



Commission scolaire des
Rives-du-Saguenay

Partenaire
de la réussite!



IRSEQ®

CROSS-COUNTRY

SAGUENAY
21-22 octobre 2011

TABLE DES MATIÈRES

MOT DE BIENVENUE.....	PAGE 2
1. RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX.....	PAGE 3
1.1 ÉVÈNEMENT	
1.2 DATES	
1.3 COMMISSION SCOLAIRE HÔTESSE	
1.4 ÉCOLES HÔTESSES ET LIEUX DU CHAMPIONNAT	
1.5 SITES DE COMPÉTITIONS.....	PAGE 4
1.6 COORDONNATEURS GÉNÉRAUX DU CHAMPIONNAT	
1.7 NUMÉROS DE TÉLÉPHONE D'URGENCE.....	PAGE 5
2. INSCRIPTION.....	PAGE 5
3. ACCRÉDITATION ET HÉBERGEMENT.....	PAGE 6
3.1 ACCUEIL	
3.2 ACCRÉDITATION	
3.3 HÉBERGEMENT.....	PAGE 7
4. PROGRAMMATION GÉNÉRALE.....	PAGE 9
5. ALIMENTATION.....	PAGE 10
5.1 LIEUX DE REPAS	
5.2 HORAIRE DES REPAS	
5.3 MENUS	
5.4 PROCÉDURES.....	PAGE 13
5.5 RÉSERVATIONS.....	PAGE 14
6. SERVICES À L'ATHLÈTE.....	PAGE 15
6.1 TRANSPORT INTER-SITES	
6.2 ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES	
6.3 MÉDICAL	
6.4 RÉSULTATS.....	PAGE 16
6.5 RÉUNION DES ENTRAÎNEURS	
6.6 SALON PROTOCOLAIRE	
6.7 ARTICLES PROMOTIONNELS	
7. HORAIRE DES RENCONTRES.....	PAGE 16
ANNEXES	
ANNEXE 1 – Avis médical préventif.....	PAGE 17
ANNEXE 2 – Hébergement et restauration.....	PAGE 18

MOT DE BIENVENUE

La Commission scolaire des Rives-du-Saguenay ainsi que RSEQ Saguenay—Lac-St-jean sont heureuses de vous souhaiter la bienvenue à l'occasion du Championnat scolaire provincial de cross country toutes catégories, qui se tiendra les 21 et 22 octobre 2011. L'école Odyssee Dominique Racine sera en charge de l'hébergement et de la restauration tandis que les compétitions se dérouleront sur les sentiers du Parc de la Rivière du Moulin.

Avec l'enthousiasme du comité organisateur, nous sommes convaincus du succès de cet événement. Nous pouvons vous assurer que tout a été mis en œuvre afin de permettre aux athlètes de vivre une expérience des plus intéressantes.

La réalisation d'un championnat provincial demande un travail d'équipe soutenu de la part de chacun des partenaires. Grâce à cet esprit de collaboration, ce championnat scolaire de cross-country sera à la hauteur du travail et des efforts fournis par nos athlètes étudiants.

Bienvenue à tous dans nos écoles et bon succès pour ce 40^e championnat scolaire provincial de cross country.

Gino Roberge,
Coordonnateur

1. RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1.1 ÉVÉNEMENT

40^e championnat scolaire provincial de cross country

1.2 DATES

21 et 22 octobre 2011

1.3 COMMISSION SCOLAIRE HÔTESSE

Commission scolaire des Rives-du-Saguenay

Centre de Services de La Baie

3111, rue Mgr-Dufour

La Baie (Québec)

G7B 4H5

Téléphone : (418) 544-3307 poste 5406

Télécopieur : (418) 544-0257

1.4 ÉCOLE HÔTESSE ET LIEU D'HÉBERGEMENT DU CHAMPIONNAT PENDANT LA COMPÉTITION

LIEU D'ALIMENTATION ET SITE D'HÉBERGEMENT

Odysée Dominique-Racine

Entrée des élèves (PORTE 6)

985, rue Bégin

Chicoutimi, Qc

G7H 4P1

Téléphone : (418) 698-5185 (6470)

Télécopieur : (418) 698-5132

Responsable :

M. Phillipe Blackburn : 418 698-5185

1.5 SITE DE COMPÉTITION

Parc de la Rivière du Moulin

1687, des Roitelets

Ville de Saguenay

RSEQ CROSS COUNTRY 2011

1.6 COORDONNATEUR DU CHAMPIONNAT

Monsieur Gino Roberge
Centre de Services La Baie
3111, rue Mgr Dufour
La Baie (Québec) G7H 4M1
Téléphone : (418) 544-3307, poste 5406

1.7 NUMÉROS DE TÉLÉPHONE D'URGENCE

Pour communiquer avec un athlète ou un entraîneur durant la compétition, un service de téléphone sera assuré jour et nuit à l'Odysée Dominique-Racine aux numéros suivants :

Odysée Dominique-Racine : (418) 698-5185, poste 6493

2. INSCRIPTION

Les formulaires d'inscription doivent parvenir au comité organisateur et au RSEQ au plus tard :

Lundi 17 octobre 2011 16h

Comité organisateur : A/S Stéphanie Tremblay
Télécopieur : 418-693-0503

Adresse électronique : stremblay@saglac.rseq.ca

POUR TOUTE INFORMATION CONCERNANT L'ORGANISATION DU CHAMPIONNAT :

Stéphanie Tremblay: Téléphone : (418) 543-3532 OU (418) 590-5845
Télécopieur : (418) 693-0503
Adresse électronique : stremblay@saglac.rseq.ca

Gino Roberge : Téléphone : (418) 544-3307, poste 5406 ou (418) 812-6141
Télécopieur : (418) 544-0257
Adresse électronique : gino.roberge@csrsaguenay.qc.ca

3. ACCRÉDITATION ET HÉBERGEMENT

3.1 ACCUEIL

Responsable : **Stéphanie Tremblay**

A) Nous serons en mesure de recevoir les délégations à compter de **15h30** et jusqu'à 17h30. **La délégation complète doit venir s'accréditer en même temps.**

B) Hôtes et hôtesses :

- Un bénévole ira vous accueillir afin de vous donner la marche à suivre.
- De plus, à votre arrivée à l'école, un guide vous accompagnera à votre local d'hébergement et vous fera visiter les locaux utilitaires du site d'hébergement et demeurera avec vous jusqu'après la cérémonie d'ouverture.

3.2 ACCRÉDITATION

Responsables : **Stéphanie Tremblay et Maryse Salesse**

3.2.1 Période d'accréditation :

Le vendredi 21 octobre 2011, **de 16h30 à 18h00.**

3.2.2 Endroit :

À la centrale administrative de l'Odysée Dominique-Racine
985, Rue Bégin
Chicoutimi, G7H 4P1

3.2.3 Réglementation d'accréditation du RSEQ

Article 4.5.2 :

Lors de l'accréditation 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.

3.2.4 Procédure pour le départ :

Votre transporteur (par région) devra prendre les athlètes au site de compétitions et revenir sur les sites d'hébergement pour prendre les bagages avant de quitter.

RSEQ CROSS COUNTRY 2011

3.2.5 HÉBERGEMENT

Lieux :

Odyssée Dominique-Racine

Entrée des élèves (porte 6)

985, rue Bégin

Chicoutimi

Resp. : Phillippe Blackburn

Chaque équipe se verra attribuer deux locaux de classe par sexe.

Pour chaque athlète, un montant de 5 \$ est exigé pour l'hébergement. Prendre note que les entraîneurs et accompagnateurs n'ont pas à payer pour l'hébergement.

3.2.6 Règlements hébergement des athlètes

Tous les athlètes, entraîneurs et accompagnateurs devront apporter leur sac de couchage et leur matelas (pneumatique, tapis de sol) oreiller, serviette, débarbouillette, etc. (aucun matelas disponible).

Il est strictement interdit d'utiliser le matériel existant dans les locaux et n'appartenant pas aux membres des délégations.

La responsabilité de l'accompagnateur d'un groupe d'athlètes est pleine et entière face au comité organisateur.

Un formulaire de responsabilités sera préparé et celui-ci devra être signé à l'arrivée et au départ par le responsable du groupe.

Les douches seront accessibles aux vestiaires des gymnases.

Vendredi : 21h00 à 22h30
Samedi : Dès 5h00

RSEQ CROSS COUNTRY 2011

Les responsables d'étage ont accès à la clé pour vous ouvrir les portes de votre local d'hébergement en tout temps.

Un participant qui perturbera le sommeil des autres pourra se voir retirer sa carte d'accréditation et, par le fait même, être exclus du championnat.

Le couvre-feu est fixé à 23 heures précises.

En tout temps, il est interdit de fumer dans les écoles. La propreté est de mise partout dans les établissements.

Le comité organisateur se dégage de toute responsabilité pour les pertes ou les vols pouvant survenir durant le championnat.

3.2.7 Règlements des accompagnateurs

Il doit toujours y avoir un accompagnateur avec un groupe d'athlètes.

L'accompagnateur est responsable de ses athlètes et de ce fait, du local d'hébergement.

Il voit à la discipline des athlètes sur les sites de compétition et dans les locaux d'hébergement.

Il doit aviser le service médical en cas de maladie ou de blessures d'un athlète.

Il doit voir à ce que le couvre-feu soit respecté.

IL Y AURA UNE RÉUNION D'ENTRAÎNEURS À LA BIBLIOTHÈQUE DE L'ÉCOLE ODYSÉE DOMINIQUE-RACINE, LE VENDREDI 21 OCTOBRE À 18H15 AVANT LA CÉRÉMONIE D'OUVERTURE.

4. PROGRAMMATION GÉNÉRALE

Vendredi le 21 OCTOBRE

16h30 à 18h00	Arrivée des délégations, accueil et accréditation à la centrale administrative de l'Odysée Dominique-Racine
16h30 à 18h00	Souper
18h15 à 19h00	Rencontre des entraîneurs à la bibliothèque de l'école Dominique Racine
19h00 à 20h00	Cérémonie d'ouverture et spectacle à Dominique-Racine
22h00	Salon protocolaire
23h00	Couvre-feu

Samedi le 22 OCTOBRE

5h30 à 8h00	Déjeuner
6h45	Départ des transports inter-sites
7h30	Marche des parcours
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
11h00 à 12h30	Distribution des boîtes à lunch sur le site de compétition (<i>carte d'accréditation obligatoire</i>)
15h00	Départ des délégations

NB : Procédure pour le départ :

Votre transporteur (par région) devra prendre les athlètes au site de compétitions et revenir sur les sites d'hébergement pour prendre les bagages avant de quitter.

5. ALIMENTATION

5.1 LIEU DES REPAS

L'ensemble des repas se prend **sur les sites 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

5.2 HORAIRE DES REPAS

Souper du vendredi (obligatoire) :		17h30 à 19h30
Samedi	Déjeuner :	5h30 à 8h00
	Dîner :	Samedi : Boîte à lunch

**UNE CANTINE SERA OFFERTE
TOUS LES JOURS
SUR LES SITES D'HÉBERGEMENT**

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

(À VOS FRAIS)

RSEQ CROSS COUNTRY 2011

***Vendredi le 21 octobre 2011
(Dominique-Racine)***

Souper

- Soupe poulets et nouilles ou jus de légumes
- Spaghetti ou pizzas
- Pain et beurre

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

Samedi le 23 octobre 2009

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

Nous proposons une boîte à lunch de qualité et correspondant au guide alimentaire canadien et aux besoins des jeunes athlètes.

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

5.3 PROCÉDURES

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 chaque repas, on a droit qu'à un seul plat principal.

La carte d'accréditation sera perforée à l'endroit correspondant au repas à consommer.

Un participant ne peut réclamer un repas qu'il aurait omis de prendre lorsque la période prévue pour ce repas est terminée.

Un participant qui perd sa carte d'accréditation doit payer le plein prix pour les repas désignés.

5.4 RÉSERVATIONS

Chaque région doit faire connaître au comité organisateur, avant le début des compétitions, **soit le lundi 17 octobre 2011**, le nombre de repas, athlètes et accompagnateurs de sa région. Le comité organisateur se réserve le droit d'accepter ou de refuser toutes les réservations après la date limite. Les réservations s'effectueront au moment de votre inscription en ligne.

SERVICES À L'ATHLÈTE

6.1 TRANSPORT INTER-SITES

Un transport inter-sites est prévu pour toute la durée du championnat. L'horaire et les dispositions vous seront remis le **VENDREDI 21 octobre** lors de votre arrivée.

6.2 ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES

Plusieurs activités seront à la disposition des athlètes et des entraîneurs durant le championnat, soit :

- Salle de jeux
- Ordinateurs avec accès Internet
- Piscine (aux écoles Dominique-Racine)
- Salon des entraîneurs le vendredi et samedi soir
- Etc.

L'horaire des activités sera transmis lors de la réunion des entraîneurs le vendredi soir.

6.3 MÉDICAL

Les athlètes sont tenus d'avoir en leur possession, en tout temps, leur carte d'assurance maladie. Celle-ci servira tant aux locaux de premiers soins qu'à l'hôpital.

Du personnel de premiers soins sera présent sur le site de compétition, de même que sur les sites d'hébergement pendant toute la durée du championnat.

Un service de « taping » préventif sera disponible au frais des participants à un coût raisonnable.

Il y aura la présence d'un physiothérapeute sur les sites d'hébergement le vendredi soir. De plus, 2 physiothérapeutes seront présents sur le site de compétition en tout temps.

EN CAS D'URGENCE MAJEURE (BLESSURES OU MALADIES GRAVES) LE TRANSPORT À L'HÔPITAL PAR LE SERVICE AMBULANCIER, SERA ÉGALEMENT AU FRAIS DU PARTICIPANT. L'ATHLÈTE SERA ACHÉMINÉ VERS LE COMPLEXE HÔPITALIER SAGAMIE OU VERS LE CENTRE HOSPITALIER DE JONQUIÈRE.

NOTES IMPORTANTES :

LORS DE L'ACCRÉDITATION, VEUILLEZ SIGNALER AU SERVICE DE SANTÉ TOUT ATHLÈTE QUI A ÉTÉ TRAITÉ OU QUI EST TRAITÉ POUR UNE MALADIE OU UNE BLESSURE (AVIS MÉDICAL PRÉVENTIF). UN FORMULAIRE PAR ATHLÈTE CONCERNÉ.

RSEQ CROSS COUNTRY 2011

6.4 RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles sur le site de compétition ainsi que sur le site Internet : www.rseq.ca

6.5 RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

Une réunion des entraîneurs est prévue le vendredi soir immédiatement avant la cérémonie d'ouverture à la bibliothèque de l'Odysée Dominique-Racine.

6.6 SALON PROTOCOLAIRE

Ce lieu d'accueil, de repos et d'échanges sera réservé aux dignitaires, invités, journalistes, entraîneurs et aux membres du comité organisateur (18 ans et plus).

Des rafraîchissements seront disponibles.

~~6.7 ARTICLES PROMOTIONNELS~~

~~Des chandails dont le logo apparaît sur la page couverture du document seront mis en vente à l'occasion du championnat.~~

Note :

~~Les chandails sont de couleur noire et se vendront
12\$ en prévente et 15\$ sur place.~~

~~Vous pouvez réserver vos articles promotionnels dès maintenant en complétant le formulaire lors de votre inscription.~~

7. HORAIRE DE LA COMPÉTITION

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

ANNEXE 1

CHAMPIONNAT SCOLAIRE PROVINCIAL DE CROSS-COUNTRY TOUTES CATÉGORIES

AVIS MÉDICAL PRÉVENTIF

Au responsable de délégation :

Lors de l'accréditation, veuillez signaler au service de santé, tout athlète suivi pour une maladie, une blessure ou qui présente un problème de santé particulier.

S.V.P. COMPLÉTER UN FORMULAIRE POUR CHAQUE ATHLÈTE CONCERNÉ.

Nom : _____

Prénom : _____

Âge : _____

Région : _____

Numéro de la carte d'assurance maladie : _____

Description de la maladie : _____

Type d'accident : _____

Posologie : _____

Numéro de téléphone des parents : () _____

Signature du responsable de la délégation

ANNEXE 2

RESTAURATION

La Cage aux Sports 1611, boul. Talbot, Chicoutimi (418) 698-8611		Saint-Hubert Jonquière 3657, boul. Harvey, Jonquière (418) 542-0363
L'international Café 460, rue Racine Est, Chicoutimi (418) 690-5129		Saint-Hubert Chicoutimi 939, boul. Talbot, Chicoutimi (418) 545-4104
Quiznos Sub 400, rue des Saguenéens, Chicoutimi (418) 549-5024		Mikes 425, rue Racine Est, Chicoutimi (418) 690-3030
Scores 1870, boul. Talbot, Chicoutimi (418) 549-1931		Mikes 2680, boul. du Royaume, Jonquière (418) 548-0088
Pacini 1775, boul. Talbot, Chicoutimi (418) 549-1931		Le Coq Roti 805, boul. Talbot, Chicoutimi (418) 549-1931

HÉBERGEMENT

Liste d'Hôtel et chambres disponibles dans les résidences (mentionner que c'est pour le Championnat)		
Le Montagnais 1080, boul. Talbot (418) 543-1521		La Saguenéenne 250, rue des Saguenéens (418) 545-8326
Hôtel Chicoutimi 460, rue Racine Est, Chicoutimi (418) 549-7111		Holiday Inn 2675, boul. du Royaume, Jonquière (418) 548-3124
Confort Inn 1595, boul. Talbot, Chicoutimi (418) 693-8686		