



Guide des Olympiades

Dimanche 6 août au samedi 12 août 2017

Vivre la semaine des Olympiades à Fossambault-sur-le-Lac, c'est vivre une expérience inoubliable. Le principe est simple. Les enfants fréquentant la CNF (Corporation Nautique de Fossambault) et le CNLSJ (Club Nautique du Lac Saint-Joseph) sont mélangés ensemble puis divisés dans 3 pays selon leur groupe d'âge. Ils unissent leur force et multiples talents pour cette semaine olympique.

Les trois groupes d'âge : (âge au 30 septembre)

Pee-Wee : 5-7 ans

Junior : 8-10 ans

Senior : 11-16 ans

Les trois pays :

Vietnam 

Islande 

Jamaïque 

Ce document contient toutes les informations nécessaires pour vous préparer et vous assurer que vos enfants participent aux compétitions avec les bons équipements :

BOUTEILLE D'EAU, chapeau et crème solaire!

ESPADRILLES OBLIGATOIRES : Les enfants chaussés en *Crocs* ou en sandales ne pourront pas participer aux épreuves.

Engagements pour les jeunes

- **Participer** : Des points de participation sont accordés à votre pays lorsque vous êtes présents. Alors il est essentiel de participer à toutes les compétitions même celles que l'on préfère moins.
- **Respecter** les jeunes des autres pays et les décisions des arbitres.
- **Écouter** les moniteurs.
- **Encourager** notre pays et démontrer un bon esprit d'équipe en acceptant le degré de performance de chacun.
- **Arriver** 10 minutes à l'avance à toutes les compétitions.

Engagements pour les parents

- **Participer** : Favoriser la participation de votre enfant à toutes les compétitions même celles qu'il préfère moins et peu importe son degré de performance.
- **Respecter** les décisions des arbitres.
- **Partager** nos valeurs olympiques : PARTICIPATION, RESPECT, BON ESPRIT D'ÉQUIPE et PLAISIR.
- S'assurer que son enfant porte les équipements adéquats à chaque compétition.
- **Bénévoles** : Si vous êtes disponible, informez le moniteur-chef.
- **En cas de besoin, toujours référer au moniteur-chef de votre club svp.**

Dimanche 30 juillet

Date limite pour les inscriptions.

Lundi 31 juillet

Formation des 3 équipes/pays simultanément par les moniteurs-chefs.

Mercredi 2 août

18h00-19h00 Dévoilement officiel des pays simultanément au Pavillon Desjardins (CNF) et au CNLJS.
Remise du *Guide des Olympiades*.

Dimanche 6 août

19h00 Rassemblement au Bivouac

On se déguise pour la parade aux couleurs de son pays.

Apportez vos instruments bruyants : trompettes, sifflets, casseroles!

19h15 Marche vers la rue des Sentiers.

19h30 Parade* de la rue des Sentiers vers le Bivouac

**Beau temps, mauvais temps!*

On marche en encourageant notre équipe.

Portez des bonnes chaussures, ça marche vite!

19h45 Cérémonie d'ouverture et discours.

Lundi 7 août (CNF)

Service de garde : Sur les terrains de la CNF toute la journée. Au Bivouac pour les jeunes du CNLSJ et au Pavillon Desjardins pour les jeunes de la CNF.

AM 7h30

INSCRIPTION requise à votre arrivée.

Natation* / division des âges/ Plage rue du Quai

**En cas de faible pluie, l'activité aura lieu quand même. En cas d'orage ou de pluie forte, les traversées seront remises au mercredi et remplaceront les courses de kayak. En cas de vents forts, la traversée se fera entre les quais.*

Nous avons **besoin de bénévoles** pour surveiller les nageurs, en bateau motorisé, en kayak ou autre.

Parents et amis peuvent aussi nager.

8h00

Traversée du lac / Senior 12 + / Mixte (1.2km)

Tous les participants doivent arriver pour **7h30**, ils seront transportés par bateau jusqu'à la maison grise de l'autre côté du lac.

CASQUE BAIN COLORÉ OBLIGATOIRE.

ATTENTION!

Toutes les courses se feront en eau profonde dans le corridor de nage. Les jeunes de 5 à 7 ans auront droit à un objet flottant.

Des catégories sont ajoutées pour la natation.

9h00

400 m / Junior 10 et Senior 11 / Filles et garçons séparés

Un (aller-retour) entre les 2 quais. Aucun objet flottant n'est permis.

9h30

200 m / Junior 8-9 ans / Filles et garçons séparés

Un (aller) entre les 2 quais. Aucun objet flottant n'est permis.

9h45

50 m / Pee-Wee 6-7 ans/ Filles et garçons séparés

Objet flottant permis.

10h00

25 m / Pee-Wee 5 ans / Mixte

Objet flottant permis.

PM 13h00 Hockey cosom Pee-Wee* / Parc Fernand-Lucchesi

**En cas de pluie, cette activité aura lieu à l'intérieur du Bivouac.*

ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU

13h00 : **Vietnam** vs **Islande**

13h45 : **Vietnam** vs **Jamaïque**

14h30 : **Islande** vs **Jamaïque**

15h15 : Finale PEE-WEE

13h00 Volleyball Junior* / Parc Fernand-Lucchesi

**En cas de pluie, cette activité aura lieu au gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau.*

13h00 : **Vietnam** vs **Jamaïque**

13h45 : **Islande** vs **Jamaïque**

14h30 : **Islande** vs **Vietnam**

15h15 : Finale JUNIOR

13h00 Volleyball Senior* / Pavillon Desjardins

**En cas de pluie, cette activité aura lieu au gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau avec changement d'horaire à partir de 17h00 jusqu'à 21h00.*

13h00 : **Jamaïque** vs **Islande**

13h45 : **Vietnam** vs **Islande**

14h30 : **Jamaïque** vs **Vietnam**

15h15 : Finale SENIOR

Mardi 8 août (CNLSJ)

Service de garde : Au CNLSJ (situé au 6200 route Fossambault) toute la journée pour les deux clubs.

AM 9h00

Vélo* / division des âges selon l'horaire / CNLSJ

**En cas de pluie, l'activité sera remise au vendredi matin au CNLSJ.*

APPORTEZ VOTRE VÉLO

CASQUE et ESPADRILLES OBLIGATOIRES

Nous avons **besoin de bénévoles** pour assurer la sécurité des cyclistes.

INSCRIPTION requise à
votre arrivée.

9h00 Course de vélo 1 km/ Pee-Wee / Filles et garçons séparés

9h15 Course de vélo 3.4 km/ Junior / Filles et garçons séparés

10h00 Course de vélo 6.3 km/ Senior / Filles et garçons séparés

PM 13h00

Soccer Pee-Wee* / CNLSJ

**En cas de faible pluie, l'activité aura lieu quand même. En cas d'orage ou de pluie forte, l'activité sera remise au vendredi pm en remplacement du Drapeau.*

ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU

13h00 : **Islande** vs **Jamaïque**

13h45 : **Vietnam** vs **Islande**

14h30 : **Vietnam** vs **Jamaïque**

15h15 : Finale PEE-WEE

13h00 Basketball Junior* / CNLSJ

**En cas de pluie, cette activité aura lieu au gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau.*

ESPADRILLES OBLIGATOIRES

13h00 : **Islande** vs **Vietnam**

13h45 : **Jamaïque** vs **Vietnam**

14h30 : **Jamaïque** vs **Islande**

15h15 : Finale JUNIOR

17h00 Soccer Senior* / Parc Fernand-Lucchesi

**En cas de pluie, l'activité aura lieu quand même. En cas d'orage, l'activité sera remise ou annulée selon les disponibilités.*

ESPADRILLES OBLIGATOIRES

17h00 : **Vietnam** vs **Islande**

18h00 : **Jamaïque** vs **Vietnam**

19h00 : **Islande** vs **Jamaïque**

20h00 : Finale SENIOR

Mercredi 9 août (CNF)

Service de garde : Sur les terrains de la CNF toute la journée. Au Bivouac pour les jeunes du CNLSJ et au Pavillon Desjardins pour les jeunes de la CNF.

AM 9h00 Kayak* / Junior / Senior / Capitainerie Domaine Fossambault
**En cas de pluie, l'activité aura lieu quand même. En cas d'orage, l'activité sera annulée.*
VFI OBLIGATOIRE
Les Pee-Wee sont en congé! Venez encourager votre pays!
Une course amicale entre les parents peut avoir lieu.

9h00 Course à relais / Junior / Mixte

9h30 Course à relais / Senior / Mixte

PM 13h00 Athlétisme* / Tous les âges / Parc Fernand-Lucchesi
**En cas de pluie, l'activité sera remise au vendredi 13h00 et remplacera le drapeau, le hockey et le frisbee.*
ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU
5 Épreuves : Lancer du poids et du disque, sprint/course, saut en longueur et saut en hauteur.

Nouveauté!
Médaille en
Pentathlon

Horaire	Repos	Poids	Longueur	Course	Hauteur	Disque
13h00	Pee-Wee filles	Junior filles	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons	Pee-Wee garçons
13h30	Pee-Wee garçons	Pee-Wee filles	Junior filles	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons
14h00	Senior Garçons	Pee-Wee garçons	Pee-Wee filles	Junior filles	Junior garçons	Senior filles
14h30	Senior filles	Senior Garçons	Pee-Wee garçons	Pee-Wee filles	Junior filles	Junior garçons
15h00	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons	Pee-Wee garçons	Pee-Wee filles	Junior filles
15h30	Junior filles	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons	Pee-Wee garçons	Pee-Wee filles

18h00 Badminton* Junior / Senior / Pavillon Desjardins
**En cas de pluie ou de fort vent, l'activité aura lieu au gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau.*
APPORTEZ VOTRE RAQUETTE
Duos mixtes sélectionnés le lundi
Les autres, venez encourager!

18h00 Tennis* Junior / Senior / Parc Fernand-Lucchesi
**En cas de pluie, l'activité sera reprise le jeudi pm et-ou soirée selon les disponibilités.*
APPORTEZ VOTRE RAQUETTE
Duos mixtes sélectionnés le lundi
Les autres, venez encourager!

Jeudi 10 août (CNLSJ)

Service de garde : Au CNLSJ (situé au 6200 route Fossambault) toute la journée pour les deux clubs.

AM 9h00 **Marathon * / division des âges selon l'horaire / CNLSJ**

**En cas de pluie, la course aura lieu quand même.*

ESPADRILLES OBLIGATOIRES

Nous avons **besoin de bénévoles** pour assurer la sécurité des coureurs. **Parents et amis peuvent aussi courir.**

INSCRIPTION requise à
votre arrivée.

9h00 **Course de 0.5 km / Pee-Wee / Mixte**

9h15 **Course de 2.1 km / Junior / Mixte**

10h00 **Course de 4.2 km / Senior / Mixte**

PM 13h00 **Basket poubelle Pee-Wee* / CNLSJ**

**En cas de pluie, cette activité aura lieu au gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau.*

ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU

13h00 : **Jamaïque** vs **Vietnam**

13h45 : **Jamaïque** vs **Islande**

14h30 : **Vietnam** vs **Islande**

15h15 : Finale PEE-WEE

13h00 **Soccer Junior* / CNLSJ**

**En cas de pluie, l'activité aura lieu quand même. En cas d'orage, l'activité sera remise ou annulée selon les disponibilités.*

ESPADRILLES OBLIGATOIRES

13h00 : **Jamaïque** vs **Islande**

13h45 : **Vietnam** vs **Islande**

14h30 : **Jamaïque** vs **Vietnam**

15h15 : Finale JUNIOR

17h00 **Basketball Senior* / Parc Fernand-Lucchesi**

**En cas de pluie, cette activité aura lieu au gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau.*

ESPADRILLES OBLIGATOIRES

17h00 : **Jamaïque** vs **Islande**

18h00 : **Jamaïque** vs **Vietnam**

19h00 : **Vietnam** vs **Islande**

20h00 : Finale SENIOR

Vendredi 11 août (CNF)

Service de garde : Sur les terrains de la CNF toute la journée. Au Bivouac pour les jeunes du CNLSJ et au Pavillon Desjardins pour les jeunes de la CNF.

- AM 10h00 Régates de voile*/Junior/ Senior / Capitainerie Domaine Fossambault**
**En cas de pluie, l'activité aura lieu quand même. En cas d'orage ou de manque de vent, l'activité sera annulée.*
VFI OBLIGATOIRE
Duos mixtes sélectionnés le mercredi en voilier Optimiste
Les autres, venez encourager!
- 10h00 Voile / Junior / Mixte**
- 10h30 Voile / Senior / Mixte**
- PM 13h00 Drapeau* Pee-Wee / Parc Fernand-Lucchesi**
**En cas de pluie annoncée, l'activité peut avoir lieu le vendredi matin au gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau ou elle sera annulée.*
ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU
13h00 : **Islande** vs **Vietnam**
13h30 : **Jamaïque** vs **Vietnam**
14h00 : **Islande** vs **Jamaïque**
14h30 : Finale PEE-WEE
- 13h00 Hockey cosom Junior / Parc Fernand-Lucchesi**
**En cas de pluie, cette activité aura lieu au gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau ou au terrain du CNLSJ*
ESPADRILLES OBLIGATOIRES
13h00 : **Jamaïque** vs **Vietnam**
13h45 : **Islande** vs **Jamaïque**
14h30 : **Islande** vs **Vietnam**
15h15 : Finale JUNIOR
- 13h00 Ultimate Frisbee* Senior / Parc Fernand-Lucchesi**
**En cas de pluie, l'activité est annulée ou reprise en soirée selon disponibilité.*
ESPADRILLES OBLIGATOIRES
13h00 : **Islande** vs **Vietnam**
13h30 : **Vietnam** vs **Jamaïque**
14h00 : **Islande** vs **Jamaïque**
14h30 : Finale SENIOR

Samedi 12 août

10h30 Assemblée générale du CNLSJ.

Plage

16h30 **Rassemblement par pays à la plage/rue du Quai.**

**En cas de pluie, cette activité aura lieu à l'intérieur du Bivouac.*

Les jeunes se rassemblent par équipe et se préparent pour la cérémonie.

17h00 **Parade sur la plage** : Remettez vos costumes colorés!

17h15 **Cérémonie de clôture** : Remise des médailles et dévoilement du pays gagnant.

Médailles/pays : Tous les enfants participants recevront leur médaille lors de cette cérémonie.

Or : Premier pays au classement total des points

Argent : Deuxième pays au classement total des points

Bronze : Troisième pays au classement total des points

Médailles individuelles : Natation, marathon de course et vélo.

Médailles d'équipes : Badminton, tennis et voile.

Médailles de mérite

18h00-20h00 **Épluchette de blé d'Inde**

20h00-23h00 **Disco sur la plage**

Dimanche 13 août

11h00 **Assemblée générale de la CNF au Bivouac.**

CNF : 418-875-0878



CNLSJ : 418-441-8311

