

# 57<sup>e</sup> FINALE DES JEUX DU QUÉBEC DES JEUX QUI ONT DU PANACHE

21 AU 29 JUILLET 2023



présente

 RIMOUSKI 2023

## GUIDE DU PARTICIPANT TRIATHLON

[rimouski2023.jeuxduquebec.com](http://rimouski2023.jeuxduquebec.com)

## Ton hébergement

Cégep de Rimouski | 60 rue de l'Évêché Ouest, Rimouski

Ton site d'hébergement est ouvert de 16 h à 9 h.

Le service de navettes entre les débarcadères et les sites d'hébergement sera en vigueur tous les jours de 6 h à 9 h et, en fin de journée, entre 16 h et 21 h 30. Il est de ta responsabilité d'apporter tout ce qu'il te faut pour la journée. Le soir, le couvre-feu est à 22 h. À 22 h 30 (ou avant dans certains cas), les lumières s'éteindront et, à partir de ce moment, aucun bruit ne sera toléré. N'oublie pas d'apporter ton matériel pour dormir :

- Un matelas de sol de format lit simple (les matelas doubles ne sont pas acceptés);
- Un oreiller;
- Un sac de couchage;
- Une lampe d'appoint (si c'est utile pour toi).

\* Exceptionnellement les 25 et 29 juillet, les sites d'hébergement ouvriront dès 13 h afin de permettre l'embarquement des bagages dans les autobus provinciaux.

Le matériel nécessaire pour nettoyer ta cuitochette sera mis à ta disposition à ton site d'hébergement.



## Ta cafétéria

Cégep de Rimouski | 60 rue de l'Évêché Ouest, Rimouski

Pour chaque repas en cafétéria, la priorité d'accès est donnée selon l'horaire des compétitions. Exceptionnellement, le soir des cérémonies, la priorité sera donnée par ordre d'entrée dans le Colisée Financière Sun Life, et ce, dès 15 h 45.

Tu as des allergies ? Tous les participants, quelles que soient leurs spécificités alimentaires, auront accès à un repas équilibré répondant à leurs besoins de façon sécuritaire. À la cafétéria, présente ta carte d'accréditation, sur laquelle se trouvera une indication concernant ton régime hypoallergène.

### *Déjeuner à la cafétéria*

Les heures d'ouverture du site d'alimentation au petit-déjeuner sont de 6 h à 9 h.

### *Dîner boîte à lunch (à l'exception des 25 et 29 juillet)*

Le repas du midi est servi en formule boîte à lunch aux jours 1,2 et 3 de chaque bloc et en cafétéria de 11 h à 14 h, le jour 4.

### *Souper à la cafétéria*

Les repas du soir sont servis en cafétéria de 16 h 30 à 20 h 30, sauf au dernier jour de compétition (jour 4) de chaque bloc où une boîte à lunch sera à préparer le midi et emportée dans l'autobus provincial.

### Consignes pour la récupération des boîtes à lunch :

Tu es responsable de transporter ta boîte à lunch et ses accessoires avec toi en tout temps. La station pour les boîtes à lunch sera accessible aux mêmes heures que la cafétéria. Sauf exception, ta boîte à lunch comprendra un minimum de deux articles par catégorie :

### Items obligatoires – quantité : maximum d'un article de chaque produit

- 1 sandwich
- 1 bloc réfrigérant

Items complémentaires et additionnels – quantité : maximum de deux articles par catégorie, (sauf indication contraire)

*Catégories :*

Jus	Autres breuvages	Accompagnements	Collations	Desserts
Jus variés	Lait de soya au chocolat Lait au chocolat	Salade Crudités	Fromage Fruits variés	Muffins Gâteaux Financiers

Tu dois rapporter ton bloc réfrigérant lors du souper à l'entrée de ta cafétéria afin qu'il puisse être nettoyé et recongelé durant la nuit.

## Ton site de compétition

Sport	Site de compétition	Plateau	22 juillet		23 juillet		24 juillet		25 juillet	
			Compétition	Présence des athlètes	Compétition	Présence des athlètes	Compétition	Présence des athlètes	Compétition	Présence des athlètes
Triathlon	Parc du Mont-St-Mathieu		Entrainement et Contre-la-montre		Individuel		Relais mixte		N/A	
			10 h à 14 h 15	9 h 15 à 15 h	10 h à 12 h 30	9 h à 13 h 15	10 h à 12 h	9 h à 13 h 15		

### Consignes pour la gestion des équipements sportifs

Tous les équipements sportifs de toutes les délégations devront rester dans les espaces d'entreposage identifiées jusqu'au dernier jour de la compétition. Lors du 4<sup>e</sup> jour de chaque bloc, un camion viendra récupérer tous les équipements de toutes les délégations. Tous les équipements devront être mis dans le camion à 11 h 50. Tout athlète ou région qui décidera de ne pas laisser le matériel sportif dans l'entrepôt offert par le Comité organisateur devra signer le « Formulaire de libération du matériel sportif des délégations », s'en retrouvera responsable et dégage, par le fait même, le COFJQ-2023 de toute responsabilité.

## Ton horaire de douche

Nous recommandons à tous les athlètes de prendre leur douche au maximum 1 h après leur compétition. Si tu es éliminé ou que tu ne compétitionnes pas pendant la journée, tu devras prendre ta douche selon l'horaire du tableau ci-dessous.

Triathlon *									
Site de compétition	Site de douches	# Vestiaire		Quantité		22 juillet	23 juillet	24 juillet	25 juillet
		Femme	Homme	Femme	Homme				
Parc du Mont Saint-Mathieu de Rioux	École de l'Oiseau-Chanteur	Roulotte	Roulotte	12 ind	12 ind	11 h 30 - 16h 45	11 h 30 - 15h00	11 h 30 - 15 h 00	École secondaire Paul-Hubert B-125 (H) B-225 (F) 8 h - 10 h

\*Les athlètes en triathlon se douchent à l'école de l'Oiseau-Chanteur excepté le jour 4. Le jour 4, les athlètes de triathlon se douchent à l'école secondaire Paul-Hubert entre 8h et 10h.

## Cérémonies

Colisée Financière Sun Life | 111, 2<sup>e</sup> rue Ouest, Rimouski

La cérémonie d'ouverture aura lieu le 21 juillet à 19 h 30

**Avant la cérémonie**, tu es attendu à la cafétéria Cégep de Rimouski | 60 rue de l'Évêché Ouest, Rimouski pour ton repas chaud. Avant de te rendre à la cérémonie, un rassemblement aura lieu sur ton site d'alimentation ou d'hébergement (voir ton missionnaire pour connaître l'endroit qui s'applique à ta région). À l'heure prévue, tu seras dirigé vers le Colisée Financière Sun Life par un trajet piétonnier d'environ 15 minutes. **Après la cérémonie**, pour les délégations hébergées à l'école l'Estran, au Centre de Formation Rimouski-Neigette et à l'Institut Maritime du Québec, des autobus attendront au stationnement en haut du Colisée Financière Sun Life. Pour les autres délégations, vous pourrez reprendre votre trajet piétonnier vers votre lieu d'hébergement.

## Pour s'y rendre / Circuits de transport

Consulte le code QR pour voir l'horaire de ton circuit

N'oublie pas que la ponctualité est de mise pour assurer un bon fonctionnement des services de transport. Lors de l'attente au débarcadère, présente-toi dans l'aire d'attente indiquée et suis les directives du responsables des transports. En cas de doute ou d'inquiétude, réfère-toi aux tableaux affichés à l'entrée des bâtiments et consulte fréquemment le code QR pour les mises à jour en fonction des conditions météorologiques.



*L'horaire des transports nolisés pour certains sports sera diffusé auprès des chefs de mission ou encore sur le site Internet de la Finale. Assure-toi de consulter la plus récente mise à jour des horaires d'autobus en suivant le code QR ci-contre.*

**\*\***La version à la page suivant date du 17 avril 2023.

Desjardins  
présente

RIMOUSKI 2023



### LÉGENDE

- 1 Parc du Mont-Saint-Mathieu  
Parc du Riverain
- 2 Centre communautaire  
Sacré-Coeur
- 3 École de l'Estran
- 4 Parc Beaujéjour
- 5 École Saint-Jean
- 6 École Paul-Hubert
- 14 Cégep de Rimouski
- 20 UQAR

### TRANSPORT RÉGULIER

- 14 — 20  
5 h 45 à 21 h 30
  - 9 — 20  
6 h 15 à 21 h 30
  - 9 — 14  
5 h 45 à 21 h 30
  - 5 — 9  
5 h 45 à 21 h 30
  - 8 — 9  
5 h 45 à 9 h
- Chaque circuit du transport régulier effectuée des allers-retours
- TRANSPORT NAVETTE  
volleyball de plage

## TRANSPORTS RÉGULIERS, NAVETTES ET HÉBERGEMENT | BLOC 1

#### CIRCUIT ROUGE TRANSPORT RÉGULIER

De 5 h 45 à 9 h  
Départ au 10 minutes  
De 9 h à 16 h  
Départ au 20 minutes  
De 16 h à 21 h 30  
Départ au 10 minutes

14 Cégep de Rimouski  
20 UQAR

Trajet : 1,7 km, 5 minutes

#### CIRCUIT ORANGE TRANSPORT RÉGULIER

De 5 h 45 à 9 h  
Départ au 5 minutes  
De 9 h à 16 h  
Départ au 20 minutes  
De 16 h à 21 h 30  
Départ au 10 minutes

14 Cégep de Rimouski  
3 minutes  
8 École St-Jean \* \*\*  
3 minutes  
9 École Paul-Hubert

\* desservi entre 16 h et 21 h 30.  
\*\* 25 juillet, desservi entre 13 h et 21 h 30.

Trajet : 2,5 km, 6 minutes

#### CIRCUIT MAUVE TRANSPORT NAVETTE

VOLLEYBALL DE PLAGE  
1 autobus  
22-23 juillet : 8 h 45 à 17 h 30  
24 juillet : 7 h 45 à 15 h 30  
Départ aux 30 minutes

9 École Paul-Hubert  
3 Centre communautaire Sacré-Coeur

Trajet : 7,1 km, 10 minutes

#### CIRCUIT NOIR TRANSPORT HÉBERGEMENT

1 autobus - de 5 h 45 à 9 h  
Départ aux 10 minutes

8 École St-Jean \*  
9 École Paul-Hubert

\* de 16 h à 21 h 30, desservi par circuits verts et oranges.

Trajet : 1,1 km, 3 minutes

#### CIRCUIT VERT TRANSPORT RÉGULIER

De 6 h 15 à 9 h  
Départ au 10 minutes  
De 9 h à 16 h  
Départ au 20 minutes  
De 16 h à 21 h 30  
Départ au 10 minutes

20 UQAR  
3 minutes  
8 École St-Jean \* \*\*  
3 minutes  
9 École Paul-Hubert

\* desservi entre 16 h et 21 h 30.  
\*\* 25 juillet, desservi de 13 h à 21 h 30.

Trajet : 3,2 km, 6 minutes

#### CIRCUIT GRIS TRANSPORT HÉBERGEMENT

De 5 h 45 à 9 h  
De 16 h à 21 h 30  
Départ au 20 minutes

5 École de l'Estran  
9 École Paul-Hubert

\* 25 juillet, desservi entre 5 h 45 et 9 h et entre 11 h 30 et 21 h 30.

Trajet : 3,8 km, 10 minutes

## TRANSPORTS NOLISÉS | BLOC 1

#### CIRCUIT JAUNE TRANSPORT NOLISÉ

NATATION EN EAU LIBRE  
1 autobus  
Départ : 22-23-24 juillet : 7 h 30  
Retour : 22-23 juillet : 12 h 15  
24 juillet : 14 h

14 Cégep de Rimouski  
1 Parc du Riverain St-Mathieu

Trajet : 53 km, 45 minutes

#### CIRCUIT BLEU TRANSPORT NOLISÉ

TRIATHLON  
1 autobus  
Départ : 22 juillet : 8 h 30  
23-24 juillet : 8 h 15  
Retour : 22 juillet : 15 h  
23-24 juillet : 13 h 15

14 Cégep de Rimouski  
1 Parc du Mont-Saint-Mathieu

Trajet : 57 km, 47 minutes

#### CIRCUIT JAUNE TRANSPORT NOLISÉ

NATATION EN EAU LIBRE  
1 autobus  
Départ : 22-23-24 juillet : 7 h 30  
Retour : 22-23 juillet : 12 h 15  
24 juillet : 14 h

9 École Paul-Hubert  
1 Parc du Riverain St-Mathieu

Trajet : 55 km, 45 minutes

#### CIRCUIT BLEU TRANSPORT NOLISÉ

TRIATHLON  
2 autobus  
Départ : 22 juillet : 8 h 30  
23-24 juillet : 8 h 15  
Retour : 22 juillet : 15 h  
23-24 juillet : 13 h 15

9 École Paul-Hubert  
1 Parc du Mont-Saint-Mathieu

Trajet : 55 km, 45 minutes

57<sup>e</sup> FINALE DES JEUX DU QUÉBEC  
DES JEUX QUI ONT DU PANACHE  
23 AU 29 JUILLET 2023

## Remise des médailles

Code d'éthique de l'athlète lors de la remise des médailles :

- Être ponctuel;
- Porter le chandail de sa délégation;
- Être à l'écoute des consignes du bénévole organisateur au protocole;
- Être respectueux envers les dignitaires et toute autre personne présente à la cérémonie;
- Ne pas mâcher de gomme durant la remise des médailles;
- Éviter de porter un chapeau, sauf lorsque la casquette fait partie intégrante du costume de la région ou de la discipline sportive. Quand il s'agit d'une casquette, la visière doit être portée vers l'avant. Pour les sports d'équipe, le port de la casquette est permis, à condition que tous les membres de l'équipe portent le même modèle;
- Si un athlète monte sur le podium avec un drapeau, celui-ci doit être à l'endroit.

## Centrale santé

Cégep de Rimouski | 60 rue de l'Évêché Ouest, Rimouski

- La Centrale santé se situe au 4<sup>e</sup> étage, dans l'aile F du Cégep de Rimouski
- Les heures d'ouverture sont les suivantes :
  - 19 juillet : 12 h à 20 h
  - 20 au 29 juillet : 8 h à 20 h
  - 30 juillet : 8 h à 12 h
- Le numéro de téléphone pour l'accès aux services médicaux en dehors des heures des heures d'ouverture de la Centrale santé se trouve sur votre carte d'accréditation.
- En cas de blessure mineur, le service de transport vers la Centrale santé et vers le Centre hospitalier est offert par la Finale.
- Les services médicaux sur ton/tes sites de compétition sont assurés par des thérapeutes sportifs, paramédics, des médecins et des secouristes qualifiés.
- Le service de pose préventive de bandelettes thérapeutiques (*taping*) n'est pas offert par l'équipe médicale de la Finale.
- Le service de pose de bandelettes thérapeutiques (*taping*) est offert lors de blessures aiguës.



# PROGRAMMATION

# LE VILLAGE DES ATHLÈTES

## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

10 H À 21 H

Jeux vidéos, jeux de table, jeux de société et photomaton

La Cache des p'tites vues :  
Salle de cinéma et webdiffusion des compétitions

La Cache des communications : Salle de lecture et ordinateurs

La Cache Histoire des Jeux : Exposition d'épinglettes  
et de médailles

La Cache chill-relaxe : Aire de repos

Accès à la cour intérieure et jeux d'eau pour  
les journées chaudes

### BLOC 1

Jour 1	Vendredi 21 juillet	Jour 2	Samedi 22 juillet	Jour 3	Dimanche 23 juillet	Jour 4	Lundi 24 juillet	Jour 5	Mardi 25 juillet
15 h à 18 h	Activités régulières	15 h à 16 h	Visite des athlètes-ambassadeurs	17 h à 18 h 30	Soirée d'échange d'épinglettes	10 h à 15 h	Fête foraine par La Société-Jeux d'évasion	10 h à 21 h	Activités régulières
		17 h à 19 h	Tatouage et maquillage	18 h à 20 h	Activité de parapports à l'essai (basketball, tennis et parabadminton)	17 h à 18 h 30	Olympiades «pas rapport»	13 h à 14 h 30	Étage 2 fermé
		19 h à 21 h	Discothèque	19 h à 21 h	Discothèque	19 h à 21 h	Discothèque fluo	14 h 30 à 16 h	Étage 1 fermé

### BLOC 2

Jour 5	Mardi 25 juillet	Jour 6	Mercredi 26 juillet	Jour 7	Jeudi 27 juillet	Jour 8	Vendredi 28 juillet	Jour 9	Samedi 29 juillet
10 h à 21 h	Activités régulières	15 h à 16 h	Visite des athlètes-ambassadeurs	17 h à 18 h 30	Olympiades «pas rapport»	10 h à 15 h	Fête foraine par La Société-Jeux d'évasion	10 h à 14 h	Activités régulières
13 h à 14 h 30	Étage 2 fermé	17 h à 19 h	Tatouage et maquillage	19 h à 21 h	Discothèque	17 h à 18 h 30	Soirée d'échange d'épinglettes		
14 h 30 à 16 h	Étage 1 fermé	19 h à 21 h	Discothèque			19 h à 21 h	Discothèque fluo		

9

Desjardins  
présente

RIMOUSKI 2023

LE REPAIRE À  
**Mouski**  
Village des athlètes  
lait au chocolat







### LÉGENDE

- 7 Centre de formation Rimouski-Neigette (CFRN)
- 8 École Saint-Jean (St-Jean)
- 9 École Paul-Hubert (Paul-Hubert)
- 10 École Langevin (Langevin)
- 11 Résidences du Cégep de Rimouski (Résidences)
- 12 Colisée Financière Sun Life (Colisée)
- 13 Complexe sportif Guillaume-Leblanc (Complexe GL)
- 14 Cégep de Rimouski (Cégep)
- 15 Institut maritime du Québec (IMQ)
- 16 Place des Anciens-Combattants
- 17 Pavillon polyvalent (Pavillon)

### TRAJETS

- 7 CFRN → 9 Paul-Hubert = 8 minutes
- 7 CFRN → 13 Complexe GL = +/- 15 minutes
- 7 CFRN → 12 Colisée = 21 minutes
- 9 Paul-Hubert → 8 St-Jean = 13 minutes
- 9 Paul-Hubert → 13 Complexe GL = 11 minutes
- 9 Paul-Hubert → 12 Colisée = 13 minutes
- 8 St-Jean → 12 Colisée = 7 minutes
- 8 St-Jean → 11 Résidences = 8 minutes
- 10 Cégep → 15 IMQ = 7 minutes
- 10 Cégep → 10 Langevin = 7 minutes
- 10 Cégep → 11 Résidences = 9 minutes
- 10 Cégep → 12 Colisée = 13 minutes
- 11 Résidences → 12 Colisée = 4 minutes
- 10 Langevin → 12 Colisée = 8 minutes
- 15 IMQ → 12 Colisée = 17 minutes
- 17 Pavillon → 15 IMQ = 14 minutes
- 17 Pavillon → 14 Cégep = 11 minutes
- 17 Pavillon → 10 Langevin = 12 minutes
- 17 Pavillon → 11 Résidences = 7 minutes
- 17 Pavillon → 12 Colisée = 9 minutes
- 17 Pavillon → 8 St-Jean = 15 minutes



# BOUTIQUE DES JEUX



Du 21 au 29 juillet, procurez-vous un souvenir unique de la **57<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec – Rimouski 2023** en visitant l'une de nos boutiques officielles, aux endroits suivants :

- Place des Jeux TELUS (22 au 29 juillet) → 13 h à 21 h (sauf exception)
- Complexe Guillaume-Leblanc (22 au 29 juillet) → 9 h à 17 h (sauf exception)
- Complexe sportif Desjardins (22 au 29 juillet) → 9 h à 17 h (sauf exception)
- Village des athlètes - exclusif aux participants (22 au 29 juillet) → 10 h à 18 h (sauf exception)
- Parc du Mont-Saint-Mathieu (22 au 24 juillet) → 9 h à 17 h (sauf exception)
- Golf du Bic (26 au 28 juillet) → 9 h à 17 h (sauf exception)
- Colisée Financière Sun Life → 21 juillet : 17 h 30 à 20 h 30  
↳ 29 juillet : 15 h à 18 h



Item	Prix
Kangourous	45\$
Pantalons Jogging	45\$
Chandail long	40\$
Serviette de plage	30\$
T-shirt	25\$
Toutou Mouski	25\$
T-shirt pour enfant	20\$
Chapeau	20\$

Item	Prix
Bouteille d'eau	10\$
Épinglette	5\$
Porte-clés	5\$
Pin pour Crocs	5\$
Mini-drapeau de délégation	5\$
Sirène à air	4\$
Sac réutilisable	3\$

Seul le paiement par carte de crédit ou de débit sera accepté (sauf dans la boutique du Village des athlètes).

Jeux du Québec à Rimouski 2023

## Si tes Jeux ne sont plus un jeu...

sportaide.ca | 1 833 211-AIDE (2433)

