



# Guide des Olympiades

## Dimanche 6 août au samedi 12 août 2023

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 3 pays :**



## Les quatre groupes (selon l'âge scolaire avant le 30 septembre)

**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 aime 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 niveau 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 !

## Jeudi 27 juillet

---

18 h à 19 h Dévoilement officiel des pays.

## Dimanche 6 août

---

18 h **Rassemblement au Centre Communautaire Desjardins**

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

18 h 30 **Parade > Nouveau trajet !**  
Beau temps, mauvais temps ! On marche en encourageant notre équipe.  
Portez de bonnes chaussures, on marche vite !

19 h 00 **Cérémonie d'ouverture au Centre Communautaire Desjardins**  
Discours de l'athlète invité, serments d'ouverture et cris d'équipes!

### 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 la page Facebook *La CNF*



**La CNF**

<https://www.facebook.com/lacnf>

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

## Lundi 7 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 Filles et garçons séparés — COMPÉTITIF**

Course entre la plage et la première corde de bouées.

**Nouveauté Atome 5-6 ans !** Les disciplines individuelles seront compétitives (médailles) et les sports d'équipes seront participatifs (pas de médailles).

## Lundi après-midi

---

### En rappel

- Bouteille d'eau obligatoire
- Espadrilles obligatoires

#### 13 h Atome 5-6 ans – Drapeau style police-voleur – Parc Fernand-Lucchesi

13 h Canada vs États-Unis

13 h 45 Canada vs Mexique

14 h 30 États-Unis vs Mexique

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 Canada vs États-Unis

13h45 Canada vs Mexique

14 h 30 États-Unis vs Mexique

15 h 15 Finale PEE-WEE

En cas de pluie, cette activité est annulée.

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

13 h Canada vs Mexique

13 h 45 États-Unis vs Mexique

14 h 30 États-Unis vs Canada

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 Mexique vs États-Unis

13 h 45 Canada vs États-Unis

14 h 30 Mexique vs Canada

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 8 août (CNLSJ)

---

**Service de garde** : Sur les terrains du CNLSJ toute la journée.

### 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 CNLSJ.

#### 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 États-Unis vs Mexique

13 h 45 Canada vs États-Unis

14 h 30 Canada vs Mexique

En cas de pluie, cette activité est annulée.

Pas de finale, participatif seulement.

### 13 h Pee-wee 7-8 ans – Soccer – CNLSJ

13 h États-Unis vs Mexique

13 h 45 Canada vs États-Unis

14 h 30 Canada vs Mexique

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 États-Unis vs Canada

13 h 45 Mexique vs Canada

14 h 30 Mexique vs États-Unis

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 Canada vs États-Unis

18 h Mexique vs Canada

19 h États-Unis vs Mexique

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 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.

### 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**
- 11 h**                     **Nouveauté ! — Parents**  
Les parents sont invités à participer afin d'encourager leur pays! Des points de participation seront accordés.

## Mercredi après-midi — Athlétisme

En cas de pluie, l'activité sera remise au vendredi 9 h 00.

**13 h Athlétisme — Atome 5-6 ans — Parc Fernand-Lucchesi — COMPÉTITIF**  
Course, saut en longueur et parcours à obstacles

**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.  
Filles et garçons séparés

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 Senior sur invitation : Nouveauté ! Spikeball — Parc Fernand-Lucchesi**  
En cas de pluie, l'activité sera reprise le jeudi après-midi ou soirée selon les disponibilités.

18 h 00 États-Unis vs Mexique  
18 h 30 Canada vs États-Unis  
19 h 00 Canada vs Mexique  
20 h 00 Finale SÉNIOR

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

18 h 00 Canada vs États-Unis  
18 h 30 Mexique vs Canada  
19 h 00 États-Unis vs Mexique  
20 h 00 Finale JUNIOR et SENIOR

## Jeudi 10 août (CNLSJ)

---

**Service de garde** : Sur les terrains du CNLSJ toute la journée.

### En rappel

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

### Jeudi avant-midi — Course

---

<b>9 h</b>	Course — division des âges selon l'horaire — CNLSJ En cas de pluie, la course a lieu. Les courses sont mixtes.
<b>9 h</b>	<b>Atome 5-6 ans — course de 0,5 km — COMPÉTITIF</b>
<b>9 h 15</b>	<b>Pee-wee 7-8 ans — course de 1 km</b>
<b>9 h 30</b>	<b>Junior 9-10 ans — course de 2,1 km</b>
<b>10 h</b>	<b>Senior 11+ — course de 4,2 km</b>

## Jeudi après-midi

---

13 h

### Atome 5-6 ans – Arc à flèche – CNLSJ (Terrain tennis)

13 h Mexique vs Canada  
13 h 45 Mexique vs États-Unis  
14 h 30 Canada vs États-Unis

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

13 h

### Pee-wee 7-8 ans – Hockey – CNLSJ

13 h Mexique vs Canada  
13 h 45 Mexique vs États-Unis  
14 h 30 Canada vs États-Unis  
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 Mexique vs États-Unis  
13 h 45 Canada vs États-Unis  
14 h 30 Mexique vs Canada  
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 Mexique vs États-Unis  
18 h Mexique vs Canada  
19 h Canada vs États-Unis  
20 h Finale SENIOR

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

## Vendredi 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.

### Vendredi 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

**11 h** Voile — Senior

### Vendredi 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 États-Unis vs Canada

13 h 45 Mexique vs Canada

14 h 30 États-Unis vs Mexique

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 États-Unis vs Canada

13 h 30 Mexique vs Canada

14 h États-Unis vs Mexique

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 Mexique vs Canada

13 h 45 États-Unis vs Mexique

14 h 30 États-Unis vs Canada

15 h 15 Finale JUNIOR

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

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

13 h États-Unis vs Canada

13 h 30 Canada vs Mexique

14 h États-Unis vs Mexique

14 h 30 Finale SENIOR

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

## Samedi 12 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
- Course à pied
- Course de vélo
- Pentathlon

**Médailles d'équipes :**

- Spikeball
- Tennis
- Voile

**Médailles de mérite**

**20 h à 21 h**            **Épluchette de blé d'Inde**

**20 h à 23 h**            **Disco sur la plage**