



Guide des Olympiades

Dimanche 8 août au samedi 14 août 2021

Vivre la semaine des Olympiades, 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 St-Joseph) sont mélangés, puis divisés dans 3 pays selon leur groupe d'âge. Ils unissent leurs forces et multiples talents pour cette semaine olympique.

Les trois pays :



Les quatre groupes (selon l'âge scolaire)

Atome : 5-6 ans Pee-wee : 7-8 ans Junior : 9-10 ans Senior : 11-15 ans

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

- **Bouteille d'eau**
- **Chapeau**
- **Crème solaire**
- **Espadrilles (pas de souliers à crampons au soccer)**

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** votre pays et démontrer un bon esprit d'équipe en acceptant le degré de performance de chacun.
- **Assiduité** : Arriver 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, esprit d'équipe et plaisir.**
- S'assurer que son enfant porte les équipements adéquats à chaque compétition.

Bénévoles : Si vous êtes disponible, informez la monitrice-chef.

En cas de besoin, merci de vous référer à la monitrice-chef de votre club !

Vendredi 30 juillet

18 h à 19 h Dévoilement officiel des pays.
Remise du *Guide des Olympiades*.

Dimanche 8 août

19 h **Rassemblement au Centre communautaire Desjardins**

On se déguise pour la parade aux couleurs de son pays.
Apportez vos instruments bruyants : trompettes, sifflets, casseroles !

19 h 30 **Parade > Nouveau trajet surprise !**
Beau temps, mauvais temps !

On marche en encourageant notre équipe.
Portez de bonnes chaussures, on marche vite !

19 h 45 **Cérémonie d'ouverture au Parc Fernand-Lucchesi**

Lieux des activités de la semaine

Lundi : CNF
Mardi : CNLSJ
Mercredi : CNF
Jeudi : CNLSJ
Vendredi : CNF

Carte des lieux de la CNF

<https://www.lacnf.org/activites/carte-des-lieux/>

Adresse du CNLSJ

6200, route de Fossambault — Fossambault-sur-le-Lac, G3N 1W8

Gymnase de l'école St-Denys-Garneau

10, rue des Étudiants, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, G3N 2V2

Pour être informés

Les informations et changements seront communiqués sur cette page Facebook



Olympiades CNF+CNLSJ 2021

<https://www.facebook.com/events/4371675902882472>

CNF 418-875-3070
CNLSJ 418-441-8311

Lundi 9 août (CNF)

Service de garde : Sur les terrains de la CNF toute la journée.

- Au Pavillon des loisirs pour les jeunes du CNLSJ.
- Au Centre communautaire Desjardins pour les jeunes de la CNF.

Si votre enfant arrive après 8 h 30, vous devez aller le porter à la plage rue du Quai.

Lundi avant-midi — Natation

7 h 30 **Rassemblement : Plage rue du Quai**

En cas de faible pluie, l'activité a lieu. 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.

8 h **Traversée du lac — Senior 12 ans + (âge obligatoire) — Mixte (1,2 km)**

Tous les participants doivent arriver pour 7 h 30, ils seront transportés par bateau jusqu'à la maison grise de l'autre côté du lac. **Casque de bain coloré obligatoire.**

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 5-6 ans) 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. Vous devez le mentionner à l'inscription. Sinon, il ne pourra pas faire la course et encouragera son pays sur la plage !

9 h **Senior 11 ans — 400 m**
Mixte — NIVEAU REQUIS JUNIOR 8
Un (aller-retour) entre les 2 quais.
Aucun objet flottant n'est permis.

9 h 30 **Junior 9-10 ans — 200 m**
Filles et garçons séparés — NIVEAU REQUIS JUNIOR 6
Un aller entre les 2 quais.
Aucun objet flottant n'est permis.

9 h 45 **Pee-wee 7-8 ans — 100 m**
Filles et garçons séparés — NIVEAU REQUIS JUNIOR 4
Départ quai de la troisième vers le quai de la première.
Objet flottant permis.

10 h **Atome 5-6 ans — Sprint aquatique**
Mixte — PARTICIPATIF (pas de médaille).
Course entre la plage et la première corde de bouées.

Lundi après-midi

En rappel

- Bouteille d'eau obligatoire
- Espadrilles obligatoires
- Chapeau
- Crème solaire

13 h **Atome 5-6 ans — Drapeau style police-voleur — Parc Fernand-Lucchesi**

13 h Portugal vs Costa Rica

13 h 45 Portugal vs Suède

14 h 30 Costa Rica vs Suède

En cas de pluie, cette activité est annulée.

Pas de finale, participatif seulement.

13 h **Pee-wee 7-8 ans — Basketball petit panier — Parc Fernand-Lucchesi**

13 h Portugal vs Costa Rica

13h45 Portugal vs Suède

14 h 30 Costa Rica vs Suède

15 h 15 Finale PEE-WEE

En cas de pluie, cette activité a lieu au Centre communautaire Desjardins.

13 h **Junior 9-10ans — Volleyball — Pavillon des loisirs (terrain plus petit)**

13 h Portugal vs Suède

13 h 45 Costa Rica vs Suède

14 h 30 Costa Rica vs Portugal

15 h 15 Finale JUNIOR

En cas de pluie, cette activité a lieu au gymnase de l'école St-Denys-Garneau.

13 h **Senior 11+ — Volleyball — Parc Fernand-Lucchesi (terrain règlementaire)**

13 h Suède vs Costa Rica

13 h 45 Portugal vs Costa Rica

14 h 30 Suède vs Portugal

15 h 15 Finale SENIOR

En cas de pluie, cette activité a lieu au gymnase de l'école St-Denys-Garneau avec changement d'horaire à partir de 17 h jusqu'à 21 h.

Mardi 10 août (CNLSJ)

Service de garde : Au CNLSJ toute la journée pour les 2 clubs.

Mardi avant-midi — Cyclisme

9 h Vélo — division des âges selon l'horaire — CNLSJ
En cas de pluie, l'activité sera remise au vendredi matin au CNLJS.

En rappel

- **Bouteille d'eau obligatoire**
- **Espadrilles obligatoires**

+ Apportez votre vélo et votre CASQUE DE VÉLO !

Notez qu'il n'y a pas d'épreuve de vélo pour les Atomes (5-6 ans).
Ils sont invités à venir encourager leur pays !

9 h **Pee-wee 7-8 ans — Course de vélo (1 km)**
Filles et garçons séparés

9 h 30 **Junior 9-10 ans — Course de vélo (3,4 km)**
Filles et garçons séparés

10 h **Senior 11+ — Course de vélo (6,3 km)**
Filles et garçons séparés

Mardi après-midi

En rappel

- Bouteille d'eau obligatoire
- Espadrilles obligatoires (pas de crampons !)

13 h Atome 5-6 ans — Basketball poubelle — CNLSJ

13 h Costa Rica vs Suède
13 h 45 Portugal vs Costa Rica
14 h 30 Portugal vs Suède

En cas de pluie, cette activité est annulée.
Pas de finale, participatif seulement.

13 h Pee-wee 7-8 ans — Soccer — CNLSJ

13 h Costa Rica vs Suède
13 h 45 Portugal vs Costa Rica
14 h 30 Portugal vs Suède
15 h 15 Finale PEE-WEE

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

13 h Junior 9-10 ans — Hockey — CNLSJ

13 h Costa Rica vs Portugal
13 h 45 Suède vs Portugal
14 h 30 Suède vs Costa Rica
15 h 15 Finale JUNIOR

En cas de pluie, cette activité a lieu au gymnase de l'école St-Denys-Garneau.

17 h Senior 11+ — Soccer — Parc Fernand-Lucchesi

17 h Portugal vs Costa Rica
18 h Suède vs Portugal
19 h Costa Rica vs Suède
20 h Finale SENIOR

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

Mercredi 11 août (CNF)

Service de garde : Sur les terrains de la CNF toute la journée.

- Au Pavillon des loisirs pour les jeunes du CNLSJ.
- Au Centre communautaire Desjardins pour les jeunes de la CNF.

Si votre enfant arrive après 8 h 30, vous devez aller le porter à la Capitainerie (Domaine Fossambault).

Mercredi avant-midi — Kayak

9 h Kayak — Capitainerie Domaine Fossambault
VFI obligatoire !
En cas de pluie, l'activité a lieu. En cas d'orage, l'activité sera annulée.
Il n'y a pas de kayak pour les Atomes (5-6 ans) et les Pee-wee (7-8 ans).
Ils sont invités à venir encourager leur pays !

9 h Junior 9-10 ans — Course à relais — Mixte

10 H Senior 11+ — Course à relais — Mixte

Mercredi après-midi — Athlétisme

En cas de pluie, l'activité sera remise au vendredi 9 h.

13 h Parcours avec obstacles — Atome 5-6 ans — Parc Fernand-Lucchesi

13 h Athlétisme / Pee-wee-Junior-Senior — Parc Fernand-Lucchesi
5 Épreuves : Lancer du poids et du disque, sprint/course, saut en longueur et saut en hauteur.

Horaire	Repos	Poids	Longueur	Course	Hauteur	Disque
13 h	Pee-wee filles	Junior filles	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons	Pee-wee garçons
13 h 30	Pee-wee garçons	Pee-wee filles	Junior filles	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons
14 h	Senior Garçons	Pee-wee garçons	Pee-wee filles	Junior filles	Junior garçons	Senior filles
14 h 30	Senior filles	Senior Garçons	Pee-wee garçons	Pee-wee filles	Junior filles	Junior garçons
15 h	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons	Pee-wee garçons	Pee-wee filles	Junior filles
15 h 30	Junior filles	Junior garçons	Senior filles	Senior Garçons	Pee-wee garçons	Pee-wee filles

18 h Junior — Senior sur invitation : Badminton — Pavillon des loisirs
En cas de pluie ou de fort vent, l'activité aura lieu au gymnase de l'école St-Denys-Garneau.

18 h Junior — Senior sur invitation : Tennis — Parc Fernand-Lucchesi
En cas de pluie, l'activité sera reprise le jeudi pm ou soirée selon les disponibilités.

Jeudi 12 août (CNLSJ)

Service de garde : Au CNLSJ toute la journée pour les 2 clubs.

En rappel

- Bouteille d'eau obligatoire
- Espadrilles obligatoires (pas de crampons !)

Jeudi avant-midi — Course

En cas de pluie, la course a lieu. Les courses sont mixtes.

9 h	Atome 5-6 ans — course de 0,5 km
9 h 15	Pee-wee 7-8 ans — course de 1 km
9 h 30	Junior 9-10 ans — course de 2,1 km
10 h	Senior 11+ — course de 4,2 km

Jeudi après-midi

13 h	Atome 5-6 ans — Ballon prisonnier — CNLSJ-Terrain tennis 13 h Suède vs Portugal 13 h 45 Suède vs Costa Rica 14 h 30 Portugal vs Costa Rica En cas de pluie, l'activité est annulée. Pas de finale, participatif seulement.
13 h	Pee-wee 7-8 ans — Hockey — CNLSJ 13 h Suède vs Portugal 13 h 45 Suède vs Costa Rica 14 h 30 Portugal vs Costa Rica 15 h 15 Finale PEE-WEE En cas de pluie, l'activité aura lieu au gymnase de l'école St-Denys-Garneau.
13 h	Junior 9-10 ans — Soccer — CNLSJ 13 h Suède vs Costa Rica 13 h 45 Portugal vs Costa Rica 14 h 30 Suède vs Portugal 15 h 15 Finale JUNIOR En cas de pluie, l'activité aura lieu. En cas d'orage, l'activité sera remise ou annulée.
17 h	Senior 11+ — Basketball — Parc Fernand-Lucchesi 17 h Suède vs Costa Rica 18 h Suède vs Portugal 19 h Portugal vs Costa Rica 20 h Finale SENIOR En cas de pluie, l'activité aura lieu au gymnase de l'école St-Denys-Garneau.

Vendredi 13 août (CNF)

Service de garde : Sur les terrains de la CNF toute la journée.

- Au Pavillon des loisirs pour les jeunes du CNLSJ.
- Au Centre communautaire Desjardins pour les jeunes de la CNF.

Jeudi avant-midi — Régates

Régates de voilier laser Junior et Senior à la Capitainerie Domaine Fossambault

Sur invitation : (3 x duos mixtes sélectionnés à l'avance). VFI obligatoire.

En cas de pluie, l'activité a lieu. En cas d'orage ou de manque de vent, l'activité sera annulée.

10 h Voile — Junior

10 h 30 Voile — Senior

Jeudi après-midi

En rappel

- Bouteille d'eau obligatoire
- Espadrilles obligatoires (pas de crampons !)

13 h Atome 5-6 ans — Soccer — Parc Fernand-Lucchesi

13 h Costa Rica vs Portugal

13 h 45 Suède vs Portugal

14 h 30 Costa Rica vs Suède

En cas de pluie, l'activité est annulée. Pas de finale, participatif seulement.

13 h Pee-wee 7-8 ans — Drapeau — Parc Fernand-Lucchesi

13 h Costa Rica vs Portugal

13 h 30 Suède vs Portugal

14 h Costa Rica vs Suède

14 h 30 Finale PEE-WEE

En cas de pluie annoncée, l'activité peut avoir lieu le vendredi matin au gymnase de l'école St-Denys-Garneau ou elle sera annulée.

13 h Junior 9-10 ans — Basketball — Parc Fernand-Lucchesi

13 h Suède vs Portugal

13 h 45 Costa Rica vs Suède

14 h 30 Costa Rica vs Portugal

15 h 15 Finale JUNIOR

En cas de pluie, cette activité aura lieu au gymnase de l'école St-Denys-Garneau ou au terrain du CNLSJ

13 h Senior 11+ — Frisbee — Parc Fernand-Lucchesi

13 h Costa Rica vs Portugal

13 h 30 Portugal vs Suède

14 h Costa Rica vs Suède

14 h 30 Finale SENIOR

En cas de pluie, l'activité est annulée ou reprise en soirée selon disponibilité.

Samedi 14 août — Cérémonie de clôture à la plage

- 18 h** **Rassemblement par pays**
Les jeunes se rassemblent par équipe et se préparent pour la cérémonie.
- 18 h 30** **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
 - Course de vélo
 - Pentathlon
- Médailles d'équipes :**
- Badminton
 - Tennis
 - Voile
- Médailles de mérite**
- 20 h à 21 h** **Épluchette de blé d'Inde et hotdog**
- 20 h à 23 h** **Disco sur la plage**