNAT et #JDQ2022 **

Les sports

BLOC 1 22 AU 26 JUILLET	MISSIONNAIRES	BLOC 2 27 AU 30 JUILLET	MISSIONNAIRES
 Athlétisme	AUDREY	 Golf	ALEXANDRA
 Baseball	VÉRONIQUE	 Soccer	VÉRONIQUE
 Basketball	ALEXANDRA	 Tir à l'arc	ALEXANDRE
 Cyclisme	X	 Triathlon	CATHERINE
 Natation	CATHERINE	 Vélo de montagne	AUDREY
 Natation en eau libre		 Volleyball	STÉPHANE
 Volleyball de plage	ALEXANDRE		

La délégation régionale

La délégation de la région de la Capitale-Nationale devrait être composée de 184 athlètes et de 40 entraîneurs/accompagnateurs.

1^{ER} BLOC : 22 AU 26 JUILLET 2022

SPORTS	ATHLÈTES	ENT. / ACC.	TOTAL
Athlétisme	24	5	29
Baseball	13	3	16
Basketball féminin	12	3	15
Basketball masculin	12	3	15
Cyclisme sur route	9	2	11
Natation	20	2	22
Para natation	1	1	2
Natation en eau libre	4	1	5
Volleyball de plage masculin	2	1	3
Volleyball de plage féminin	2	1	3
TOTAL	99	22	121

2^e BLOC : 26 AU 30 JUILLET 2022

SPORTS	ATHLÈTES	ACCOMPAGNATEURS	TOTAL
Golf	6	1	7
Soccer féminin	16	3	19
Soccer masculin	16	3	19
Softball	N/A	N/A	0
Tir à l'arc	8	2	10
Triathlon	5	2	7
Vélo de montagne	10	2	12
Volleyball féminin	12	3	15
Volleyball masculin	12	2	14
TOTAL	85	18	103
GRAND TOTAL	184	40	224

Départ pour les Jeux du Québec

Nous demandons aux athlètes d'arriver minimalement 30 minutes avant l'heure indiquée pour le départ des autobus afin de faciliter l'embarquement et de ne pas retarder tout le groupe. Le rendez-vous est au Décathlon St-Foy située au 3390 Av. Blaise Pascal, Québec.

Horaire à mettre à jour aux blocs 1 et 2

	SPORTS	HEURE DE DÉPART	RETOUR
BLOC 1	Athlétisme Baseball Basketball Cyclisme sur route Natation Volleyball de plage	Vendredi 22 juillet Rendez-vous à 10h30 chez Décathlon Départ à 11h00 Arrivée à Laval 14h10	Mardi 26 juillet Départ de Laval à 15h00 Arrivée chez Décathlon à 18h

	SPORTS	HEURE DE DÉPART	RETOUR
BLOC 2	Golf Soccer Tir à l'arc Triathlon Vélo de montagne Volleyball	Mardi 26 juillet Rendez-vous à 10h30 chez Décathlon Départ à 11h00 Arrivée à Laval 14h10	Samedi 30 juillet Départ de Laval 19h15 Arrivé chez Décathlon à 22h00

Les athlètes auront à leur disposition trois autobus voyageurs et 1 camion cube pour les équipements sportifs.

Soyez polis et courtois lors de l'embarquement !



La programmation des Jeux du Québec

1^{ER} BLOC : VENDREDI 22 AU MARDI 26 JUILLET

10 h 30	Rendez-vous chez Décathlon
11 h00	Départ en autobus vers Laval
14 h 10	Arrivée à Laval à l'hébergement
17 h	Souper à la cafétéria du collège Montmorency
18 h	Départ pour la cérémonie d'ouverture
20 h	Cérémonie d'ouverture à la Place Bell
22h	Retour à l'hébergement

Samedi 23 juillet : Début des compétitions (la programmation peut changer)

Les athlètes qui ne sont pas en action peuvent assister aux compétitions des autres sports, se rendre au Village des athlètes ou à la Place des Jeux en attendant le retour à l'hébergement.

1^{ER} BLOC - Mardi 26 juillet : Fin des compétitions

Retour à l'hébergement

Les athlètes et accompagnateurs pourront retourner à leur hébergement à compter de 12 h, selon l'heure d'arrivée de leurs autobus provinciaux qui transportent les athlètes du bloc 2. Lorsqu'ils sont à l'hébergement, les délégations peuvent tenir des rencontres, accueillir les délégations du bloc 2 ou relaxer.

Bagages

Les athlètes devront vider les dortoirs de l'hébergement avant 9 h. Ils devront placer leurs bagages dans la salle de rangement attitrée à notre région. Le chargement des bagages se fera par les délégations en fonction de l'arrivée du transport provincial. L'équipement sportif sera placé dans les camions cubes et apporté à l'hébergement avant le départ.

Souper et retour en région

Une collation sera remise aux athlètes avant leur départ.

5.2

HORAIRE ET SITES DES COMPÉTITIONS BLOC 1

table des matières
des modifications

/ 74

BLOC 1 - 22 AU 26 JUILLET										
DISCIPLINES	SITE DE COMPÉTITION	JOUR 0 - 22 JUILLET (VENDREDI)	JOUR 1 - 23 JUILLET (SAMEDI)		JOUR 2 - 24 JUILLET (DIMANCHE)		JOUR 3 - 25 JUILLET (LUNDI)		JOUR 4 - 26 JUILLET (MARDI)	
			COMPÉTITION	PRÉSENCE DES ATHLÈTES	COMPÉTITION	PRÉSENCE DES ATHLÈTES	COMPÉTITION	PRÉSENCE DES ATHLÈTES	COMPÉTITION	PRÉSENCE DES ATHLÈTES
ATHLÉTISME	Stade Claude-Ferragne	ARRIVÉE DES ATHLÈTES	à venir		à venir		à venir		Relais 4 x 100 m Relais 4 x 400 m	
			9 h à 17 h 25	7 h 30 à 17 h 55	8 h 45 à 17 h 20	7 h 15 à 18 h 50**	9 h à 17 h	7 h 30 à 17 h 30	10 h à 11 h 45	8 h 30 à 12 h 45
Préliminaire			Préliminaire							
BASEBALL	parc Chénier		8 h à 21 h	7 h à 21 h 30	8 h à 21 h	7 h à 21 h 30				
	parc de Lausanne		Préliminaire		Préliminaire		Qualification / Demi-finale		Finale bronze	
	8 h à 18 h 15		7 h à 18 h 45	8 h à 18 h 15	7 h à 18 h 45	8 h à 18 h 15	7 h à 18 h 45	8 h 30 à 10 h 30	7 h 30 à 10 h 45	
BASEBALL	parc Paul-Marcel-Maheu		Préliminaire		Préliminaire		Qualification / Demi-finale		Finale or	
	8 h à 18 h 15		7 h à 18 h 45	8 h à 21 h	7 h à 21 h 30	8 h à 18 h 15	7 h à 18 h 45	9 h 30 à 11 h 30	8 h 30 à 12 h 30	
BASKETBALL	Collège Laval		Préliminaire		Préliminaire		Préliminaire		Ronde de médailles	
CYCLISME	Parc du Moulin		CLM équipe		CLM équipe		CLM équipe			
	Place Bell	9 h 30 à 12 h	7 h à 12 h 45	10 h à 14 h 45	8 h 30 à 15 h 35	9 h 30 à 12 h 30 / 15 h à 16 h 15	8 h à 17 h 05	Critérium		
NATATION	Complexe aquatique Saint-Eustache	200 m papillon / 50 m libre / 50 m libre (para) / 200 m brasse / 100 dos		200 m libre / 100 m brasse / 50 m dos (para) / 400 m QNI / 100 m papillon		400 m libre / 200 m dos / 50 m brasse (para) / 200 m QNI / 100 m libre		4 x 50 m relais libre / 100 m libre (para) / 4 x 50 m relais QN		
		8 h 45 à 12 h 15 / 17 h à 18 h 15	7 h 30 à 12 h 30 / 15 h 45 à 19 h 30	8 h 45 à 12 h 35 / 17 h à 18 h 15	7 h 30 à 12 h 45 / 15 h 45 à 19 h 30	8 h 45 à 12 h 50 / 17 h à 18 h 45	7 h 20 à 13 h / 15 h 45 à 20 h	8 h 30 à 11 h 45	7 h 15 à 13 h	
NATATION EN EAU LIBRE	Centre de la Nature	2 km		Relais 2 x 500 m		5 km				
		10 h à 11 h 20	8 h 30 à 12 h 45	10 h à 11 h 15	8 h 30 à 12 h 45	10 h à 13 h 30	8 h 30 à 15 h 15			
VOLLEYBALL DE PLAGE	Centre sportif Bois-de-Boulogne	Préliminaire		Préliminaire		Demi-finale / Finale				
		9 h à 19 h	8 h à 19 h 30	9 h à 19 h	8 h à 19 h 30	9 h à 17 h	8 h à 18 h			

**Inclus l'entraînement pour le relais (60 min. - environ 100 athlètes + 24 entraîneurs)

2^e BLOC : MARDI 26 JUILLET AU SAMEDI 30 juillet

10 h 30	Rendez-vous chez Décathlon
11 h 00	Départ en autobus vers Laval
14 h 10	Arrivée à Laval à l'hébergement
17 h	Souper à la cafétéria du collège Montmorency

Mardi 26 juillet : Début des compétitions (la programmation peut changer)

Les athlètes qui ne sont pas en action peuvent assister aux compétitions des autres sports, se rendre au Village des athlètes ou à la Place des Jeux en attendant le retour à l'hébergement.

2^e BLOC - Mardi 26 juillet : Fin des compétitions

Retour à l'hébergement

Les athlètes et accompagnateurs pourront retourner à leur hébergement à compter de 12 h, selon l'heure d'arrivée de leurs autobus provinciaux. Lorsqu'ils sont à l'hébergement, les délégations peuvent tenir des rencontres ou relaxer.

Bagages

Les athlètes devront vider les dortoirs de l'hébergement avant 9 h. Ils devront placer leurs bagages dans le gymnase 12. Le chargement des bagages se fera par les délégations en fonction de l'arrivée du transport provincial. L'équipement sportif sera placé dans les camions cubes et apporté à l'hébergement avant le départ.

Souper

Une collation sera servie aux athlètes avant la cérémonie pour le retour en région.

Fin de la cérémonie et retour en région

Lorsque la cérémonie sera terminée, les délégations devront se diriger vers le stationnement du transport provincial où les attendront leurs autobus respectifs. Pour les athlètes retournant en région avec leurs parents, un espace sera identifié à cet effet. Les athlètes concernés devront y être dirigés en compagnie d'un missionnaire qui s'assurera que l'athlète est pris en charge par le parent autorisé à assurer son retour en région.

5.2

HORAIRE ET SITES DES COMPÉTITIONS BLOC 2

BLOC 2 - 26 AU 30 JUILLET													
DISCIPLINES	SITE DE COMPÉTITION	JOUR 0 - 26 JUILLET (MARDI)		JOUR 1 - 27 JUILLET (MERCREDI)		JOUR 2 - 28 JUILLET (JEUDI)		JOUR 3 - 29 JUILLET (VENDREDI)		JOUR 4 - 30 JUILLET (SAMEDI)			
		ARRIVÉE DES ATHLÈTES		COMPÉTITION	PRÉSENCE DES ATHLÈTES	COMPÉTITION	PRÉSENCE DES ATHLÈTES	COMPÉTITION	PRÉSENCE DES ATHLÈTES	COMPÉTITION	PRÉSENCE DES ATHLÈTES		
GOLF	Golf Saint-François	ARRIVÉE DES ATHLÈTES		2 balles, meilleures balles		Végas à 2		Individuel					
				10 h 30 à 15 h 30	8 h 15 à 17 h	10 h 30 à 15 h 30	8 h 15 à 17 h	10 h 30 à 15 h 30	8 h 15 à 17 h				
SOCCER	Centre sportif Bois-de-Boulogne	Pré-Jeux		Préliminaire		Préliminaire		Préliminaire		Finale bronze et or			
		17 h 30 à 21 h	16 h 30 à 21 h 30	8 h à 16 h 45	7 h à 17 h 15	8 h à 16 h 45	7 h à 17 h 15	8 h à 16 h 45	7 h à 17 h 15	8 h à 13 h 15	7 h à 13 h 45		
	Collège Laval										Parties de classement		
	Collège Montmorency										Parties de classement		
										8 h à 13 h 15		7 h à 13 h 45	
SOFTBALL	parc Rosaire-Gauthier	ARRIVÉE DES ATHLÈTES		Préliminaire		Préliminaire		Finale					
				9 h à 19 h	8 h à 19 h 45	9 h à 19 h	8 h à 19 h 45	9 h à 19 h	8 h à 20 h				
Qualification				Qualification		Éliminatoire							
8 h 30 à 12 h 15 / 14 h à 17 h 15	7 h 30 à 17 h 30			8 h 30 à 12 h 15 / 14 h à 17 h 15	7 h 30 à 17 h 30	8 h 30 à 12 h 15 / 13 h 15 à 17 h 10	7 h 30 à 18 h 30						
TIR À L'ARC	parc Lévis-Paquette			Entraînement		Individuel		CLM		Relais Mixte			
				10 h à 12 h 15	8 h 45 à 13 h	9 h 30 à 12 h	8 h à 13 h	9 h 30 à 11 h	8 h à 12 h	9 h 30 à 11 h 30	8 h à 12 h 30		
VÉLO DE MONTAGNE	Groupe Plein air Terrebonne			Cross-country short-track (XCC)		Cross-country olympique (XCO)		Sprint (XCE)		Relais par équipe (XCR)			
				9 h 45 à 12 h	8 h à 15 h 30	9 h 15 à 12 h 45	8 h à 14 h 45	9 h 30 à 11 h 30 / 13 h à 14 h 30	8 h à 15 h 15	9 h à 11 h 30	8 h à 12 h		
VOLLEYBALL	Collège Laval			Préliminaire		Préliminaire		Demi-finale / Finale					
				8 h à 19 h	7 h à 19 h 30	8 h à 19 h	7 h à 19 h 30	8 h à 20 h	7 h à 21 h				
	Collège Montmorency				Préliminaire		Préliminaire		Parties de classement				
				8 h à 19 h	7 h à 19 h 30	8 h à 19 h	7 h à 19 h 30	8 h à 17 h	7 h à 17 h 30				

Prévention et Éthique

Prévention des abus dans le sport

Vous avez une très grande influence sur les athlètes. Voici l'influence qu'ont différentes personnes sur les comportements et les décisions des jeunes :

- **Entraîneur : 94 %**
- Père : 56 %
- Mère : 52 %
- Professeur : 64 %
- Amis : 43 %

Vous êtes en position d'autorité et vous devez être vigilants. Les paroles et actions que vous posez sont influentes et doivent être respectueuses.

Prévention de la violence dans le sport

La Finale des Jeux du Québec se veut une compétition qui se déroule dans la non-violence et dans le respect des autres. Il sera important :

- De mettre l'accent sur l'esprit sportif chez les athlètes
- De ne pas ignorer un comportement violent de la part d'un athlète, d'un entraîneur ou d'un parent
- De mentionner aux athlètes qu'ils représentent eux aussi des modèles pour d'autres jeunes et qu'ils doivent agir en conséquence



Éthique dans le sport

Qu'est-ce que l'éthique sportive? C'est le respect du code sportif :

- Respecter les **règles du jeu**
- Respecter les **officiels** et accepter leurs décisions
- Respecter son **adversaire**
- Garder son **sang-froid** en tout temps
- S'assurer de la **sécurité physique** et de la santé des athlètes



Règlements de la délégation

En tant que représentants de sa discipline et de sa région, chaque athlète et chaque accompagnateur promettent de respecter les règlements suivants :

- ✓ Les accompagnateurs et les entraîneurs sont, durant les Jeux, responsables des athlètes de leur discipline sportive. Pendant toute la durée des Jeux, les accompagnateurs doivent s'assurer d'une présence continue avec le groupe.
- ✓ Exceptionnellement, pendant la soirée des accompagnateurs et des entraîneurs (le mardi 19 juillet pour le 1er bloc et le vendredi 22 juillet pour le 2e bloc), ceux-ci ne seront pas tenus d'assurer une présence continue auprès des athlètes. Le missionnaire devra donc assurer cette présence pour l'occasion.
- ✓ L'athlète doit porter son chandail de délégation (style baseball) et son costume (t-shirt [optionnel], pantalon court, casquette) aux couleurs de la région et faire honneur à celle-ci en se comportant convenablement.

**TOUTE INFRACTION À L'UN DE CES RÈGLEMENTS OU PROCÉDURES
PEUT ENTRAÎNER LE RENVOI DE LA PERSONNE CONCERNÉE.**



Services alimentaires

L'organisation des Jeux du Québec de Laval offre un service alimentaire en conformité avec les normes du Guide alimentaire et la Politique alimentaire émise par SPORTSQUÉBEC (voir Annexe). En tout temps, les délégations doivent obligatoirement suivre les règles d'hygiène sanitaire suivantes, dans le but d'éviter l'éclosion de toute forme d'épidémie :

- Se laver les mains régulièrement, notamment après chaque passage aux toilettes et avant chaque repas ;
- Tous les utilisateurs des cafétérias devront obligatoirement se laver les mains avec le liquide désinfectant offert aux entrées des cafétérias ;
- Les utilisateurs ne doivent, en aucun cas, partager ustensiles, verres, gourdes, vaisselle, ou tout autre objet à usage individuel ;
- Appliquer les pratiques d'hygiène respiratoire en cas de toux ou d'éternuements (utilisation du coude ou d'un mouchoir).

Fonctionnement

1. Pour le déjeuner et le souper, les athlètes prendront leurs repas à la cafétéria du collège Montmorency.
2. Pour le dîner, tous les athlètes prendront les repas qu'ils auront préparés à l'heure du déjeuner, au comptoir de boîte à lunch de la cafétéria.
3. Dans le but de garder les cafétérias propres, tous les utilisateurs devront rapporter leur plateau aux endroits désignés. De plus, ils devront jeter les restes de nourriture et de matières recyclables dans les bacs identifiés et prévus à cet effet. Des membres de l'escouade de développement durable seront sur place pour aider les individus dans le tri des déchets alimentaires.

Pour ce qui est du 22 juillet, les trois cafétérias serviront les repas selon les endroits désignés de 16 h à 18 h en raison de la cérémonie.

1. Les heures d'ouverture des cafétérias et les menus seront affichés à l'entrée de chacune des cafétérias.
2. Les participants devront prendre leurs repas aux endroits prévus et respecter les heures d'ouverture et de fermeture.
3. La carte d'accréditation des participants est numérisée à l'entrée des aires de repas pour les déjeuners et les soupers.
4. Afin de permettre aux athlètes d'être à l'heure aux sites de compétition, nous proposons aux délégations l'horaire (1) suivant **pour le déjeuner** :
 - a. Tous les athlètes dont la participation est requise avant 7 h 30 peuvent se présenter à la cafétéria dès 6 h ;
 - b. Tous les athlètes dont la participation est requise avant 9 h peuvent se présenter à partir de 7 h ;

- c. Tous les athlètes dont les compétitions débutent après 9 h peuvent se présenter à partir de 8 h.
5. Au besoin, les heures d'opération des cafétérias seront modifiées en fonction de l'horaire des compétitions.

Pour la délégation de la Capitale-Nationale, le service de repas se fera au Collège Montmorency (et une invitation au Sheraton Laval le 28 juillet) et sera ouvert :

Moments	Déjeuner	Dîner	Souper
22 juillet			16h à 18h
Du 23 au 29 juillet	6h à 9h30	Boîte à lunch	16h30 à 20h30
30 juillet	6h à 9h30	Boîte à lunch	À venir-Cérémonie

Les modalités des repas :

1. Les athlètes peuvent choisir un maximum de cinq items, incluant le repas principal.
2. À l'exception du repas principal et du dessert, le participant pourra choisir deux fois le même item. Dans ce cas, il sera comptabilisé comme deux items.

Le système des boîtes à lunch :

À leur arrivée, tous les participants recevront une boîte à lunch isolante et une gourde qu'ils devront identifier avec leur nom, leur sport et leur région. C'est la responsabilité de chaque participant de transporter sa boîte à lunch avec lui en tout temps, et de l'apporter à la cafétéria pour récupérer son repas.

Les items du dîner et de la collation seront recueillis par les participants à l'heure du déjeuner au site d'alimentation. Une section sera réservée à la cafétéria ou près de celle-ci, pour permettre aux participants de venir chercher la nourriture qui composera leurs boîtes à lunch. Ils devront placer les produits frais au fond de la boîte à lunch, et les recouvrir du bloc réfrigérant.

Selon l'horaire des épreuves sportives, les athlètes seront priés de venir chercher leurs repas avant ou après le moment du déjeuner. La section de distribution des aliments qui composeront la boîte à lunch sera accessible aux mêmes heures d'ouverture que la cafétéria, soit de 6 h à 9 h.

Remise du bloc réfrigérant

À la fin de chaque journée, idéalement à l'heure du souper, les participants devront remettre le bloc réfrigérant à la station boîte à lunch afin qu'il soit recongelé pendant la nuit, à l'exception de la première journée de chaque bloc de compétition, les 23 et 27 juillet 2022. Le lendemain matin, ils pourront récupérer un bloc réfrigérant pour la conservation des aliments dans leur boîte à lunch.

Distribution des repas hypoallergènes:

Dans le respect de la nouvelle politique alimentaire de SPORTSQUÉBEC, les menus excluent les ingrédients allergènes suivants :

Œufs	Graines de de sésame	Arachides
Lait	Soja	Noix

Moutarde	Sulfites	Mollusques et crustacés
Blé et triticales	Poissons	

Dès que la liste des participants ayant des restrictions alimentaires sera connue et préparée par les services médicaux, elle devra être acheminée aux services alimentaires et à la délégation concernée, afin de connaître les allergies spécifiques de chacun et de pouvoir accompagner certains participants, si nécessaire.

Au moment du service des repas à la cafétéria, le participant aura deux (2) choix de menu. Les ingrédients de chaque repas seront identifiés clairement sur une affiche à l'entrée des deux lignes de service, lui permettant de faire son choix en toute sécurité.

Le participant pourra également compléter sa boîte à lunch au comptoir prévu à cette fin puisque les sandwiches préparés seront sans ingrédients allergènes. Il pourra choisir les items complémentaires pour son dîner et ses collations qui ne contiennent pas d'ingrédients allergènes, lesquels seront clairement identifiés. Des portions avec la mention « sans gluten » seront également disponibles à chaque repas.

Hébergement

Athlètes / Entraîneur / Accompagnateurs

Les athlètes, accompagnateurs et entraîneurs dormiront à l'école Laval Senior Academy. Il y aura une discipline par classe (filles et garçons séparés). Les athlètes devront tenir leur classe propre. Chaque athlète sera responsable d'apporter un matelas gonflable, son oreiller, son sac de couchage et ses serviettes de douche.

Des activités de divertissement seront offertes à l'hébergement. Celles-ci demeurent à déterminer.

Couvre-feu : Le couvre-feu est prévu à 22 h, ce qui signifie que tous les athlètes devront être de retour au site d'hébergement pour cette heure. Les lumières s'éteindront à compter de 23 h et aucun bruit ne sera toléré.

POUR TOUT LE MONDE : VOUS DEVREZ RANGER VOS EFFETS PERSONNELS SUR VOTRE LIT À CHAQUE MATIN POUR L'ENTRETIEN MÉNAGER DE VOTRE LOCAL. DE PLUS, LES BOISSONS ALCOOLISÉES ET LES DROGUES SONT STRICTEMENT INTERDITES SUR LES SITES D'HÉBERGEMENT. MERCI!

Règlement de l'hébergement

1. Seules les personnes accréditées seront admises sur le site d'hébergement, soit les athlètes, les missionnaires ainsi que les entraîneurs/accompagnateurs des régions de la Capitale-Nationale, Chaudière-Appalaches, Richelieu-Yamaska et Lanaudière. La carte d'accréditation est obligatoire.

2. Les sites d'hébergement sont ouverts de 16 h à 9 h le lendemain matin pendant les jours de compétition.
3. Tous les athlètes doivent être entrés à l'hébergement avant 22 h.
4. Le couvre-feu est à 22h. Les lumières s'éteignent à 23h et tous doivent être dans leur classe. Aucun athlète n'est autorisé à quitter son site d'hébergement seul après le couvre-feu.
5. Après 22 h, le silence sera exigé dans l'aire de dortoir afin de respecter ceux qui se couchent tôt.
6. Exceptionnellement, si un athlète s'absente de son site d'hébergement en dehors des horaires prévus, il devra avoir reçu l'autorisation d'un missionnaire de la délégation et être accompagné d'un adulte.
7. En tout temps, la présence d'un adulte de la délégation est requise auprès des athlètes qui se trouvent sur le site d'hébergement.
8. Il est strictement interdit de changer de dortoir durant la nuit.
9. Il est défendu de boire (à l'exception de gourde d'eau) ou de manger dans les dortoirs. Utiliser les locaux prévus à cet effet. Il est strictement interdit de fumer sur les sites d'hébergements et sur les terrains des établissements scolaires.
10. Les bousculades, les « tiraillements » et les jeux avec tout genre d'objet (incluant les ballons) sont interdits dans les dortoirs et les aires de circulation.
11. Les boissons alcoolisées et les drogues sont interdites sur les sites (sites de compétition, d'hébergement et d'alimentation).
12. L'accès à la salle des missionnaires et des entraîneurs/accompagnateurs ainsi qu'à celle des bénévoles est interdit aux athlètes.
13. Exceptionnellement, en dehors des heures d'ouverture, les athlètes qui doivent retourner sur les sites d'hébergement devront obligatoirement être accompagnés d'un missionnaire de la délégation.
14. Les entrées, les sorties et les déplacements en général se font uniquement via les trajets et les portes assignés à cet effet. Il faudra aussi respecter les escaliers assignés pour la délégation de la Capitale-Nationale.
15. Toute flamme nue est interdite dans le bâtiment.

Si les règlements ne sont pas respectés...

1. Le préposé à l'hébergement enlève la carte d'accréditation de l'athlète qui se présente après 22 h et la remet au responsable de la délégation concernée.
2. Par un athlète ou un adulte de la délégation et qui est trouvé responsable de vol, de bris de matériel ou d'autres délits graves, le responsable de l'hébergement avise immédiatement le secteur de la sécurité et la chef de délégation.
3. Par un acte de vandalisme, la facturation sera adressée à la personne concernée.
4. La personne fautive pourrait se voir retourner chez elle, **à ses frais**.



Les douches et vestiaires

HORAIRES ET LIEUX DES DOUCHES DES ATHLÈTES

Tous les athlètes doivent prendre leur douche sur leur lieu de compétition à partir de 8 h et jusqu'à 30 minutes suivant la fin de la compétition. Si aucune douche n'est accessible sur le lieu de compétition, un autre lieu sera désigné pour les athlètes de la compétition touchée. Tous les athlètes dont le sport est en activité doivent prendre leur douche sur le lieu et selon l'horaire désigné, même s'ils ne prennent pas part à la compétition, peu importe la raison. Les douches resteront accessibles durant les 30 minutes suivant la fin de la dernière compétition. À l'heure où les compétitions se terminent, les athlètes qui étaient en action lors de la dernière plage horaire auront priorité. Il est de la responsabilité des athlètes et de leurs accompagnateurs de s'assurer que les douches soient prises dans un délai raisonnable suivant la fin de leur compétition.

Les athlètes n'ayant plus de compétition devront tout de même respecter le lieu et l'horaire établis pour l'utilisation des douches. Aucun athlète ne pourra prendre sa douche sur les sites d'hébergement.

Horaire et lieux des vestiaires :

1. Tous les athlètes se verront attribuer un vestiaire et une plage horaire d'accessibilité en lien avec l'horaire quotidien des compétitions. Il est de la responsabilité des athlètes de libérer le vestiaire selon l'horaire établi et dans les conditions dans lesquelles ils en auront pris possession.
2. Il est interdit aux athlètes ou autres membres des délégations d'entrer dans un vestiaire réservé à une autre délégation ou à une autre équipe sportive que la leur, sauf lorsqu'il est indiqué que le vestiaire est partagé.
3. Les athlètes sont responsables de leurs effets personnels sur les sites de compétition. S'ils ne retrouvent plus un effet personnel, ils devront se référer au délégué à la sécurité qui appliquera la procédure d'objets perdus.
4. Pour les sites de compétitions ayant des casiers, les athlètes devront s'assurer de vider leur casier à la fin de la journée. Ils ne pourront pas s'approprier un casier pour la durée totale de l'épreuve. Les cadenas seront coupés par le personnel de sécurité. Les effets personnels seront acheminés et pourront être récupérés au salon des bénévoles CF Carrefour Laval sur le site de compétition.

**** Exception :** Pour le golf, il sera possible de s'approprier un casier pour la durée de la compétition. Pour la natation en eau libre et le triathlon, des casiers avec tarif de 1 \$ seront disponibles sur place.

5. **Aucune utilisation de téléphones cellulaires ou d'appareils photo n'est permise dans les vestiaires.**

Évènement écoresponsable

Il sera important d'être écoresponsable en suivant quelques indications :

- ✓ Utiliser la bouteille d'eau réutilisable offerte à tous les participants à l'arrivée aux Jeux. Il sera important de favoriser son utilisation pendant son séjour ;
- ✓ Faire attention à la durée des douches et à l'ouverture du robinet ;
- ✓ Fermer les lumières de chaque local avant de quitter les lieux ;
- ✓ Trier les déchets en fonction des bacs sur place (recyclage, composte, déchets).

Le service de transport

Des circuits d'autobus ont été spécialement conçus pour les Jeux du Québec afin de transporter toutes les personnes accréditées sur les différents sites.

Chaque jour, le service de transport régulier sera desservi par fréquence, selon l'achalandage, au début et à la fin des compétitions à chaque journée (6 h 00 à 21 h 30). Il y aura deux types de circuits : les circuits matin-soir et les circuits pour les compétitions.

En cas de problème ou pour des questions concernant le transport, un numéro Info-transport sera disponible et inscrit sur la carte d'accréditation.

AUCUN PARENT, MISSIONNAIRE OU ENTRAINEUR-ACCOMPAGNATEUR NE SERA AUTORISÉ À TRANSPORTER UN ATHLÈTE À TOUT MOMENT PENDANT SA PARTICIPATION AUX JEUX DU QUÉBEC.

Les services médicaux

Chaque site de compétition est doté d'un lieu réservé à l'équipe médicale composée de différents spécialistes. De plus, une trousse de premiers soins est accessible sur tous les sites de la Finale. Aucun premier répondant ne sera présent durant les heures d'ouverture des sites d'hébergement. Les missionnaires devront prendre en charge les situations d'urgence médicale et en aviser la Centrale Santé.

L'équipe du secteur Santé sera multidisciplinaire, c'est-à-dire que pendant les heures d'ouverture de la Centrale de santé, il y aura sur place, selon leur disponibilité, une infirmière, une secrétaire médicale, un médecin et autres professionnels. En dehors des heures d'ouverture, un intervenant de garde est disponible sur appel. La carte d'assurance-maladie du Québec ou une preuve d'assurance privée est obligatoire pour recevoir les soins au centre hospitalier.

Seuls, les chefs de délégation, leurs adjoints et les missionnaires pourront communiquer par téléphone à la centrale santé.

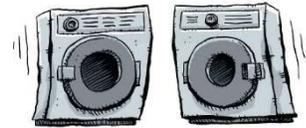
Si un incident survient après les heures d'ouverture de la Centrale Santé, se référer au responsable de la sécurité du site afin d'utiliser la trousse de premiers soins. Le responsable du site communiquera avec l'intervenant de garde au besoin.

Les athlètes qui se présentent à la Centrale Santé doivent en tout temps être accompagnés d'un membre responsable de la délégation (missionnaire ou accompagnateur).

Seuls, les médecins pourront autoriser l'administration d'un médicament à un membre de la Famille des Jeux. Les attelles, les béquilles et les orthèses seront disponibles pour les membres de la Famille des Jeux et elles seront entreposées à la Centrale Santé.

Pour joindre la Centrale Santé, une ligne d'urgence médicale sera disponible pour les professionnels de la santé et les premiers répondants. Le numéro de la ligne médicale sera connu aux Jeux.

SERVICE DE BUANDERIE



<p>NETTOYEUR LES 2 G 1311, boulevard de la Concorde O., Laval, Québec, H7N 5Y4 Tél. : 450-629-1644</p> <p>Heures d'ouverture : Lundi au dimanche de 9 h à 17 h</p>	<p>NETTOYEUR CHATEL 650, boulevard St-Martin O. Laval, Québec, H7S 1M9 Tél. : 450-682-7575</p> <p>Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 9 h à 18 h (Fermé le samedi et dimanche)</p>	<p>NETTOYEUR LES 2 G 1311, boulevard de la Concorde O., Laval, Québec, H7N 5Y4 Tél. : 450-629-1644</p> <p>Heures d'ouverture : Lundi au dimanche de 9 h à 17 h</p>	<p>NETTOYEUR CHATEL 650, boulevard St-Martin O. Laval, Québec, H7S 1M9 Tél. : 450-682-7575</p> <p>Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 9 h à 18 h (Fermé le samedi et dimanche)</p>
<p>NETTOYEUR DAOUST/FORGET 2150, boulevard Curé-Labelle, Laval, Québec, H7T 1R1 Tél. : 450-687-5559</p>	<p>BUANDERIE CARTIER 428 boulevard Cartier Ouest, Laval, QC, H7V 1K2</p>	<p>NETTOYEUR DAOUST/FORGET 2150, boulevard Curé-Labelle, Laval, Québec, H7T 1R1 Tél. : 450-687-5559</p>	<p>BUANDERIE CARTIER 428 boulevard Cartier Ouest, Laval, QC, H7V 1K2 Tél. : 514-965-5571</p>

<p>Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 7 h à 18 h Samedi de 7h à 15h Dimanche : Fermé</p>	<p>Tél. : 514-965-5571</p> <p>Heures d'ouverture : Service d'ouverture 24h / 7 jours</p>	<p>Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 7 h à 18 h Samedi de 7h à 15h Dimanche : Fermé</p>	<p>Heures d'ouverture : Service d'ouverture 24h / 7 jours</p>
<p>BUANDERIE CHOMEDEY 255, boulevard Curé-Labelle Laval, Québec, H7V 2P6 Tél. : 514-984-9572</p> <p>Heures d'ouverture : Lundi au dimanche de 7 h à 23 h</p>		<p>BUANDERIE CHOMEDEY 255, boulevard Curé-Labelle Laval, Québec, H7V 2P6 Tél. : 514-984-9572</p> <p>Heures d'ouverture : Lundi au dimanche de 7 h à 23 h</p>	

Les activités complémentaires

Les Jeux du Québec est un événement lors duquel on célèbre le sport. C'est pourquoi l'organisation des Jeux organise un ensemble d'activités divertissantes.

Le Village des athlètes

Le Comité d'organisateur va offrir aux athlètes un lieu de rencontre, de divertissement et de détente par une programmation régulière variée et par des activités ponctuelles divertissantes pendant toute la durée de la 55e Finale des Jeux du Québec – Laval 2022.

Le Village des athlètes sera situé à l'intérieur du Centre sportif Bois-de-Boulogne (955 av. de Bois-de-Boulogne, Laval, QC H7N 4G1)

Le Village des athlètes sera ouvert du 23 juillet au 29 juillet 2022 de 9 h 30 à 21 h et de 9 h 30 à 13 h le samedi 30 juillet. Les activités temporaires termineront à 20h30.

Une programmation permanente sera disponible tous les jours. Sur le terrain synthétique, il y aura une zone centrale pour activité temporaire comme le soccer bulle, une zone culturelle et une zone d'arcades. Dans le gymnase, une zone « chill » où on peut relaxer et une zone active pour pratiquer des sports. Parallèlement, une programmation temporaire variée viendra compléter l'offre déjà présente.

Cérémonie d'ouverture et de clôture

La cérémonie d'ouverture (22 juillet) donne le coup d'envoi à huit jours d'activités et de compétitions sportives hautes en couleur tandis que la cérémonie de clôture (30 juillet) marque la fin des Jeux. Ces deux journées sont un moment phare des Jeux encore plus grandioses pour que chacun des participants y créent des souvenirs inoubliables. Pour ce faire, chaque délégation devra respecter quelques consignes.

Évènements socioculturels

Toute l'île palpite au rythme des compétitions! La Ville de Laval est fière de présenter une série de performances artistiques et d'activités culturelles gratuites sur plusieurs sites de la 55e Finale des Jeux du Québec - Laval 2022 du 22 au 30 juillet 2022. Cette programmation a été préparée et programmée par la division art et culture ainsi que les Bibliothèques de Laval en collaboration avec le COFJQ – Laval 2022. Pour la programmation complète, voir annexe.

Politique des remises de médailles

Pour assurer un contrôle efficace dans l'attribution des médailles, l'organisation de la 55e Finale des Jeux du Québec a fait une politique, ce qui aidera également à rendre ce moment inoubliable pour les athlètes. En plus des athlètes, des dignitaires et des partenaires, cette politique a une portée qui résonne chez tous les employés et bénévoles ainsi que chez les membres des délégations régionales et fédérations sportives des Jeux.

Il est important de suivre ces règles :

- ✓ Être à l'heure à la remise de médailles ;
- ✓ Aucune boisson alcoolisée ou énergisante, drogues, produits du tabac ou de vapotage n'est permis sur les lieux de la remise de médailles. De plus, aucune personne en état d'ébriété ou sous l'influence de drogues ne pourra prendre part à une cérémonie, incluant les dignitaires ;
- ✓ Porter le chandail officiel de sa délégation ;
- ✓ Porter la casquette régionale. La visière doit être portée vers l'avant ;
- ✓ Porter des souliers fermés, sauf pour certaines exceptions ;
- ✓ Être à l'écoute des consignes du délégué au protocole ;
- ✓ Être respectueux avec les dignitaires et toute autre personne impliquée dans la cérémonie ;
- ✓ Ne pas mâcher de gomme durant la remise de médailles ;
- ✓ Ne pas porter de verres fumés ;
- ✓ Ne pas arborer un logo commercial allant à l'encontre des partenaires de la Finale ou du COFJQ – Laval 2022.

Gala de Lys en Or 2022

L'événement de la Finale des Jeux du Québec est un moment mémorable et pour encore mieux souligner les grands succès et implications des athlètes, une soirée de reconnaissance réservée pour la délégation de la Capitale-Nationale se tiendra le 18 août 2022.

Avant la rencontre pré-départ, chaque athlète est invité à formuler son objectif personnel à atteindre (mesurable) avec l'aide de son entraîneur. Les athlètes ayant atteint un de leurs objectifs recevront un certificat reconnaissant leur travail et leur persévérance ainsi que des prix parmi les personnes qui se sont le plus illustrées dans la délégation.

Toute la délégation sera invitée à un dernier rendez-vous : le Gala de Lys en Or. C'est à cette occasion que seront aussi remis les certificats et les bannières.

Les entraîneurs et les missionnaires se verront également honorés pour leur soutien et leur encadrement. De plus, les bénévoles qui n'avaient pas de titre de *missionnaire* seront aussi récompensés pour leurs implications.

Le pré-gala se fera sous forme de cocktail avec bouchées, avec la participation de plusieurs artistes de la relève (musique et œuvre d'arts animées). Pendant le Gala, vous pourrez voir des performances culturelles, notamment pendant la présentation de plusieurs prix, une présentation des meilleurs moments des Jeux du Québec à Laval, ainsi que plusieurs surprises. L'ensemble du Gala sera interactif et sera un moment haut en couleur.

Les détails du Gala et les modalités d'inscription seront dévoilés dans les prochaines semaines.

Exemple d'une journée type

6 h à 8 h	Lever selon l'heure de la compétition
6 h à 9 h	Déjeuner à la cafétéria au Collège (Cégep) Montmorency selon les heures de compétition
6 h 45	Transport vers les sites de compétition. Un circuit d'autobus fera la navette entre la plupart des sites pendant les compétitions
A.M.	Compétition selon l'horaire de chaque discipline
11 h à 16 h	Dîner (boîte à lunch)
P.M.	Compétition selon l'horaire de chaque discipline. Lorsqu'il n'y a pas de compétition, tous peuvent participer aux diverses activités mises sur pied par le comité organisateur ou encore encourager les athlètes de la région.
16 h	Les athlètes peuvent avoir accès à l'hébergement. Les circuits de transport sont en opération vers le site d'hébergement jusqu'à 21 h 30.
16 h 30 à 20 h 30	Souper à la cafétéria du Collège (Cégep) Montmorency.
En soirée	Il est proposé de participer aux différentes activités sociales et culturelles suggérées selon le goût des athlètes accompagnés. Des circuits de transport pour ces activités seront en opération jusqu'à 21h.

Tous doivent être de retour au site d'hébergement pour 22 h. À 23 h, les lumières s'éteignent !

Bonne nuit !

Quoi apporter ?

- Un sac de couchage ou couverture (la literie n'est pas fournie) ;
- Un matelas ;
- Un oreiller ;
- Des effets personnels :
 - ✓ Articles de toilette (serviette, savon, brosse à dents, etc.) ;
 - ✓ Tenue sportive pour les compétitions ;
 - ✓ Souliers ou espadrilles, sandales pour la douche ;
 - ✓ Suffisamment de vêtements (sportifs et de soirée) pour la durée du séjour ;
 - ✓ Un ou deux cadenas avec clé ou combinaison ;
 - ✓ Un séchoir à cheveux et fer plat (facultatif) ;
 - ✓ Des épingles à linge (pour étendre les serviettes, etc.) ;
 - ✓ Un maillot de bain (pour les douches communes) ;
 - ✓ Crème solaire et chasse-moustique.
- Un réveil-matin ;
- Des vêtements chauds et vêtements de pluie ;
- Un peu d'argent de poche, en cas de besoin ;
- **De la bonne humeur et de l'énergie à revendre !**

**N'OUBLIEZ PAS VOTRE CARTE
D'ASSURANCE-MALADIE ET
VOTRE PERMIS DE CONDUIRE**

Chansons des Jeux du Québec

(Marc Gélinas et Lydia Basil)

Refrain :

Allons ensemble
Le sport nous rassemble
Entrons dans le monde des
Jeux du Québec
La vie est belle
L'air pur nous appelle
Entrons dans les Jeux du Québec



Couplet 1 :

Comme un bouquet de fleurs
Que l'on respire
Savourons les joies du plein air
Nous aurons dans nos cœurs
La joie de vivre
Qu'on sèmera sur notre terre



Couplet 2 :

Relevons le défi
Qui nous enivre
Entrons dans la compétition
Qu'elle est solide
Montrons aux indécis
La nouvelle génération



Couplet 3 :

Jeunesse des cités
Et des campagnes
Prenons la vie à pleines mains
Qu'importe si on perd
Aux Jeux on gagne
Des millions de nouveaux copains



