

JEUX DU QUÉBEC

GUIDE

ATHLÈTE
ENTRAÎNEUR
ACCOMPAGNATEUR



INSPIRATION



★ ACCOMPLISSEMENT



DÉLÉGATION 
**SAGUENAY-
LAC-SAINT-JEAN-
CHIBOUGAMAU-
CHAPAIS**

TROIS-RIVIÈRES
ÉTÉ 2025


Desjardins
PRÉSENTE
Trois-Rivières
2025
EN ÉQUIPE AVEC
 Kruger

www.rlsaguenaeylacstjean.com

TABLE DES MATIÈRES

Mot du président – Regroupement loisirs et sports.....	4
Mot du chef de la délégation.....	5
Équipe de mission de la région	6
Sire du Tremblay	7
La Finale des Jeux du Québec	8
Rendez-vous à Trois-Rivières	8
Serments	9
Éthique	9
Délégation régionale.....	10
Transport provincial.....	11
Horaire de transport	12
Transport de l'équipement sportif	13
Carte d'accréditation	16
Objets perdus.....	16
Programmation sportive.....	16
Remise de médaille.....	16
Activités complémentaires	17
Transport sur les sites de compétitions.....	19
Alimentations.....	20
Hébergement	20
Douche	21
Écoresponsabilité.....	21
Règlement sur le site d'hébergement	22
Sanction	22
Service de santé.....	23
Journée type de l'athlète	24
Cérémonie d'ouverture et de clôture.....	24
Athlète quittant avec ses parents.....	25
Liste aide-mémoire pour les bagages	26
Chanson des Jeux du Québec	27
Pour nous joindre	28

MOT DU PRÉSIDENT

Chère délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean Chibougamau-Chapais, bienvenue!

Nous sommes à l'aube des Jeux du Québec de Trois-Rivières. Une fois de plus, c'est avec fierté que le Regroupement loisirs et sports — Saguenay-Lac-Saint-Jean dirige notre région vers ce prestigieux événement. Une expérience humaine et sportive de la sorte est rare. Grâce à vos efforts et à votre engagement, sans oublier ceux de vos familles, vous avez mérité l'opportunité de représenter notre drapeau.

Le mandat du RLS est de coordonner à l'échelle régionale le programme des Jeux du Québec et de supporter les associations régionales dans ce processus. La récolte des fruits de nos efforts a mené, au cours des dernières semaines, à la sélection de 231 athlètes, entraîneurs et accompagnateurs qui formeront la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean Chibougamau-Chapais

Il est d'abord important pour notre organisation de souligner le travail colossal de ceux qui maintiennent et développent le sport dans notre région. Ces gens d'une importance capitale sont les familles, les entraîneurs, les répondants régionaux, les responsables d'événements, les bénévoles, les clubs, les organismes, les associations régionales et les entreprises impliquées. Également, il est primordial d'avoir en haute estime et du respect pour le travail des arbitres, des juges et des officiels. Grâce à tous ces gens, nous pouvons être fiers du sport chez nous.

Aussi, je désire spécialement mettre en lumière les entraîneurs, les accompagnateurs et l'équipe de mission qui seront des nôtres à ces prochains Jeux d'été. Votre présence, votre dévouement et votre travail font une différence auprès des jeunes et du sport.

Les Jeux du Québec sont uniques et ils resteront ancrés dans vos mémoires à jamais.

Je vous félicite pour cette sélection.

Le compte à rebours est commencé, dans quelques jours, ce sera une délégation complète et compétitive qui prendra la route vers Trois-Rivières.

Bon succès à tous !



Maxime Tremblay
Président

Mot du chef de délégation

Athlètes du Sag-Lac,

Je suis honoré de vous accueillir au sein de la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais qui se dirigera vers la 59e Finale des Jeux du Québec à Trois-Rivières. Je souhaite que cette opportunité de représenter votre région vous amène un grand sentiment de fierté. J'aime penser que, comme moi, il y a du sang vert et gris coule dans vos veines.

Aux Jeux, tout est mis en œuvre pour que ce soit inoubliable. Une magie est présente dans l'air qui crée de puissants liens d'amitié, des moments personnels et sportifs riches en émotions, et surtout, une expérience de vie unique.

Nous aurons la chance de vivre ensemble dans notre château fort, l'Académie les Estacades. Nous serons tous derrière toi lorsque tu prendras part à une compétition, tout comme tu seras là toi aussi pour supporter les tiens.

Bienvenue dans nos rangs !

Sois fier et fébrile, le moment est proche !

GO! SAG LAC GO!



Frédéric Bouchard
Chef de délégation

Équipe de mission

Une équipe de mission, qui peut aussi être appelé l'équipe d'encadrement, sera présente pour supporter les athlètes, les entraîneurs et les accompagnateurs.

À sa tête, il y a le chef de mission et l'adjointe au chef qui auront comme responsabilité de coordonner l'ensemble des activités de la délégation et de représenter la région auprès du comité organisateur, ainsi qu'auprès de *SPORTSQUÉBEC*.

Ensuite, il y a un photographe qui sillonnera tous les sites des Jeux afin de nous faire rayonner en photos.

Puis, un duo de responsables d'hébergement offrira une présence constante à l'Académie les Estacades. Leur rôle sera notamment d'offrir une présence et d'être disponible pour tous les membres de la délégation, en plus de veiller au respect des règlements.

N'hésitez surtout pas à aller voir un membre de cette équipe qui sera votre guide dans cette aventure. Elle fera tout ce qui est en son pouvoir pour que les Jeux du Québec de Trois-Rivières soient un succès.

Voici l'équipe de la mission du Saguenay-Lac-Saint-Jean Chibougamau-Chapais pour Trois-Rivières 2025 :

L'équipe de mission

CHEF DE MISSION
FRÉDÉRIC BOUCHARD

ADJOINTE DU CHEF DE MISSION
FRÉDÉRIQUE CÔTÉ

PHOTOGRAPHE
ÉDOUARD NADEAU

RESPONSABLE DE L'HÉBERGEMENT

INDIA MOREL

JÉRÉMY GRENIER

C'EST PARTI !!

The infographic features a central title 'L'équipe de mission' in a green, handwritten-style font. It is surrounded by five portrait photos of team members, each with a green label indicating their role. The roles are: 'CHEF DE MISSION' (Frédéric Bouchard), 'ADJOINTE DU CHEF DE MISSION' (Frédérique Côté), 'PHOTOGRAPHE' (Édouard Nadeau), and 'RESPONSABLE DE L'HÉBERGEMENT' (India Morel and Jérémy Grenier). A circular logo on the left shows a stylized blue and white character with the text 'C'EST PARTI !!'. The entire graphic is framed by a green dashed line and includes decorative elements like a recycling symbol and a paper airplane.

Sire du Tremblay

Athlètes du Saguenay-Lac-Saint-Jean, laissez-moi me présenter : je suis **Sire du Tremblay**, pour vous servir.

Je suis le dernier d'une lignée royale de créatures mythiques qui ont régné sur le royaume légendaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean durant des millénaires. Bien qu'on nous confonde souvent avec « l'abominable homme des neiges », nous sommes des êtres très amicaux.

Lorsque les glaciers se sont retirés à la fin de l'ère glaciaire, mes ancêtres ont choisi de s'établir dans la Vallée des Fantômes, dans le massif montagneux des Valin. Ma famille ne s'y sentait pas dépaysée à cause des quantités de neige phénoménales qu'on y reçoit chaque année. Bien installés au sommet des Monts, nous avons toujours eu une vue imprenable sur l'immense domaine du Roy. Nous y avons vu toutes sortes de choses... les peuples autochtones qui utilisaient les cours d'eau pour voyager et avec qui nous avons développé nos habiletés de navigation... L'arrivée des premiers colons qui ont défriché le territoire et qui nous ont appris à frapper, sauter et attraper... La construction du chemin de fer avec ses monstres mécaniques très rapides avec qui nous avons fait la course plusieurs fois.



Monts-

Un jour, un gigantesque feu a consumé une bonne partie du royaume. Curieux de nature, nous n'avons pas pu nous empêcher de glisser pour descendre des montagnes et voir ce qui se passait. En arrivant dans la vallée, nous avons constaté que le sol était maintenant tapi d'un petit fruit magique qui nous rendait plus robuste et plus en santé : le bleuets! À force de manger des tonnes de petits bleuets sauvages, nous sommes devenus de meilleurs coureurs, des sauteurs infatigables et des patineurs plus rapides. Au fil des années, la pigmentation de notre peau en ait même devenue bleue.

Nous avons toujours fait attention de rester à l'abri des regards pour préserver notre espèce. Toutefois, lorsque nous sommes descendus des montagnes, j'ai rencontré un sage qui m'a offert un talisman magique. Ce talisman offre du courage et de la confiance. En échange du talisman, le sage m'a sacré chevalier et m'a conféré de grandes responsabilités. Il m'a demandé de partager les capacités du talisman à tout athlète du royaume du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Selon la légende, lorsque le talisman est touché par un athlète, celui-ci se voit octroyé courage et confiance.

Ainsi, si vous avez besoin d'un coup de pouce avant une performance sportive, pensez à moi et j'activerai le talisman! Je suis convaincu que ce pouvoir vous sera très utile. Bon courage à vous valeureux représentants de notre royaume.

La Finale des Jeux du Québec

La Finale des Jeux du Québec est un événement sportif multidisciplinaire d'envergure provinciale qui réunit les meilleur·e·s athlètes âgé·e·s de 12 à 17 ans. Lors de cet événement de haut niveau, les jeunes représentant·e·s de toutes les régions du Québec s'affrontent pour remporter les grands honneurs dans leur discipline respective. Une Finale des Jeux du Québec a lieu l'hiver aux années paires et l'été aux années impaires.

L'organisation d'une Finale est confiée chaque année à un nouveau milieu hôte.

Une Finale des Jeux du Québec, c'est :

- Près de 3000 athlètes provenant de 19 régions du Québec;
- 2 500 bénévoles;
- 800 entraîneur·e·s et accompagnateurs·trices;
- 400 officiel·le·s;
- 18 sports obligatoires;
- Jusqu'à 4 sports optionnels;
- Jusqu'à 1 sport obligatoire et 1 sport optionnel dédié aux personnes ayant un handicap.

La 59^e Finale, c'est ici à Trois-Rivières!

Du 25 juillet au 2 août 2025, Trois-Rivières vibrera à l'énergie de 3500 athlètes de 12 à 17 ans provenant des 19 régions du Québec qui débarqueront en ville. Cette 59^e Finale en sera une qui se vivra dans une bulle, un monde surréaliste, une bulle où tout a été mis sur pause et où le temps n'existe plus. Juste l'horaire, les activités, les Jeux, pour tous. Une Finale où l'athlète devient l'étoile au centre, le bénévole devient un cadre et le parent devient un "superfan". Une Finale à couper le souffle.

Mot du maire de Trois-Rivières, M. Jean Lamarche

C'est avec une grande fierté que Trois-Rivières recevra la 59^e Finale des Jeux du Québec à l'été 2025.

Cet événement d'envergure sera l'occasion pour notre ville de célébrer les efforts, la détermination et l'excellence des athlètes de partout au Québec. Grâce aux investissements réalisés au parc Martin-Bergeron, aux équipements du Cégep de Trois-Rivières et de l'Université du Québec à Trois-Rivières. En plus des sites comme celui du parc de l'île Saint-Quentin, notre ville recèle des lieux stratégiques, uniques et emblématiques qui mettront en valeur les compétitions de la 59^e Finale.

Nous avons eu le privilège et l'honneur de recevoir, à deux reprises cette prestigieuse compétition multisport. De la recevoir à l'été 2025 représente l'occasion pour toute notre collectivité de poursuivre cette tradition de mobilisation et d'engagement.

Nous travaillons à unir collectivement nos forces pour créer un événement dont les athlètes provenant des 19 régions du Québec se souviendront toute leur vie.

Parce qu'à Trois-Rivières, on sait recevoir.



Serment

Voici les serments que tous les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs qui participent aux Jeux doivent connaître, adopter et s’engager à respecter.

Serment de l’athlète

En tant qu’athlète de la 59e Finale des Jeux du Québec, voici mon engagement :

Je promets de me présenter aux Jeux du Québec en concurrent loyal, respectueux des règlements qui les régissent et désireux d’y participer dans un esprit de camaraderie, pour la gloire du sport et l’honneur de ma région.

Serment de l’entraîneur/accompagnateur

En tant qu’entraîneur/accompagnateur de la 58e Finale des Jeux du Québec, voici mon engagement :

Je promets de remplir mes fonctions pendant la Finale des Jeux du Québec en toute impartialité, respectueux des règlements et fidèle aux principes du véritable esprit sportif.



Éthique de l’athlète et de l’entraîneur/accompagnateur

La délégation du Saguenay–Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais est reconnue pour être respectueuse et pour bien maîtriser l’esprit sportif.

Lors de la Finale, vous rencontrerez plusieurs bénévoles. Prenez le temps de les remercier, ils sont là pour vous.

Intimidation

Aucune parole, geste, image ou comportement pouvant blesser, humilier et/ou exclure une personne ne sera toléré que ce soit en compétition, à l’hébergement, lors d’un transport, etc. Informez un missionnaire si vous êtes témoins d’une situation reliée à l’intimidation.

Réseaux sociaux

Aucune publication négative en lien avec la 58e Finale des Jeux du Québec sur les réseaux sociaux ne sera tolérée. Si un problème survient, en informer un missionnaire.



Délégation régionale

La délégation de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais est composée d'un grand total de 190 athlètes et de 41 entraîneurs/accompagnateurs :

Bloc 1 25 au 29 juillet 2025			
Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Athlétisme*	27	5	32
Baseball masculin*	15	3	18
Natation artistique	7	3	10
Tir à l'arc	8	2	10
Triathlon	1	1	2
Vélo de montagne*	10	3	13
Volleyball féminin	12	2	14
Volleyball masculin	12	2	14
TOTAL	92	21	113

Bloc 2 29 juillet au 2 août 2025			
Sport	Athlètes	Accompagnateurs	Total
Basketball féminin	12	3	15
Basketball masculin	12	2	14
Cyclisme sur route*	10	3	13
Golf*	4	1	5
Natation*	20	4	24
Natation en eau libre*	4	1	5
Soccer féminin*	16	2	18
Soccer masculin*	16	2	18
Volleyball de plage féminin	2	1	3
Volleyball de plage masculin	2	1	3
TOTAL	98	20	118

*Les chiffres indiqués pour ces sports sont basés sur des prévisions.

Au moment d'imprimer le guide, les sélections n'étaient pas complétées.



Transport provincial

Le transport est organisé en fonction de la provenance des athlètes et de leur nombre par bloc. L'horaire de transport est déterminé par **SPORTSQUÉBEC**.

Les départs se font de :

-  Dolbeau-Mistassini
-  Saint-Félicien
-  Roberval
-  Alma
-  Saguenay (Chicoutimi)



Il est obligatoire de respecter le lieu de départ prévu selon votre lieu de résidence. Vous devez arriver **30 minutes** avant votre heure de départ. Il est **INTERDIT** pour un athlète ou un entraîneur de changer d'autobus. Le transport provincial est obligatoire pour tous les athlètes.

Un accompagnateur par autobus sera désigné comme responsable et prendra les présences.

Chibougamau — Chapais (transport vers Saint-Félicien)

Les athlètes provenant de Chibougamau et Chapais doivent se rendre à Saint-Félicien par eux-mêmes. Le point d'embarquement pour les athlètes, entraîneurs, officiels ou missionnaires sera à Saint-Félicien. Il est préférable de faire du covoiturage entre les athlètes pour s'y rendre.

Chacun des athlètes provenant de Chibougamau et Chapais doit contacter le chef de mission. Selon une entente avec celui-ci, le transport des participants vers Saint-Félicien pourrait être remboursé avec la présentation des pièces justificatives.

Dîner lors du départ vers la Finale des Jeux du Québec

Les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs doivent apporter **un dîner froid (boîte à lunch)** lors du départ. Il n'y aura **aucun repas** fourni durant le transport et **aucun arrêt** ne sera fait durant le trajet.

Horaire de transport

Bloc 1 → **Départ** : Vendredi 25 juillet 2025 | **Retour** : Mardi 29 juillet 2025

Bloc 2 → **Départ** : Mardi 29 juillet 2025 | **Retour** : Samedi 2 août 2025

Lieu	Adresse	BLOC 1		BLOC 2	
		Départ 25 juillet	Retour* 29 juillet	Départ 29 juillet	Retour* Nuit du 2 au 3 août
Dolbeau-Mistassini	Couche-Tard 1721, blvd Wallberg	08 h 30	22 h 30*	08 h 30	01 h 15 (am)*
Saint-Félicien	Couche-Tard 1335, blvd Sacré- Cœur	09 h 00	22 h 00*	09 h 00	00 h 45 (am)*
Roberval	IGA Roberval 1221, blvd Marcotte	09 h 30	21 h 30*	09 h 30	00 h 15 (am)*
Alma	Galleries Lac-Saint- Jean 1055, avenue du Pont Sud	10 h 30	20 h 30*	10 h 30	23 h 15*
Chicoutimi	Station Shell 1916, blvd Talbot <i>voisin d'Ameublement Tanguay</i>	11 h 30	19 h 30*	11 h 30	22 h 15*

*Les heures de retour sont des estimations et peuvent être devancées ou retardées sans préavis.

Lieu de départ selon lieu de résidence

Lieu de départ	Lieu de résidence
Dolbeau-Mistassini	Albanel; Dolbeau-Mistassini; Girardville; Saint-Eugène d'Argentenay
Saint-Félicien	Chapais; Chibougamau; La Doré; Normandin; Saint-Félicien; Saint-Prime
Roberval	Mashteuiatsh; Roberval; Saint-François-de-Sales
Alma	Alma; Desbiens; Métabetchouan-Lac-à-la-Croix; Larouche; Saint-Bruno; Saint-Gédéon; Saint-Nazaire
Chicoutimi	Arvida; Chicoutimi; Jonquière; La Baie; Lac-Kénogami; Laterrière; Saint-David-de-Falardeau; Saint-Honoré; Shipshaw

*Il est possible d'utiliser un autre lieu de départ que celui attribué selon votre lieu de résidence.

Dans ce cas, il est obligatoire d'aviser le chef de mission.



Transport de l'équipement sportif

Un camion cube ou une remorque fermée*, attitré à notre région, sera utilisé pour transporter les équipements lors de chacun des blocs. Il ou elle se dirigera vers Trois-Rivières en même temps que les autobus. Le point de départ situé à Chicoutimi est l'endroit d'embarquement pour les équipements. Les athlètes en **tir à l'arc** (bloc 1) et en **golf** (bloc 2) ayant comme point de départ Dolbeau-Mistassini, Saint-Félicien, Roberval et Alma, peuvent temporairement embarquer leurs équipements dans les coffres de l'autobus provincial. Ils devront ensuite faire le transfert dans le camion cube ou la remorque fermée au point de départ de Chicoutimi.

**Pour le bloc 1, le vélo de montagne est responsable de la décision d'utiliser un camion cube ou une remorque fermée et d'identifier un(e) conducteur(trice). Pour le bloc 2, la responsabilité revient au cyclisme sur route.*

En ce qui concerne les athlètes en **triathlon**, de **vélo de montagne** et de **cyclisme sur route**, l'embarquement des équipements se fera le jeudi 24 juillet (triathlon et vélo de montagne) et le lundi 28 juillet (cyclisme sur route). Tous les détails, notamment sur l'endroit et l'horaire, seront communiqués aux athlètes concernés par les entraîneurs.

Lors du retour, le camion cube/remorque fermée quittera Trois-Rivières au même moment que le transport provincial. Les athlètes devront récupérer leurs équipements au point d'arrivée à Chicoutimi*. Les athlètes en **tir à l'arc** et **golf** ayant comme point d'arrivée Dolbeau-Mistassini, Saint-Félicien, Roberval et Alma, peuvent temporairement embarquer leurs équipements dans les coffres de l'autobus provincial jusqu'à leur point de débarquement.

Une procédure de récupération des équipements pour le **triathlon, le **vélo de montagne** et le **cyclisme sur route**, sera communiquée aux athlètes concernés par les entraîneurs.*

Tous les équipements embarqués dans le camion cube/remorque fermée devront être identifiés au moyen d'étiquettes officielles de notre délégation. Celles-ci seront en possession des entraîneurs et ces derniers sont responsable de coordonner l'étiquetage des équipements de leurs athlètes.

Le chef de mission communiquera avec les entraîneurs concernés pour remettre les étiquettes, un cadenas pour barrer la porte arrière du camion cube/remorque fermée et détailler la marche à suivre pour remplir le document de l’inventaire des équipements.

Pendant toute la durée des Jeux, il faut s’assurer que les équipements soient toujours bien identifiés et de ne laisser aucun matériel pouvant se détacher d’un équipement.

Voici la liste des équipements sportifs qui doivent être transporté dans le camion cube/remorque fermée, être étiquetés et inscrits dans le formulaire d’inventaire :

Bloc 1	
Sports	Équipements
Athlétisme	<p><u>Par délégation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tente (1) - Javelots (dans un sac ou un étui) - Perches* <p><i>*Les perches doivent être embarqués dans les coffres de l’autobus provincial</i></p>
Tir à l’arc	<p><u>Par athlète :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Valises d’arcs et flèches <p><u>Par délégation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coffre à outils (1)
Triathlon	<p><u>Par athlète :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vélo - Roues de vélo supplémentaire (2) <p><u>Par délégation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vélos d’entraîneurs (2) - Coffres à outils (2) - Supports d’échauffement (2) - Support de réparation (1) - Tente (1)
Vélo de montagne	<p><u>Par athlète :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vélo - Roues de vélo supplémentaire (2) <p><u>Par délégation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vélos d’entraîneurs (2) - Coffres à outils (2) - Supports d’échauffement (2) - Support de réparation (1) - Tente (1)

Bloc 2	
Sports	Équipements
Cyclisme sur route	<p><u>Par athlète :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vélo - Roues de vélo supplémentaire (2) <p><u>Par délégation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vélos d'entraîneurs (3) - Coffres à outils (2) - Supports d'échauffement (2) - Support de réparation (1) - Tente (1)
Golf	<p><u>Par athlète :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sac - Chariot

Tous les équipements sportifs inclus dans le tableau ci-dessus devront obligatoirement rester sur les lieux de compétition jusqu'à la fin de celle-ci. **Si un athlète souhaite repartir avec son équipement à la suite de la dernière journée de compétition, il est obligatoire que son entraîneur-chef complète le Formulaire de libération du matériel sportif** qui déchargera le COFJQ – Trois-Rivières 2025 de la responsabilité de celui-ci.



Carte d'accréditation

Les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs recevront à leur arrivée une carte d'accréditation. Cette dernière devra être **portée en tout temps au cou (pas dans le sac de sport)**. Elle donne accès aux différents sites et services.



Objets perdus

Les objets perdus à l'hébergement resteront à l'hébergement pour la durée des Jeux. Ils seront ensuite transportés au Regroupement loisirs et sports-Saguenay-Lac-Saint-Jean et conservés pour une période de 60 jours.

Durant la Finale, les objets perdus en dehors de l'hébergement seront conservés à la Centrale des Jeux. Après la Finale, ils seront conservés par le Comité organisateur pour une durée de 30 jours.



Programmation sportive

Les informations concernant la programmation sportive (dates, lieux, horaires et résultats) sont disponibles via le site internet des Jeux du Québec. Nous vous invitons à le consulter régulièrement.

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



Remise de médaille

Voici le code d'éthique que les athlètes doivent respecter lors de la remise des médailles.

Nous comptons sur ta participation pour faire suivre ces règles :

- ✚ Porter le chandail officiel des Jeux;
- ✚ Être à l'heure prévue sur le site de remise de médailles;
- ✚ Porter une attention particulière aux consignes des officiels;
- ✚ Être poli et démontrer de la patience envers les officiels, les dignitaires et tous les autres responsables des remises de médailles;
- ✚ Le port de la tuque ou de la casquette aux couleurs de la délégation est permis seulement si toute l'équipe la porte. Dans le cas contraire, il est interdit d'avoir quelque chose sur la tête;
- ✚ Aucune friandise ou gomme à mâcher ne sera tolérée.



Activités complémentaires

Le Comité organisateur a mis en place plusieurs activités de divertissement lorsque les compétitions seront sur pause. L'attraction principale sera bien évidemment le traditionnel Village des athlètes. Dans le cadre des Jeux de Trois-Rivières, le Village sera situé au Complexe sportif Promutuel Assurance. Celui-ci est à une courte distance de marche de notre hébergement.

Village des athlètes

Bloc 1 – Horaire et programmation

25 juillet	Fermé
26 juillet	9 h à 21 h
27 juillet	9 h à 20 h 30
28 juillet	9 h à 21 h
29 juillet	9 h à 12 h



présenté par 

ACTIVITÉS PERMANENTES

- Jeux vidéo
- Jeux géants
- Mini putt
- Boutique des Jeux
- Espace Desjardins
- Zone de détente
- Diffusion des compétitions sportives sur écran géant
- Plage
- Le tour des régions Proxi
- Activation par le Lait



PROGRAMMATION BLOC 1



SAMEDI 26 juillet	DIMANCHE 27 juillet	LUNDI 28 juillet	MARDI 29 juillet
Inspiration poterie 10h - 14h	Inspiration poterie 10h - 14h	Inspiration poterie 10h - 14h	Inspiration poterie 9h - 12h
Trampoline Bungee 13h - 21h	Trampoline Bungee 13h - 21h	Trampoline Bungee 13h - 21h	Trampoline Bungee 16h30 - 21h
Zone Adrénaline Urbaine 13h - 17h	Zone Adrénaline Urbaine 13h - 17h	Zone Adrénaline Urbaine 13h - 17h	Zone Adrénaline Urbaine 16h30 - 21h
Escalade de bloc 13h - 20h	Escalade de bloc 13h - 20h	Escalade de bloc 13h - 20h	Escalade de bloc 16h30 - 21h
Réalité virtuelle 15h - 19h	Réalité virtuelle 15h - 19h	Réalité virtuelle 15h - 19h	Réalité virtuelle 16h30 - 21h
Soirée Jeux de société 18h - 20h30	Sortie au centre-ville (Place des Jeux) 17h - 21h	Pumtrack 13h - 20h	Soirée DJ 18h30 - 21h
			Pumtrack 18h - 21h

Village des athlètes

Bloc 2 – Horaire et programmation

29 juillet	16 h 30 à 21 h
30 juillet	9 h à 20 h 30
31 juillet	12 h à 21 h
1 ^{er} août	9 h à 21 h
2 août	9 h à 12 h

PROGRAMMATION BLOC 2

MERCREDI 30 juillet

- Inspiration poterie 10h - 14h
- Escalade de bloc 13h - 20h
- Trampoline Bungee 13h - 21h
- Zone Adrénaline Urbaine 13h - 17h
- Réalité virtuelle 15h - 18h
- Pumptrack 13h - 20h

JEUDI 31 juillet

- Inspiration poterie 12h - 16h
- Escalade de bloc 13h - 20h
- Trampoline Bungee 13h - 21h
- Zone Adrénaline Urbaine 13h - 17h
- Réalité virtuelle 15h - 18h
- Sortie au centre-ville (Place des Jeux)
- Pumptrack 13h - 20h
- 17h - 21h

VENDREDI 1 août

- Inspiration poterie 10h - 14h
- Escalade de bloc 13h - 20h
- Trampoline Bungee 13h - 21h
- Zone Adrénaline Urbaine 13h - 17h
- Réalité virtuelle 15h - 19h
- Soirée DJ 19h - 21h

SAMEDI 2 août

- Inspiration poterie 9h - 12h
- Escalade de bloc 9h - 12h
- Trampoline Bungee 9h - 12h
- Réalité virtuelle 9h - 12h

LA CITÉ DES ÉLÉMENTS
VILLAGE DES ATHLÈTES

présenté par **lait**

ACTIVITÉS PERMANENTES

- Jeux vidéos
- Jeux géants
- Mini putt
- Boutique des Jeux
- Espace Desjardins
- Zone de détente
- Diffusion des compétitions sportives sur écran géant
- Plage
- Le tour des régions Proxi
- Activation par le Lait

Trois-Rivières 2025

*La programmation du Village des athlètes pourrait être modifiée.

La Place des Jeux présentée par Cogeco, située dans différent endroit au centre-ville de Trois-Rivières, bonifiera l'expérience avec elle aussi une programmation digne de ce nom. Cet endroit sera également ouvert au grand public.

Pour obtenir tous les détails, nous vous invitons à visiter le <https://tr2025.jeuxduquebec.com/place-des-jeux/>. Tout au long des Jeux, il y aura de nombreux visuels sur l'ensemble des programmations. Il sera aussi possible d'obtenir de nombreuses informations via l'équipe de missionnaires.



Transport sur les sites de compétitions

Un système de transport a été exclusivement conçu pour les Jeux du Québec afin d'être en mesure de se déplacer sur les différents sites. Pour y avoir accès, il est obligatoire d'avoir sa carte d'accréditation.

Les horaires de transport seront indiqués sur les sites d'hébergement, sur tous les débarcadères, tous les sites des Jeux et surtout, accessible via un code QR imprimé sur la carte d'accréditation. Pour ce qui est de la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean, notre débarcadère principal sera celui de l'Académie les Estacades (soit notre hébergement).

En tout temps, un athlète doit être accompagné d'un entraîneur ou d'un accompagnateur de notre délégation.

****IMPORTANT****

Aucun parent n'est autorisé à voyager son enfant pendant la Finale des Jeux du Québec



Alimentations

Pour avoir accès à la cafétéria et prendre tes repas, tu dois présenter ta carte d'accréditation qui te sera remise à ton arrivée aux Jeux du Québec.

Allergie

Les participants ayant un problème de santé et/ou des allergies auront une marque distinctive apposée sur leur carte d'accréditation. Un repas spécial leur sera servi et sera identifié à leur nom.



Politique de fonctionnement pour le déjeuner

- + Tous les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs qui doivent être sur les lieux de compétition avant 7 h 30 peuvent se présenter à la cafétéria dès 6 h ;
- + Tous les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs qui doivent être sur les lieux de compétition avant 9 h peuvent se présenter à partir de 7 h ;
- + Les autres, dont les compétitions débutent après 9 h peuvent se présenter à partir de 8 h.



Alimentations (suite)

Politique de fonctionnement pour le dîner (Boîte à lunch)

Les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs devront confectionner leur boîte à lunch lors du déjeuner et la transporter sur les sites de compétition. Les entraîneurs jugeront du meilleur moment pour prendre le repas en fonction du déroulement de la compétition.

Les participants devront prendre 1 sandwich, 1 bloc réfrigérant et ajouter d'autres items dans leur boîte à lunch (jus, galette, fruits, légumes). Ils peuvent doubler chaque item à l'exception du sandwich.

Les parents qui désirent apporter de la nourriture supplémentaire pour compléter la boîte à lunch, doivent s'assurer que la nourriture ne comporte aucun aliment allergène (noix et arachides essentiellement).



Hébergement

La délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean sera hébergée à l'école secondaire **l'Académie les Estacades (501, rue des Érables)**. Une ou deux classes seront assignées par sport. À l'intérieur des locaux, la présence d'un entraîneur ou d'un accompagnateur masculin est obligatoire lorsqu'il y a des athlètes masculins et il en va de même pour une entraîneuse ou accompagnatrice féminine lorsqu'il y a des athlètes féminines.

Il sera impossible d'avoir accès à l'hébergement entre 9 h et 16 h. Il est donc important de prévoir tout le nécessaire pour la journée (compétition, douche, carte d'accréditation, etc.).

Couvre-feu : Tous les athlètes devront être entrés à l'hébergement pour 21 h 15. Chaque soirée se terminera à l'heure du couvre-feu. Tous doivent être dans leur local pour 21 h 50 et les lumières s'éteindront à 22 h.

Tous les matins avant de quitter, afin de faciliter le travail de l'entretien ménager, les effets personnels doivent être rangés sur votre lit et le passage entre les matelas doit être dégagé. De plus, les poubelles et le recyclage doivent placer dans le corridor.



Douche

Athlètes

Les athlètes doivent prendre leur douche sur les sites de compétition ou à l'endroit prévu pour sa discipline, et ce, même s'ils ne prennent pas part à la compétition. Il est demandé de prendre la douche quelques instants après la fin des compétitions afin de ne pas créer une congestion pour avoir accès à celles-ci, ce qui pourrait causer des retards au niveau des transports.

L'athlète éliminé, ou qui ne compétitionne pas pendant la journée, devra prendre sa douche avant 10 h, le matin, sur son site de compétition ou à l'endroit prévu pour son sport.

Entraîneurs/accompagnateurs

Les entraîneurs et accompagnateurs devront prendre leur douche sur notre site d'hébergement. Toutes les informations à ce sujet leurs seront transmises par le chef de mission.



Écoresponsabilité

Durant les Jeux, il sera important d'être écoresponsable en suivant quelques indications :

-  Utilise une bouteille d'eau réutilisable;
-  Fait le tri de tes déchets lors des repas ou sur les sites de compétition.



Règlements sur le site d'hébergement

1. Seules les personnes accréditées sont admises sur le site d'hébergement. La carte d'accréditation est obligatoire.
2. Les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs doivent réintégrer leurs locaux avant **22 h**. À partir de cette heure, les lumières sont éteintes et aucun bruit n'est toléré.
3. Les portes extérieures sont barrées à partir de 22 h. Elles peuvent être ouvertes par le gardien de sécurité lors d'une de ses tournées.
4. Aucun athlète n'est autorisé à quitter son site d'hébergement seul.
5. Exceptionnellement, si un athlète s'absente de son site d'hébergement en dehors des horaires prévus, il doit avoir reçu l'autorisation d'un missionnaire de la délégation et être accompagné d'un adulte (accompagnateur).
6. **En tout temps, la présence d'au moins un (1) entraîneur ou accompagnateur de sa discipline ou de son équipe est requise lorsque des athlètes se trouvent dans leur site d'hébergement.**
7. Il est strictement interdit de changer de dortoir durant la nuit.
8. Il est défendu de boire ou de manger dans les dortoirs (utiliser les locaux prévus à cet effet). Il est strictement interdit de fumer dans les sites d'hébergement.
9. 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.
10. Les **boissons alcoolisées**, les **drogues**, le **tabac** et les **vapoteuses** sont interdits.
11. L'accès à la salle des missionnaires et des accompagnateurs ainsi qu'à celle des bénévoles est interdite aux athlètes.
12. Exceptionnellement, en dehors des heures d'ouverture, les athlètes qui doivent retourner sur les sites d'hébergement doivent obligatoirement être accompagnés d'un missionnaire de la délégation.
13. Aucune clé de dortoir n'est mise à la disposition des délégations et le gardien de nuit contrôle l'accès au site après le couvre-feu.



Sanction

En cas d'infraction lors de la participation aux Jeux du Québec, le chef de mission appliquera une **sanction** en fonction de la gravité de l'action posée allant de la **réprimande** jusqu'à l'**exclusion**.

En cas de **vandalisme**, un rapport sera rédigé par le responsable de l'hébergement en collaboration avec le missionnaire responsable de la délégation.

La **facturation** en cas de vandalisme ou d'exclusion sera adressée aux **parents** de l'athlète.



Service de santé

Site de compétition

Sur chaque site de compétition est installé un service de premiers soins répondant aux exigences des fédérations sportives.

Hébergement

Une trousse de premiers soins est accessible sur le site d'hébergement. Le missionnaire sur place est la personne aidante en cas de besoin. Il est important de l'avertir des moindres signes et symptômes d'une blessure ou d'une maladie.

Centrale de Santé

La Centrale de santé est située à l'Université du Québec à Trois-Rivières, plus précisément au pavillon de la santé (3351, boulevard des Forges).

La centrale santé sera accessible à tous les membres de la famille des Jeux dûment accrédités, pour toute blessure ou maladie.

Seuls les médecins, pharmaciens et infirmiers sont autorisés à administrer un médicament à tout membre de la délégation du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais. Les médecins de la Finale pourront, si le cas s'impose, compléter le formulaire d'arrêt des compétitions.

À noter que les services médicaux sur les sites de compétition **n'offrent pas** le service de pose préventive de bandelette thérapeutique (taping), sauf pour les athlètes présentant une ordonnance d'un médecin ou d'un professionnel de la santé.



Journée type de l'athlète

Heure	Actions
6 h à 8 h	Levée selon l'heure de compétition
6 h à 9 h	Déjeuner à la cafétéria
7 h à 9 h	Transport vers les sites de compétition par le service de navette ou à la marche.
Avant-midi	Compétition selon l'horaire de compétition
11 h à 14 h	Dîner boîte à lunch sur les sites de compétition
Après-midi	Compétition selon l'horaire de compétition. S'il n'y a pas de compétition, participer aux diverses activités mises sur pied par le Comité organisateur ou encourager les athlètes de notre région.
16 h	Ouverture de l'hébergement
16 h à 21 h	Activité libre au Village des athlètes ou à l'hébergement
17 h à 20 h	Souper à la cafétéria
21 h	Retour à l'hébergement
21 h 50	Retour dans les salles de classe.
22 h	Fermeture des lumières et silence dans les classes



Cérémonie d'ouverture et de clôture

Les cérémonies d'ouverture (vendredi, 25 juillet 2025 à 19 h 30) et de clôture (samedi, 2 août 2025 à 16 h 30) se tiendront au Colisée Vidéotron.

Il est possible d'acheter des billets pour les cérémonies par l'entremise de la plateforme Ticketmaster. Vous pouvez débiter votre processus d'achat sur le site des jeux du Québec de Trois-Rivières <https://tr2025.jeuxduquebec.com/calendrier-des-activites/ceremonies/>.

Chaque athlète devra porter, lors de ces cérémonies, le CHANDAIL officiel des Jeux du Québec. Ce dernier sera remis gratuitement lors de la rencontre pré-départ ou à l'arrivée des athlètes sur les lieux de la Finale.



Athlète quittant avec ses parents

1. Le parent doit remplir le formulaire de libération de l'athlète et le remettre dûment signé au chef de mission ou à un membre de l'équipe de mission 24 heures avant le moment du départ. Le formulaire de libération se trouve sur le site internet du RLS au <http://www.rlsaguenaylacstjean.com> dans l'onglet [Activités | Jeux du Québec | Athlètes/parents | Documents à télécharger | Formulaire pour athlètes quittant avec ses parents](#). Il sera aussi possible d'obtenir le document auprès de l'équipe de mission sur les sites de compétition.
2. Le parent doit récupérer les bagages à l'hébergement le matin même du départ entre 6 h et 9 h (informer un membre de l'équipe de mission de l'heure exacte). Il est interdit aux parents d'entrer dans l'hébergement.
3. Pour l'athlète quittant avec ses parents directement après la cérémonie de clôture : les parents devront respecter les consignes au point 1 et 2. Ensuite, l'athlète devra sortir avec la délégation et suivre les indications pour se rendre au lieu de rencontre accompagné d'un membre de l'équipe de mission.

Dès qu'un athlète quitte avec ses parents, il ne peut plus revenir avec la délégation. En bref, l'athlète ne peut pas se déplacer avec ses parents ni aller manger avec eux. L'athlète quittant avec ses parents ne peut pas revenir pour utiliser le transport provincial ni participer à la cérémonie de clôture.



Liste aide-mémoire pour les bagages

- Carte d'assurance maladie
- Tenue sportive et équipements pour les compétitions
- Un (1) cadenas avec clé ou combinaison

- Oreiller
- Sac de couchage
- Matelas de sol (pneumatique ou de camping). Le matelas simple est obligatoire, les matelas doubles sont à éviter pour le respect de l'espace. **Aucune pompe pour matelas ne sera fournie sur place.*

- Vêtements adéquats à la saison pour un séjour de 4 jours
- Vêtements aux couleurs de la région
- Costume de bain, casque de bain (pour les bains libres à la piscine) et serviette de plage

- Sandales pour la douche et les bains libres
- Souliers et/ou pantoufles pour l'hébergement et autres endroits intérieurs

- Effets personnels
- Articles de toilette (serviettes, savon, brosse à dents...)
- Séchoir à cheveux
- Épingles à linge (pour étendre ta serviette, etc.)

- Argent de poche en cas de besoin
- Autres articles dont tu ne pourrais te passer au cours de ton séjour

- Dîner froid (boîte à lunch) pour le transport vers la Finale des Jeux du Québec.**



Chanson des Jeux du Québec



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

Premier couplet

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

— — Refrain — —

Deuxième couplet

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

— — Refrain — —

Troisième couplet

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

— — Refrain — —

POUR NOUS JOINDRE

AVANT LA FINALE

Frédéric Bouchard | Chef de mission

414, rue Collard Ouest

Alma (Qc) G8B 1N2

 418-480-2228, poste 225

 coordonnateur@rls-sag-lac.org

 www.rlssaguenaylacstjean.com

PENDANT LA FINALE

CENTRALE DES JEUX

Université du Québec à Trois-Rivières

3351, boulevard des Forges

Trois-Rivières (Qc) G8Z 4M3

418-480-2228, poste 225 | coordonnateur@rls-sag-lac.org

HÉBERGEMENT

Académie les Estacades

501, rue des Érables

Trois-Rivières (Qc) G8T 5J2

SITE FERMÉ DE 9 H À 16 H

MÉDIAS SOCIAUX

La région utilise la page Facebook du Regroupement loisirs et sports – Saguenay-Lac-Saint-Jean pour partager les moments forts de la délégation lors de cette Finale. Photos, vidéos, faits saillants s’y retrouveront quotidiennement.

Aime la page Facebook :



**Regroupement loisirs et sports
Saguenay-Lac-Saint-Jean**



JEUX DU QUÉBEC

BON JEUX !



www.rls.saguenaylacsaintjean.com



**FINALE DES
JEUX DU QUÉBEC**
SAGUENAY - LAC-SAINT-JEAN



59E FINALE DES JEUX DU QUÉBEC