



## Guide des Olympiades

**Dimanche 4 août au samedi 10 août 2019**

Vivre la semaine des Olympiades, c'est vivre une expérience inoubliable. Le principe est simple. Les enfants fréquentant la CNF et le CNLSJ sont mélangés ensemble puis divisés dans 3 pays selon leur groupe d'âge. Ils unissent leur force et multiples talents pour cette semaine olympique.

**Changement  
2019**

**Les quatre groupes d'âge :** (âge scolaire au 30 septembre)

**Atome 5-6 ans**

**Pee-Wee : 7-8 ans**

**Junior : 9-10 ans**

**Senior : 11-15 ans**

**Les trois pays :**

**Maroc**



**Corée du sud**



**Gabon**



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** 10-15 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 28 juillet**

Date limite pour les inscriptions.

### **Lundi 29 juillet**

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

### **Mercredi 31 juillet**

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

### **Dimanche 4 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 5 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.

**Arrivée avant 8h30!!! Sinon amener vos enfants à la plage rue du Quai.**

**AM 7h30**

**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.*

Inscription  
OBLIGATOIRE  
à l'arrivée.

**8h00 Traversée du lac / Senior 12 ans + (=âge légal obligatoire)/ 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.**

**IMPORTANT!!!**

**Message aux parents!**

- Pour des raisons de sécurité, votre enfant **DOIT** avoir le niveau de natation **REQUIS** pour nager seul la distance en eau profonde.
- **TOUTES** les courses (sauf Atome) se feront en eau profonde dans le corridor de nage entre les quais.
- S'il n'a pas le niveau requis, un adulte **RESPONSABLE** désigné par le parent doit nager avec lui. Le mentionner à l'inscription. Sinon, il ne pourra pas faire la course et encouragera son pays sur la plage!

**9h00 400 m / Senior 11 ans / Mixte / NIVEAU REQUIS JUNIOR 8**

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

**9h30 200 m / Junior 9-10 ans / Filles et garçons séparés / NIVEAU REQUIS JUNIOR 6**

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

**9h45 100 m / Pee-Wee 7-8 ans/ Filles et garçons séparés / NIVEAU REQUIS JUNIOR 4**

Départ quai de la troisième vers le quai de la première. Objet flottant permis.

**10h00 Sprint aquatique / Atome 5-6 ans / Mixte / PARTICIPATIF (pas de médaille).**

Course entre la plage et la première corde de bouées.

**PM 13h00 Drapeau style police-voleur\* Atome / Parc Fernand-Lucchesi**

*\*En cas de pluie, cette activité est annulée.*

**ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU**

13h00 : **Maroc** vs **Corée Sud**

13h45 : **Maroc** vs **Gabon**

14h30 : **Corée Sud** vs **Gabon**

Pas de finale-PARTICIPATIF seulement

**13h00 Basketball petit panier Pee-Wee\* / Parc Fernand-Lucchesi**

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

**ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU**

13h00 : **Maroc** vs **Corée Sud**

13h45 : **Maroc** vs **Gabon**

14h30 : **Corée Sud** vs **Gabon**

15h15 : Finale PEE-WEE

**13h00 Volleyball Junior\* / Pavillon Desjardins (terrain plus petit)**

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

13h00 : **Maroc** vs **Gabon**

13h45 : **Corée Sud** vs **Gabon**

14h30 : **Corée Sud** vs **Maroc**

15h15 : Finale JUNIOR

**13h00 Volleyball Senior\* / Parc Fernand-Lucchesi (terrain réglementaire)**

*\*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 : **Gabon** vs **Corée Sud**

13h45 : **Maroc** vs **Corée Sud**

14h30 : **Gabon** vs **Maroc**

15h15 : Finale SENIOR

## Mardi 6 août (CNLSJ)

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

AM 9h00

Inscription  
OBLIGATOIRE  
à l'arrivée.

**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**

**PAS DE VÉLO pour Atome 5-6 ans.**

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

9h30 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

**Basket poubelle\* Atome / CNLSJ**

*\*En cas de pluie, cette activité est annulée.*

**ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU**

13h00 : **Corée Sud** vs **Gabon**

13h45 : **Maroc** vs **Corée Sud**

14h30 : **Maroc** vs **Gabon**

Pas de finale-PARTICIPATIF seulement

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 (pas de crampons) et EAU**

13h00 : **Corée Sud** vs **Gabon**

13h45 : **Maroc** vs **Corée Sud**

14h30 : **Maroc** vs **Gabon**

15h15 : Finale PEE-WEE

13h00

**Hockey Junior\* / CNLSJ**

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

**ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU**

13h00 : **Corée Sud** vs **Maroc**

13h45 : **Gabon** vs **Maroc**

14h30 : **Gabon** vs **Corée Sud**

15h15 : Finale JUNIOR

17h00

**Soccer Senior\* / Parc Fernand-Lucchesi**

*\*En cas de pluie, l'activité aura lieu. En cas d'orage, l'activité sera remise ou annulée sur décision.*

**ESPADRILLES OBLIGATOIRES (pas de crampons) et EAU**

17h00 : **Maroc** vs **Corée Sud**

18h00 : **Gabon** vs **Maroc**

19h00 : **Corée Sud** vs **Gabon**

20h00 : Finale SENIOR

## **Mercredi 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.

**Arrivée avant 8h30!!! Sinon, amener vos enfants à la Capitainerie (Domaine Fossambault).**

**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**  
**PAS DE KAYAK pour Atome 5-6 ans et Pee-Wee 7-8 ans**

**9h00 Course à relais / Junior / Mixte**

**9h30 Course à relais / Senior / Mixte**

**PM 13h00 Parcours avec obstacles\* / Atome / Parc Fernand-Lucchesi**  
*\*En cas de pluie, l'activité sera remise au vendredi 9h00.*

**13h00 Athlétisme\* / Pee-wee-Junior-Senior / Parc Fernand-Lucchesi**  
*\*En cas de pluie, l'activité sera remise au vendredi 9h00.*

Médaille en  
Pentathlon

**ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU**

**5 Épreuves** : Lancer du poids et du disque, sprint/course, saut en longueur et saut en hauteur.

<b>Horaire</b>	<b>Repos</b>	<b>Poids</b>	<b>Longueur</b>	<b>Course</b>	<b>Hauteur</b>	<b>Disque</b>
<b>13h00</b>	Pee-Wee filles	Junior filles	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons	Pee-Wee garçons
<b>13h30</b>	Pee-Wee garçons	Pee-Wee filles	Junior filles	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons
<b>14h00</b>	Senior Garçons	Pee-Wee garçons	Pee-Wee filles	Junior filles	Junior garçons	Senior filles
<b>14h30</b>	Senior filles	Senior Garçons	Pee-Wee garçons	Pee-Wee filles	Junior filles	Junior garçons
<b>15h00</b>	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons	Pee-Wee garçons	Pee-Wee filles	Junior filles
<b>15h30</b>	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**  
(2 x 3 x Duos mixtes sélectionnés à l'avance)

**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**  
(2 x 3 x Duos mixtes sélectionnés à l'avance)

## Jeudi 8 août (CNLSJ)

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

Inscription  
OBLIGATOIRE  
à l'arrivée.

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

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

**ESPADRILLES OBLIGATOIRES**

**9h00 Course de 0.5 km / Atome / Mixte**

**9h15 Course de 1 km / Pee-Wee / Mixte**

**9h30 Course de 2.1 km / Junior / Mixte**

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

### **PM 13h00 Ballon prisonnier\* Atome / CNLSJ-Terrain tennis**

*\*En cas de pluie, cette activité est annulée.*

**ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU**

13h00 : **Gabon** vs **Maroc**

13h45 : **Gabon** vs **Corée Sud**

14h30 : **Maroc** vs **Corée Sud**

Pas de finale-PARTICIPATIF seulement

### **13h00 Hockey Pee-Wee\* / CNLSJ**

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

**ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU**

13h00 : **Gabon** vs **Maroc**

13h45 : **Gabon** vs **Corée Sud**

14h30 : **Maroc** vs **Corée Sud**

15h15 : Finale PEE-WEE

### **13h00 Soccer Junior\* / CNLSJ**

*\*En cas de pluie, l'activité aura lieu. En cas d'orage, l'activité sera remise ou annulée.*

**ESPADRILLES OBLIGATOIRES (pas de crampons) et EAU**

13h00 : **Gabon** vs **Corée Sud**

13h45 : **Maroc** vs **Corée Sud**

14h30 : **Gabon** vs **Maroc**

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 et EAU**

17h00 : **Gabon** vs **Corée Sud**

18h00 : **Gabon** vs **Maroc**

19h00 : **Maroc** vs **Corée Sud**

20h00 : Finale SENIOR

## Vendredi 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 10h00 Régates de voilier Laser\*/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**  
**PAS DE VOILE pour Atome 5-6 ans et Pee-Wee 7-8 ans.**
- 10h00 Voile / Junior / Mixte** (3 x Duos mixtes sélectionnés à l'avance)
- 10h30 Voile / Senior / Mixte** (3 x Duos mixtes sélectionnés à l'avance)
- PM 13h00 Soccer\* Atome / Parc Fernand-Lucchesi**  
*\*En cas de pluie, cette activité est annulée.*  
**ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU**  
13h00 : **Corée Sud** vs **Maroc**  
13h45 : **Gabon** vs **Maroc**  
14h30 : **Corée Sud** vs **Gabon**  
Pas de finale-PARTICIPATIF seulement
- 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 : **Corée Sud** vs **Maroc**  
13h30 : **Gabon** vs **Maroc**  
14h00 : **Corée Sud** vs **Gabon**  
14h30 : Finale PEE-WEE
- 13h00 Basketball 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 et EAU**  
13h00 : **Gabon** vs **Maroc**  
13h45 : **Corée Sud** vs **Gabon**  
14h30 : **Corée Sud** vs **Maroc**  
15h15 : Finale JUNIOR
- 13h00 Frisbee\* Senior / Parc Fernand-Lucchesi**  
*\*En cas de pluie, l'activité est annulée ou reprise en soirée selon disponibilité.*  
**ESPADRILLES OBLIGATOIRES et EAU**  
13h00 : **Corée Sud** vs **Maroc**  
13h30 : **Maroc** vs **Gabon**  
14h00 : **Corée Sud** vs **Gabon**  
14h30 : Finale SENIOR

## **Samedi 10 août**

**10h30 Assemblée générale du CNLSJ.**

### **Plage**

**18h00 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.

**18h15 Parade sur la plage : Remettez vos costumes colorés!**

**18h30 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**

**20h00-21h00 Épluchette de blé d'Inde (pas de hot dog). On vous suggère d'apporter un lunch ou d'avoir mangé avant.**

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

## **Dimanche 11 août**

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

**CNF : 418-875-3070**



La CNF

**CNLSJ : 418-441-8311**



Club nautique du Lac-St-Joseph