

# Guide des Olympiades

## Dimanche 3 août au samedi 9 août 2025

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 unis, puis divisés en 3 pays selon leur groupe d'âge. Ils unissent leurs forces et multiplient leurs talents pour cette semaine olympique.

Les 3 pays :

Royaume-Uni



Cameroun



Grèce



### 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. Il est donc 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.
- Rappelez vous que c'est une compétition amicale qui a pour but d'encourager vos enfants à se dépasser. **Tout comportement anti-sportive ou inapproprié pendant une compétition pourra faire perdre des points à votre pays.**

Bénévoles : Si vous êtes disponible, informez la monitrice-chef. En cas de besoin, merci de vous référer à la monitrice-chef de votre club !

## 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

## Règles du service de garde

### À la CNF

- Arrivée idéalement entre 7h30 et 8h.
- Départ idéalement entre 16h30 et 17h30.
- Pas de ballons, bâtons, etc à l'intérieur.
- Les jouets de la maison sont interdits.
- Pour le lunch, avoir un repas froid sans allergènes (arachides, noix, poissons).
- Toujours avoir espadrilles, collations, bouteille d'eau, crème solaire et un maillot dans son sac.
- Interdiction de monter sur la scène dans le Centre Communautaire Desjardins.
- Manger sur une table, pas sur le sol.
- Rester avec son moniteur et son groupe d'âge en tout temps.

- Respecter les limites des terrains.
- Respecter les consignes données par les moniteurs.
- Garder les terrains propres.

#### Au CNLSJ

- On reste avec notre moniteur et groupe d'âge en tout temps.
- Respecter les limites du terrain
- Respecter les consignes données par les moniteurs
- On arrive 15 minutes à l'avance à notre activité
- Maintenez les terrains propres
- Apporter crème solaire, maillot de bain, serviette, bouteille d'eau, collations et lunch froid

## Pour être informés

Les informations et changements seront communiqués sur la page Facebook *La CNF* ou *Club nautique du Lac-St-Joseph*.

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

<https://www.facebook.com/www.cnlsj.ca>

CNF	418-875-3070
CNLSJ	581-978-3221

---

## Lundi 28 juillet

18 h à 19 h                      Dévoilement officiel des pays.

---

## Dimanche 3 août

18 h                                      **Rassemblement au Centre Communautaire Desjardins**

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

18 h 30

### **Parade**

Beau temps, mauvais temps ! On marche en encourageant notre équipe. Portez de bonnes chaussures, on marche vite ! Apportez vos instruments bruyants : trompettes, sifflets, casseroles !

19 h 00

### **Cérémonie d'ouverture au Centre Communautaire Desjardins**

Discours, serments d'ouverture et cris d'équipes!

---

## **Lundi 4 août (CNF)**

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

- Au Centre communautaire Desjardins pour les 5 à 8 ans de la CNF et de la CNLSJ
- Au Pavillon des loisirs pour les 9 ans et plus de la CNF et de la CNLSJ.

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

---

## **Lundi avant-midi — Natation**

\*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.

### **7 h 15 – Rassemblement : Plage rue du Quai**

#### **8 h – Traversée du lac**

#### **Senior 12 ans + (âge obligatoire) — Mixte (1,4 km)**

#### **Important !**

*Tous les participants doivent arriver pour 7 h 15, ils seront transportés par bateau jusqu'à la maison grise de l'autre côté du lac. **Maillot et 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.*

*Les courses Pee-wee, Junior et Senior 11 ans se feront en eau profonde dans le corridor de nage entre les quais.*

*Si votre enfant 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 5 REQUIS**

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 4 REQUIS**

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 3 REQUIS**

Départ au 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 première corde de bouées et la plage.

---

## **Lundi après-midi**

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

### **13 h – Atome 5-6 ans**

#### **Drapeau style police-voleur — Parc Fernand-Lucchesi**

En cas de pluie, cette activité est annulée.

13 h            Royaume-Uni vs Grèce  
13 h 30        Royaume-Uni vs Cameroun  
14 h            Grèce vs Cameroun

Pas de finale, participatif seulement.

### **13 h – Pee-wee 7-8 ans**

#### **Basketball petit panier — Parc Fernand-Lucchesi**

En cas de pluie, cette activité est annulée.

13 h            Royaume-Uni vs Grèce  
13h45         Royaume-Uni vs Cameroun

14 h 30 Grèce vs Cameroun  
15 h 15 Finale PEE-WEE

### 13 h – Junior 9-10 ans

#### Volleyball — Pavillon des loisirs

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

13 h Royaume-Uni vs Cameroun  
13 h 45 Grèce vs Cameroun  
14 h 30 Royaume-Uni vs Grèce  
15 h 15 Finale JUNIOR

### 13 h – Senior 11+

#### Volleyball — Parc Fernand-Lucchesi

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.

13 h Grèce vs Cameroun  
13 h 45 Royaume-Uni vs Grèce  
14 h 30 Royaume-Uni vs Cameroun  
15 h 15 Finale SENIOR

---

## Mardi 5 août (CNLSJ)

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

---

### Mardi avant-midi — Cyclisme

- Bouteille d'eau obligatoire
- Espadrilles obligatoires (pas de crampons!)
- Apportez votre vélo et votre **CASQUE DE VÉLO** !

#### 8h30 - Rassemblement à la CNLSJ

En cas de pluie, l'activité sera remise au vendredi matin à la CNF.

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 1 km

Filles et garçons séparés

### 9 h 30 – Junior 9-10 ans

Course de 3 km

Filles et garçons séparés

### 10 h – Senior 11+

Course de 6 km

Filles et garçons séparés

---

## Mardi après-midi

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

### 13 h – Atome 5-6 ans

Basketball poubelle — CNLSJ

En cas de pluie, cette activité est annulée.

13 h Grèce vs Cameroun  
13 h 45 Royaume-Uni vs Grèce  
14 h 30 Royaume-Uni vs Cameroun

Pas de finale, participatif seulement.

### 13 h – Pee-wee 7-8 ans

Soccer — CNLSJ

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 Grèce vs Cameroun  
13 h 45 Royaume-Uni vs Grèce  
14 h 30 Royaume-Uni vs Cameroun  
15 h 15 Finale PEE-WEE

### 13 h – Junior 9-10 ans

Hockey — CNLSJ

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

13 h Grèce vs Royaume-Uni  
13 h 45 Cameroun vs Royaume-Uni  
14 h 30 Cameroun vs Grèce  
15 h 15 Finale JUNIOR

---

## Mardi soir

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

### 17 h – Senior 11+

#### Soccer — Parc Fernand-Lucchesi

En cas de pluie, l'activité a lieu. En cas d'orage, l'activité sera remise au vendredi pm en remplacement du ultimate frisbee.

17 h	Royaume-Uni vs Grèce
18 h	Cameroun vs Royaume-Uni
19 h	Grèce vs Cameroun
20 h	Finale SENIOR

---

## Mercredi 6 août (CNF)

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

- Au Centre communautaire Desjardins pour les 5 à 8 ans de la CNF et de la CNLSJ
- Au Pavillon des loisirs pour les 9 ans et plus de la CNF et de la CNLSJ.

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

---

## Mercredi avant-midi — Kayak

- VFI obligatoire

### 8h45 – Rassemblement à la capitainerie du Domaine de Fossambault

### 9 h – Kayak

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 – 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, certaines disciplines seront déplacées dans le gymnase de l'école Saint-Denis-Garneau pour les Juniors et les Seniors.

## 13 h – Atome 5-6 ans

Parc Fernand-Lucchesi — **COMPÉTITIF**

Course, saut en longueur et parcours à obstacles

## 13 h – Pee-wee/Junior/Senior

Parc Fernand-Lucchesi

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

---

## Mercredi soir

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

## 18 h – Junior/Senior/Parents **sur invitation**

### Pickleball – Pavillon des loisirs

En cas de pluie, l'activité sera déplacée au gymnase de l'école Saint-Denys-Garneau.

18 h 00	Grèce vs Cameroun
18 h 30	Royaume-Uni vs Grèce
19 h 00	Royaume-Uni vs Cameroun
19 h 30	Finale SÉNIOR
20 h 00	Tournoi des parents

## 18 h – Junior/Senior **sur invitation**

### Tennis – Parc Fernand-Lucchesi

En cas de pluie, l'activité sera annulée.

18 h 00	Royaume-Uni vs Grèce
18 h 30	Cameroun vs Royaume-Uni
19 h 00	Grèce vs Cameroun
20 h 00	Finale JUNIOR et SENIOR

---

# Jeudi 7 août (CNLSJ)

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

---

## Jeudi avant-midi — Course

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

### 8h30 - Rassemblement à la CNLSJ

En cas de pluie, la course a lieu. En cas d'orage, l'activité est remise au vendredi AM ou annulée.

Les courses sont mixtes.

### 9 h – Atome 5-6 ans

Course de 0,5 km — COMPÉTITIF

### 9 h 15 – Pee-wee 7-8 ans

Course de 1 km

## 9 h 30 - Junior 9-10 ans

Course de 2,2 km

## 10 h – Senior 11+

Course de 5,1 km

---

## Jeudi après-midi

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

### 13 h – Atome 5-6 ans

Arc à flèche — CNLSJ

En cas de pluie, l'activité est annulée.

13 h Cameroun vs Royaume-Uni

13 h 30 Cameroun vs Grèce

14 h Royaume-Uni vs Grèce

Pas de finale, participatif seulement.

### 13 h – Pee-wee 7-8 ans

Hockey — CNLSJ

En cas de pluie, l'activité sera déplacée à l'école Saint-Denys-Garneau.

13 h Cameroun vs Royaume-Uni

13 h 45 Cameroun vs Grèce

14 h 30 Royaume-Uni vs Grèce

15 h 15 Finale PEE-WEE

### 13 h – Junior 9-10 ans

Soccer – CNLSJ

En cas de pluie, l'activité aura lieu. En cas d'orage, l'activité sera annulée.

13 h Cameroun vs Grèce

13 h 45 Royaume-Uni vs Grèce

14 h 30 Cameroun vs Royaume-Uni

15 h 15 Finale JUNIOR

---

## Jeudi soir

- Bouteille d'eau obligatoire

- Espadrilles obligatoires (pas de crampons!)

17 h – Senior 11+

### Basketball — Parc Fernand-Lucchesi

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

17 h	Cameroun vs Grèce
18 h	Cameroun vs Royaume-Uni
19 h	Royaume-Uni vs Grèce
20 h	Finale SENIOR

---

## Vendredi 8 août (CNF)

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

- Au Centre communautaire Desjardins pour les 5 à 8 ans de la CNF et de la CNLSJ
- Au Pavillon des loisirs pour les 9 ans et plus de la CNF et de la CNLSJ.

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

---

## Vendredi avant-midi — Régates / Wake surf / Spikeball sur invitation

- VFI obligatoire

8h45 - Rassemblement à la plage de la rue du Quai

9 h – Junior/Senior sur invitation

Spikeball – Plage de la rue du Quai

En cas de pluie, l'activité sera annulée.

9 h 00	Royaume-Uni vs Grèce
9 h 30	Cameroun vs Royaume-Uni
10 h 00	Grèce vs Cameroun
10 h 30	Finale JUNIOR et SENIOR

8h45 – Rassemblement à la capitainerie du Domaine de Fossambault

9 h – Junior/Senior sur invitation

Wake surf – Plage de la rue du Quai

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

## **9h45 – Rassemblement à la capitainerie du Domaine de Fossambault**

### **10 h – Junior/Senior sur invitation**

#### **Régates de voile – Capitainerie de Domaine de Fossambault**

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

---

## **Vendredi après-midi**

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

### **13 h – Atome 5-6 ans**

#### **Soccer – Parc Fernand-Lucchesi**

En cas de pluie, l'activité est annulée.

13 h Grèce vs Royaume-Uni  
13 h 45 Cameroun vs Royaume-Uni  
14 h 30 Grèce vs Cameroun  
Pas de finale, participatif seulement.

### **13 h – Pee-wee 7-8 ans**

#### **Drapeau – Parc Fernand-Lucchesi**

En cas de pluie annoncée, l'activité sera annulée.

13 h Grèce vs Royaume-Uni  
13 h 30 Cameroun vs Royaume-Uni  
14 h Grèce vs Cameroun  
14 h 30 Finale PEE-WEE

### **13 h – Junior 9-10 ans**

#### **Basketball – Parc Fernand-Lucchesi**

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

13 h Cameroun vs Royaume-Uni  
13 h 45 Grèce vs Cameroun  
14 h 30 Grèce vs Royaume-Uni  
15 h 15 Finale JUNIOR

### **13 h – Senior 11+**

#### **Frisbee – Parc Fernand-Lucchesi**

En cas de pluie, l'activité est annulée ou reprise en soirée avec changement d'horaire à partir de 17 h jusqu'à 21 h.

13 h	Grèce vs Royaume-Uni
13 h 45	Royaume-Uni vs Cameroun
14 h 30	Grèce vs Cameroun
15 h 15	Finale SENIOR

---

## Samedi 9 août

### Cérémonie de clôture - Parc Fernand-Lucchesi

#### 17 h – Rassemblement par pays

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

#### 17 h 30 – Cérémonie de clôture

Remise des médailles et dévoilement du pays gagnant.

#### Médailles par 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
- Wake surf

#### Médailles en duo :

- Spikeball
- Tennis
- Voile
- Pickleball

#### Médailles de mérite

- Meilleur esprit sportif
- Athlète le plus utile
- Parent étoile
- Moniteur étoile

**\*Des hot-dogs seront vendus sur place**

**19 h à 23 h – Spectacle**

**Organisé par la ville de Fossambault-sur-le-Lac**