

GUIDE DES

PARTICIPANTS

BLOC 1 - 1^{ER} AU 5 MARS

KARATÉ

Capitale-Nationale
Centre-du-Québec
Estrie
Sud-Ouest

 Desjardins
présente

 **SHERBROOKE**
2024 En équipe avec  Kruger
Produits



TON HÉBERGEMENT

ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE

405 RUE SARA, J1H 5S6

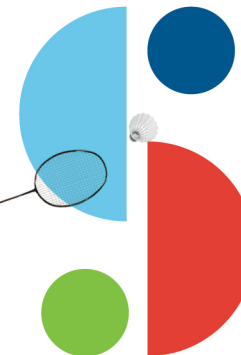
Ton site d'hébergement sera fermé de 9 h à 16 h, il est de ta responsabilité d'amener avec toi tout le nécessaire pour la journée. Le couvre-feu est à 22 h à tous les soirs, tous les athlètes doivent être de retour dans leur classe à cette heure.

À APPORTER 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).

Jeux du Québec à Sherbrooke 2024

Si tes Jeux ne sont plus un jeu...



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

TA CAFÉTÉRIA

« TU PRENDS CE QUE TU MANGES, TU MANGES CE QUE TU PRENDS. »

DÉJEUNER: 6 h à 9 h

L'ordre de priorité du déjeuner est déterminé en fonction des compétitions sportives afin de permettre aux athlètes d'être à l'heure aux sites de compétition :

- Si présence sur le site de compétition requise avant 7 h 30 Déjeuner à partir de 6 h
- Si présence sur le site de compétition requise avant 9 h Déjeuner à partir de 7 h
- Si présence sur le site de compétition requise après 9 h Déjeuner à partir de 8 h

DÎNER BOÎTES À LUNCH (EXCEPTIONS 5 ET 9 MARS)

Les athlètes devront remplir leur boîte à lunch pour leur repas du midi à l'endroit prévu à cet effet à la cafétéria.

* À l'exception du 5 et 9 mars

LES BOÎTES À LUNCH COMPRENDRONT AU TOTAL 9 ITEMS

- Un sandwich
- Un bloc réfrigérant
- 7 items complémentaires (maximum de deux (2) par produit)

SOUPER : 16 h 30 à 20 h 30

REPAS HYPOALLERGÈNES

Le participant ayant demandé des repas hypoallergènes sera dans l'obligation de les consommer. Les repas hypoallergènes seront distribués à la station prévue à cet effet dans chacun des sites d'alimentation.

Les ingrédients allergènes de chaque repas seront identifiés clairement sur une affiche en avant de chaque plat, permettant de faire son choix en toute sécurité.

VOTRE SITE DE COMPÉTITION

CÉGEP DE SHERBROOKE

355 RUE DU CÉGEP, J1E 3X7

HORAIRE DE COMPÉTITION



DOUCHES

Nous recommandons aux athlètes de prendre leur douche au maximum 30 minutes après leur dernier passage en compétition. L'athlète éliminé ou qui ne compétitionne pas pendant la journée devra prendre sa douche avant 10 h :

- Garçons : 5 douches individuelles, 30 douches communes
- Filles : 35 douches individuelles, 8 douches communes

CONSIGNES POUR LA GESTION DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Il est primordial de bien identifier le matériel sportif avec les étiquettes aux couleurs de sa délégation. Tout athlète voulant récupérer un équipement identifié et transporté par le COFJQ doit en aviser son entraîneur. L'entraîneur devra remplir le formulaire de libération de matériel sportif et le donner au délégué sport présent avant de récupérer son équipement.

HORAIRE DES VESTIAIRES / DOUCHES

| <u>DATE</u> | <u>HORAIRE</u> | <u>SITE</u> |
|-------------|------------------|---------------------|
| 2 mars | 9 h 00 à 18 h 30 | Cégep de Sherbrooke |
| 3 mars | 9 h 00 à 18 h 15 | Cégep de Sherbrooke |
| 4 mars | 9 h 00 à 15 h 30 | Cégep de Sherbrooke |
| 5 mars | 7 h 00 à 10 h 00 | Univ. Sherbrooke |

*Le 5 mars, les athlètes ayant terminé leur compétition pourront prendre leur douche à l'Université de Sherbrooke et Université Bishop's entre 7 h et 10 h.

TRANSPORT

LES PARTICIPANTS EN RETARD DEVRONT ATTENDRE L'AUTOBUS SUIVANT.
LES CHAUFFEURS N'ATTENDRONT PAS LES RETARDATAIRES.

FRÉQUENCE : Aux 20 minutes sauf le 5 mars, fréquence aux 10 minutes.

**HORAIRE
DES CIRCUITS**



EXPRESS DU MATIN

[ALLER SIMPLE SEULEMENT]

2-3-4 MARS

6 H 30 À 9 H 00

ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE

15 min

CÉGEP DE SHERBROOKE

2 min

ARÉNA EUGÈNE-LALONDE

CIRCUIT #5

[ALLER /RETOUR]

2-3-4-5 MARS

16 H 00 ** À LA FERMETURE DES SITES

CENTRE DE FOIRES

13 min

ÉCOLE SECONDAIRE DU TRIOLET

5 min

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

7 min

COLLÈGE DU MONT-SAINTE-ANNE

9 min

ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE

15 min

CÉGEP DE SHERBROOKE * ***

2 min

ARÉNA EUGÈNE-LALONDE *

Pour le retour vers votre site d'hébergement, vous devez prendre le circuit 5 lorsqu'il est en direction de l'Aréna Eugène-Lalonde car au retour, il ne fait pas d'arrêt au Cégep.

*Pas d'arrêt à ce lieu le 5 mars

**Débute à 11 h 00 le 5 mars

***Pas d'arrêt à ce lieu sur le voyage retour

CONSIGNES

- Lors de l'attente au débarcadère, veuillez vous présenter dans l'aire d'attente indiquée.
- Suivre les directives du responsable des transports.

En cas de doute ou d'inquiétudes, veuillez vous référer aux tableaux affichés à l'entrée des bâtiments et consultez fréquemment l'horaire des circuits pour les mises à jour en fonction des conditions météorologiques.

Les plages horaires affichées dans les tableaux du guide du participant sont approximatives. Veuillez-vous référer aux horaires complets accessibles via le code QR. Si un site n'est pas ouvert, l'autobus n'y fera pas d'arrêt.

Notez que les horaires des autobus doivent être respectés et que les chauffeurs n'attendront pas les retardataires, et ce, afin d'assurer le bon fonctionnement des autres sites.

BOUTIQUE

COLLECTION GÉNÉRIQUE JDQ

| | |
|--------------------------------------|-------|
| PANTALON EN MOLLETON | 45 \$ |
| CHANDAIL À CAPUCHON NOIR | 45 \$ |
| CHANDAIL À COL ROND | 40 \$ |
| T-SHIRT GRIS..... | 25 \$ |
| T-SHIRT NOIR ASICS (LOGO) | 25 \$ |
| T-SHIRT NOIR ASICS (SANS LOGO) | 25 \$ |
| T-SHIRT JUNIOR | 20 \$ |
| SAC DE SPORT | 20 \$ |
| ÉPINGLETTE DES RÉGIONS..... | 5 \$ |
| ÉPINGLETTE DES SPORTS..... | 5 \$ |
| ÉPINGLETTE CROCS | 5 \$ |
| PORTE-CLÉS | 5 \$ |
| MINI-DRAPEAUX | 5 \$ |
| SAC RÉUTILISABLE | 3 \$ |

COLLECTION SHERBROOKE 2024

| | |
|--------------------------------------|-------|
| CHANDAIL À CAPUCHE ROUGE | 45 \$ |
| CHANDAIL À CAPUCHE NOIR | 45 \$ |
| CHANDAIL À CAPUCHE ROUGE JUNIOR..... | 40 \$ |
| T-SHIRT NOIR ASICS (LOGO) | 25 \$ |
| PELUCHE RAFALE..... | 25 \$ |
| CHAUSSETTES..... | 25 \$ |
| CASQUETTE..... | 20 \$ |
| T-SHIRT RAFALE..... | 10 \$ |
| CACHE-COU..... | 10 \$ |
| MINI-HOCKEY | 8 \$ |
| ÉPINGLETTE DE LA 58E FINALE..... | 5 \$ |
| ÉPINGLETTE DE RAFALE..... | 5 \$ |
| ÉPINGLETTE CROCS RAFALE..... | 5 \$ |

**** LES TAXES SONT INCLUSES DANS LE PRIX**

***** TOUS LES PRODUITS SONT DES VENTES FINALES, AUCUN ÉCHANGE NI REMBOURSEMENT NE SERONT ACCEPTÉS**

ÉCHANGE D'ÉPINGLETTES 101

ÉPINGLETTES DISPONIBLES À LA BOUTIQUE DES JEUX

- Épinglettes des régions
- Épinglettes des sports
- Épinglettes officielles de la 58^e Finale des Jeux du Québec

**Psitt... Vous pouvez peut-être acheter des épinglettes de votre propre région directement auprès de vos missionnaires... Qui sait, elles pourraient être moins chères qu'à la boutique !

PRINCIPES D'ÉCHANGE

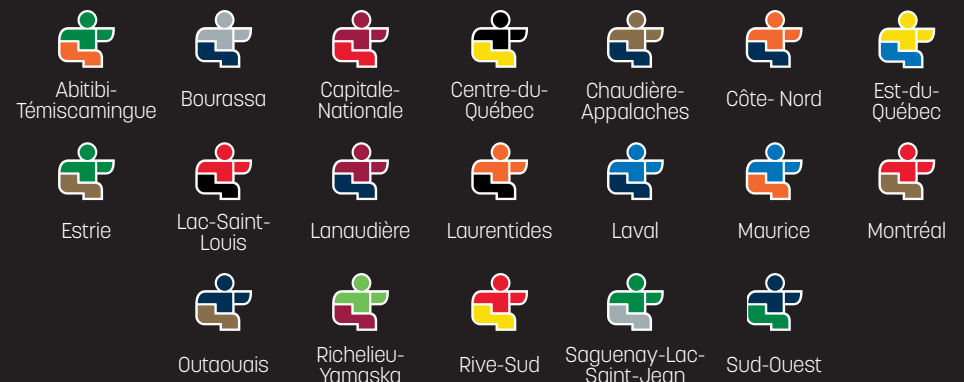
Échanger des épinglettes est une tradition aux Jeux du Québec. Voici quelques principes à respecter lors des échanges.

- Les échanges doivent être équitables. Cela signifie qu'un athlète ou un participant ne devrait pas essayer de prendre plus d'épinglettes qu'il n'en donne en retour.
- Les athlètes et les participants doivent être polis, respectueux et courtois lorsqu'ils effectuent des échanges. Commencer une conversation par un « Bonjour » est toujours gagnant !
- Il est possible de négocier des échanges. Les athlètes et les participants peuvent demander à échanger une épinglette contre une autre en particulier, mais doivent accepter que la réponse soit parfois négative.

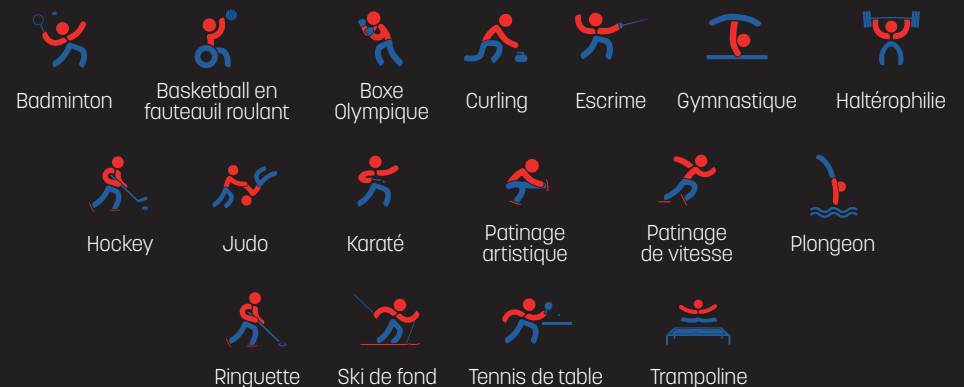
Gardez à l'esprit que l'échange d'épinglettes est avant tout une occasion d'aller à la rencontre d'athlètes provenant d'autres régions et pratiquant d'autres sports. On ne collectionne pas les épinglettes pour leur valeur financière, mais pour le plaisir et les souvenirs qu'elles nous procurent. Avant tout... amusez-vous et faites-vous des amis !

LES ÉPINGLETTES

LES RÉGIONS



LES SPORTS



LA 58^E FINALE



Rafale



Sherbrooke
2024

ACTIVITÉS ÉPHÉMÈRES

BLOC 1

2 MARS

3 MARS

4 MARS

5 MARS



**ESPACE TECHNO
PRINTEMPS
NUMÉRIQUE**

16h → 21h

Jeu vidéo immersif
et coopératif dans le dôme

16h → 20h30

Jeu vidéo immersif
et coopératif dans le dôme

16h → 20h30

Jeu vidéo immersif
et coopératif dans le dôme



**ESPACE
TERRASSE**

9h30 → 11h30

Toutous poilus zoothérapie

15h → 19h

Tatouages temporaires
air-brush

16h → 17h

19h → 20h

Défis 1 minute pour gagner

13h → 16h

Toutous poilus zoothérapie

16h → 17h

Défis 1 minute pour gagner

19h → 20h

Soirée quiz

19h → 20h30

André Rancourt
magicien

11h → 19h

Repti-zone

15h → 19h

Tatouages temporaires
air-brush

9h30 → 12h30

Vélo-smoothie



**ESPACE
POLYVALENT**

19h → 20h

Lasertag

19h → 20h

É-nerf-toi pas !

9h30 → 12h30

Initiation au pickleball

9h30 → 12h30

Percussions
africaines



**ESPACE
DIVERTISSEMENT**

13h → 20h

Mur d'escalade

17h → 20h

Jeux d'évasion

13h → 15h

17h → 19h

Compétition de rameurs

13h → 20h

Mur d'escalade

17h → 19h

Compétition de rameurs

19h → 20h30

Activité d'initiation
aux parasports

13h → 15h

Compétition de rameurs

13h → 19h

Jeux d'évasion

13h → 20h

Mur d'escalade

19h → 21h

Soirée DJ

9h30 → 12h30

Mur d'escalade

9h30 → 12h30

Jeux d'évasion



ACTIVITÉS PERMANENTES

PROJECTIONS D'ART NUMÉRIQUE DANS LE DÔME 

RENCONTREZ ZORA, LE PETIT ROBOT HUMANOÏDE 

JEUX VIDÉO 

CASQUES DE RÉALITÉ VIRTUELLE 

SURF MÉCANIQUE 

TABLES DE BABYFOOT ET DE PING-PONG 

DIFFUSION DES COMPÉTITIONS
SUR ÉCRAN GÉANT 

JEUX DE SOCIÉTÉ 

CODE DE VIE DU VILLAGE DES ATHLÈTES

VESTIAIRE : Un vestiaire est mis à votre disposition afin que vous déposiez vos habits d'hiver ainsi que vos souliers d'extérieur. Le COFJQ – Sherbrooke 2024 n'est pas responsable de la perte, du vol ou des dommages causés à tout bien matériel appartenant aux participants.

COMPRÉHENSION DES CONSIGNES :

Assurez-vous de bien lire et comprendre tous les règlements d'une activité avant d'y participer.

ALIMENTATION : La consommation de nourriture et de breuvages autres que l'eau est autorisée seulement dans la zone prévue à cet effet. Toutes les matières résiduelles doivent être triées dans les bacs appropriés.

POLITESSE : Le respect et la courtoisie sont de mise envers les bénévoles. Soyez souriants et remerciez-les !

PRODUITS INTOXICANTS : La consommation de tabac, de produits de vapotage, de drogues, d'alcool et de boissons énergisantes est interdite. Toute personne accréditée qui dérogera à cette règle sera expulsée du Village des athlètes.

CIVILITÉ : Adoptez un comportement adéquat en public. Pour toute action jugée déplacée ou dérangeante, les bénévoles peuvent interrompre l'activité. La violence sous toutes ses formes n'est pas tolérée. Tout athlète ne respectant pas le code de vie du Village des athlètes sera automatiquement expulsé. Avisez un adulte si vous êtes témoin d'un comportement inadéquat.

BRIS VOLONTAIRE ET VOL : Dans le cas de délits tels que le bris volontaire ou le vol, les bénévoles du Village des athlètes saisiront la carte d'accréditation de l'athlète en cause et la remettront aux responsables de la sécurité.

MATÉRIEL : Du matériel est mis à votre disposition à deux tables de prêts en échange de votre carte d'accréditation. Utilisez ce matériel de façon adéquate. Veuillez aviser un responsable si un objet se brise en cours d'utilisation.

RESPECT DE LA VIE PRIVÉE :

Les publications sur les réseaux sociaux doivent être personnelles et autorisées par les personnes qui figurent sur les photos et vidéos.



N'oubliez pas d'avoir du plaisir !



GEL-NIMBUS® 26

Du chaos au calme et
changez-vous les idées avec ASICS.

*Ajoutez du confort
à chacun de vos pas*


sound mind, sound body™