

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

RSEQ

LAC-SAINT-LOUIS

CROSS-COUNTRY

TROUSSE DE L'ATHLÈTE 2011-2012

21-22 octobre 2011

Saguenay

COÛT PAR PARTICIPANT : 100\$

Comprend : transport aller-retour, 3 repas (souper du vendredi, déjeuner et dîner du samedi), hébergement, inscription, t-shirt pour chacun des membres de l'équipe et transport sur le site de compétition.

☞ Les écoles seront facturées par leur instance régionale.

DÉPART :

Date : Vendredi 21 octobre 2011
Heure : 10h00 (arrivez au moins 15 minutes avant le départ)

École secondaire des Sources

2900, rue Lake

Dollard-des-Ormeaux (QC) H9B 2P1

(stationnement du personnel, à côté du terrain de soccer)

• Il y aura un court arrêt pour le dîner (prévoyez un lunch ou de l'argent de poche)

Transporteur : Autocar Préférence

RETOUR :

Date : Samedi 22 octobre 2011
13h45 Départ du site de compétition (ou après la remise des médailles) pour aller récupérer les bagages au site d'hébergement

• Il y aura un court arrêt pour le souper (prévoyez de l'argent de poche)

21h30 Arrivée approximative à l'école secondaire des Sources (nous demanderons aux athlètes de vous appeler avant d'arriver)

Transporteur : Autocar Préférence

Personne à contacter en cas d'urgence :

Karine Mayrand

Directrice générale RSEQ Lac-Saint-Louis

514.567.4448

ACCUEIL-ACCREDITATION :

Période d'accréditation: Vendredi 21 octobre, entre 15h30 et 17h30

Endroit: **Odysée Dominique-Racine**
Centrale administrative

985, rue Bégin

Chicoutimi, Qc G7H 4P1

Téléphone : (418) 698-5185 (6470)

Télécopieur : (418) 698-5132

Responsable : Stéphanie Tremblay et Maryse Salesse

Processus:

1. L'accréditation se fera par région, le vendredi. Il est obligatoire que chaque participant d'une région soit présent.
2. Au moment de l'accréditation, le responsable (entraîneur ou chef de région) devra signaler les annulations. Aucun ajout ne pourra être fait.
3. Vérification de l'identité (présence de l'athlète obligatoire) et remise de la carte d'accréditation plastifiée.

Article 7: Règlements des championnats scolaires provinciaux 2011-2012

- 7.1 Lors de l'accueil sur les lieux du championnat, tout élève doit présenter **comme preuve d'identité, sa carte d'assurance-maladie avec photo ou sa carte étudiante de l'école avec photo.**

HÉBERGEMENT :

L'hébergement fourni (en salle de classe) est obligatoire pour toutes les délégations.

Toutes les délégations sont hébergées à l'Odysse-Dominique-Racine. Entrée des élèves, portes 6

Les dortoirs utilisés seront des locaux de classe identifiés pour chacune des régions (un local féminin et un local masculin).

Les participants, entraîneurs et accompagnateurs **doivent apporter leur sac de couchage et leur matelas pneumatique.** Tous les couchers auront lieu à l'Odysse-Dominique-Racine.

Les **douches** (vestiaire du gymnase) seront accessibles de 21h00 à 22h30 le vendredi soir et à partir de 5h00 le samedi matin.

Au moins un (1) adulte responsable (18 ans et +) et de même sexe qui accompagne les athlètes, loge obligatoirement sur les lieux d'hébergement.

Un formulaire de responsabilité sera préparé et celui-ci devra être signé à l'arrivée au local par le responsable du groupe. Avant de quitter, le responsable devra faire vérifier son local par un surveillant.

Il est défendu de fumer sur les lieux de compétition et d'hébergement.

Il est défendu de toucher au matériel existant dans les locaux et n'appartenant pas aux membres des délégations.

Dans ses déplacements, l'équipe devra toujours être accompagnée d'un répondant adulte qui assumera l'entière responsabilité de son groupe. Les locaux dortoirs ne seront pas disponibles pendant le temps de compétition. Vous devrez prévoir apporter tout ce dont vous aurez besoin pour la journée.

Dans les classes dortoirs, chacun est responsable de son matériel.

Les responsables de l'hébergement et du service de sécurité, sont autorisés à inspecter les locaux.

Un participant pris en possession de boissons alcoolisées ou de drogue et/ou en état d'ébriété durant le championnat, en sera exclu sur le fait par les responsables.

Celui qui est reconnu coupable d'un bris de matériel, devra rembourser celui-ci. Si on ne peut localiser le coupable, le responsable du groupe sera tenu d'effectuer le remboursement du dit matériel.

Le couvre-feu est fixé à 23h00, le silence est exigé pour le respect de tous et chacun.

L'accompagnant du groupe est responsable du local qui lui sera désigné. Il devra de ce fait, coucher au même local que son groupe, y assurer la discipline et le respect des règlements.

Les règlements ci-haut mentionnés seront appliqués avec rigueur. Les membres du comité d'hébergement se réservent le droit d'expulser un athlète, entraîneur ou accompagnant qui enfreint l'un de ces règlements. Il sera alors confié à la sécurité.

ALIMENTATION :

L'ensemble des repas se prend **sur le site d'hébergement** *sauf pour le dîner du samedi, une boîte à lunch sera fournie à tous les athlètes. La boîte à lunch vous sera remise sur le site de compétition à compter de 11h00*

HORAIRE DES REPAS

Souper du vendredi (obligatoire) : 17h30 à 19h30

Samedi ⇒ Déjeuner : 5h30 à 8h00

Dîner : Boîte à lunch à compter de 11h00

SUR LE SITE D'HÉBERGEMENT, UNE CANTINE SERA OFFERTE TOUS LES JOURS

SUR LE SITE DE COMPÉTITION, UNE CANTINE SERA OFFERTE TOUS LES JOURS JUSQU'À 15H00

(À VOS FRAIS)

Vendredi le 22 octobre 2011

Souper

Soupe poulet et nouilles ou jus de légumes

Spaghetti ou pizzas

Pain et beurre

1 breuvage au choix : thé, café, lait ou jus en boîte

Samedi le 22 octobre 2011

Déjeuner (de 5h30 à 8h00)

- Omelette au fromage
- Jambon
- Pommes de terre rissolées
- 1 muffin
- Rôties (pain blanc ou brun)
- Confiture au choix

OU

- Céréales avec lait
- Rôties (pain blanc ou brun)
- Confiture au choix
- 1 muffin
- 1 breuvage au choix : café, lait, jus en boîte ou chocolat chaud

Dîner

Cette boîte à lunch sera disponible sur le site de compétition. Vous pourrez prendre possession de vos boîtes à compter de 11h00.

Contenu de la boîte à lunch :

- Panini (poulet, œuf ou jambon)
- Crudités avec trempette
- Salade de chou
- Tranche de fromage
- Dessert
- 1 breuvage

TRÈS IMPORTANT : SI UN ATHLÈTE SOUFFRE D'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE QUELCONQUE, VOUS DEVEZ AVERTIR LA PRÉPOSÉE À L'ACCREDITATION LORS DE VOTRE ARRIVÉE LE VENDREDI.

La carte d'accréditation est exigée pour chaque repas.

À NE PAS OUBLIER...

Carte d'assurance-maladie

Carte étudiante avec photo

Sac de couchage

Oreiller

Matelas de sol

Bouchons pour les oreilles/masque pour les yeux (pour cacher de la lumière)

Vêtements chauds/imperméables (selon la température)

Argent de poche (pour le dîner vendredi, le souper samedi et pour les dépenses personnelles)

Trousse de premiers soins de base

N'oubliez pas d'identifier vos choses!



N'oubliez pas de consulter la météo pour la Ville de Saguenay afin de prévoir des vêtements adaptés à la température annoncée.

HORAIRE DES COURSES ET PARCOURS

Parc de la Rivière du Moulin
1687, des Roitelets
 Ville de Saguenay

9h00	2km Moustique féminin
9h30	2 km Moustique masculin
10h00	2 km Benjamin féminin
10h30	3 km Benjamin masculin
11h00	3 km cadet féminin
11h30	4 km cadet masculin
12h00	4 km juvénile féminin
12h40	6 km juvénile masculin

