



## Guide Pratique du Sportif - GPS



JUILLET 2022 - NUMÉRO 1



Jeux  
fadq

**Bienvenue**  
à tous les compétiteurs



fadq

ATTENTION  
TOUTES LES MACHINES À GAZ  
SONT INTERDITES. LES PARTICIPANTS  
PROFESSIONNELS SONT LES SEULS  
AUTORISÉS À LES UTILISER.  
LES PROPRIÉTAIRES DOIVENT  
LES GARDER EN TOUTES  
CIRCONSTANCES. TOUTES LES  
MACHINES À GAZ SONT  
SOUJETTES À UNE PERMISSE  
D'UTILISATION.

# TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente du Réseau FADOQ	<b>4</b>
Mot du président de la région hôte	<b>5</b>
Événements à ne pas manquer	<b>6</b>
Rôle du capitaine	<b>7</b>
Informations importantes	<b>8</b>
Programmation	<b>10</b>
Plateforme AVA	<b>11</b>

### Mot de la présidente du Réseau FADOQ

Gisèle Tassé-Goodman



C'est un honneur et un plaisir pour moi de vous souhaiter la bienvenue aux 29<sup>es</sup> finales provinciales des Jeux FADOQ, qui se dérouleront à Québec, du 13 au 15 septembre.

Cet événement, qui rassemble des participants en provenance des quatre coins du Québec, est une autre preuve des bienfaits du vieillissement actif, qui est au centre de la mission du Réseau depuis plus de 50 ans.

Après une pause forcée en 2020 et 2021, nous pourrons enfin tous nous réunir pour cette compétition amicale qui incarne bien les valeurs de coopération, d'engagement, de plaisir et de respect véhiculées par notre organisation.

Les Jeux FADOQ, qui font bouger des milliers de personnes grâce aux finales régionales, illustrent le désir des 50 ans et plus de se surpasser et leur passion pour les activités récréatives et sportives.

Dans le cadre des finales provinciales, les participants s'affronteront dans plusieurs disciplines. Ils pourront ainsi s'épanouir pleinement tout en s'amusant, notamment lors de la festive Soirée des Jeux.

Je tiens à féliciter et remercier la région hôte. Un grand merci également à la Ville de Québec pour sa collaboration.

Que ces Jeux vous permettent de dépasser vos limites et, surtout, d'en retirer beaucoup de plaisir.

Bonne chance à tous!

### Mot du président de la région hôte

Guy Bonneau



Charlebois nous chantait : « Si j'avais les ailes d'un ange, je partirais pour... »

Alors, que vous arriviez par voie terrestre, aérienne ou navigable, les membres du Secrétariat provincial, du Secrétariat régional, les bénévoles et les nombreux collaborateurs ne chanteront pas, mais vous accueilleront à la 29<sup>e</sup> édition des Jeux provinciaux FADOQ.

Après une pause, un retour aux activités permettra de mettre en lumière les multiples forces de nos membres 50+ à travers une série de compétitions amicales. Ils et elles voudront et sauront démontrer toute la vigueur, le plaisir de participer et de se rassembler tout en restant actifs malgré les circonstances particulières.

La FADOQ - Régions de Québec et Chaudière-Appalaches se fera un plaisir de vous recevoir du 13 au 15 septembre, en offrant des plateaux de compétitions répondant aux besoins propres à chaque activité.

Plusieurs participants de partout au Québec sont attendus à ce grand rassemblement qui en plus de faire valoir les talents des compétiteurs, fournira des occasions de socialiser.

Bienvenue à tous et toutes à Québec. Nous sommes heureux de vous recevoir et de partager ces merveilleux moments qui resteront marqués dans notre mémoire collective.

Bons Jeux et amusons-nous!

## ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER

### CÉRÉMONIE D'OUVERTURE DES JEUX FADOQ 2022

Mardi 13 septembre

Hôtel Plaza - Salles Plaza 1-2  
3031, boulevard Laurier  
Québec (Québec) G1V 2M2

[Voir la carte »](#)

**17 h 30 à 19 h**

#### Cocktail et cérémonie d'ouverture

Une consommation et des bouchées seront offertes aux participants (coupon remis à l'accréditation).

*L'inscription est obligatoire et se fait auprès de votre bureau régional FADOQ. L'événement est gratuit pour les compétiteurs, des **frais de 13 \$** s'appliquent pour les accompagnateurs.*

### REMISE DES MÉDAILLES

Mercredi 14 et jeudi 15 septembre

Les médailles seront remises sur le site respectif de chaque discipline à la fin des compétitions.

### SOIRÉE DES JEUX

Mercredi 14 septembre

Hôtel Plaza - Salles Plaza 1-2  
3031, boulevard Laurier  
Québec (Québec) G1V 2M2

[Voir la carte »](#)

**18 h 30**

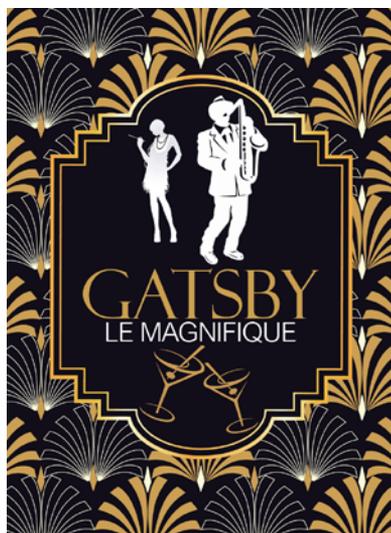
#### Thématique les années 20

#### Gatsby le Magnifique

Repas gastronomique, 1 verre de vin  
Animation, danse et tirages  
Consommations supplémentaires  
aux frais des participants

**65 \$ taxes et service inclus.**

*Inscription obligatoire auprès de votre bureau régional FADOQ.*



# RÔLE DU CAPITAINE

Vous êtes **LA RÉFÉRENCE** pour votre équipe. Il est essentiel de transmettre les informations que vous trouverez dans ce bulletin à vos coéquipiers.

De plus, vous avez la responsabilité de prendre connaissance des règlements de votre discipline avant les compétitions et d'en informer vos joueurs.

Vous êtes aussi le ou la porte-parole de votre équipe. Vous êtes le seul ou la seule à pouvoir adresser la parole aux arbitres. Rappelez-vous que vous jouez pour le plaisir. Jamais un manque de respect ne sera toléré. L'esprit sportif, le respect d'autrui, la saine compétition et un bon jugement sont donc de rigueur tout au long des compétitions.

## Pendant les Jeux :

- Vous devez obligatoirement vous présenter à l'**hôtel Plaza** pour accréditer les membres de votre équipe et récupérer les documents, polos des Jeux, bouteilles et bracelets de repas avant le début de la compétition. Attention : pour la pétanque et le golf, l'accréditation se fait aussi sur le site de la compétition, le matin même.
- À 8 h 30, avant le début de votre compétition, vous devez être présent à la réunion qui se tient sur le site de compétition, sauf dans le cas des quilles où il n'y en a pas.
- Vous devez vous assurer que votre équipe connaît les règlements en vigueur et les informer des modifications, le cas échéant.

## À noter...

### Capitaines de pétanque

Apportez votre marqueur personnel de poche et un petit ruban à mesurer.

### Capitaines de baseball poche

Chaque équipe doit fournir un bénévole marqueur et l'inscrire auprès de son bureau régional.



# INFORMATIONS IMPORTANTES

## ACCREDITATION

L'accréditation se fera à l'**hôtel Plaza** préférablement la journée avant la compétition. Si vous comptez vous accréditer le matin de votre compétition, prévoyez d'arriver au moins 1 h 30 avant le début de la compétition à laquelle vous participez.

## Pétanque

L'accréditation des joueurs qui arrivent le mercredi, soit la journée même de la compétition, se fait directement sur le site de compétition de 7 h 30 à 8 h 30.

## Golf

L'accréditation des joueurs qui arrivent le jeudi, soit la journée même de la compétition, se fait directement sur le site de compétition de 8 h 15 à 9 h 15.

## Qui doit s'accréditer?

Tous les compétiteurs doivent s'accréditer. Afin d'accélérer le processus, nous demandons au capitaine de procéder à l'accréditation de son équipe. Ce dernier est donc responsable de remettre à ses joueurs les documents reçus.

Les accompagnateurs, présidents, directeurs et employés régionaux doivent obligatoirement s'inscrire au bureau d'accréditation des Jeux FADOQ.

## REPAS

C'est à l'accréditation que vous recevrez les bracelets donnant accès aux repas que vous avez réservés au moment de l'inscription. Le dîner aura lieu directement au site de compétition selon l'horaire établi.

Prendre note que s'il reste des repas à la fin de la distribution, il sera possible d'en acheter au coût de 15 \$.

### Bracelet du mercredi



Repas régulier



Repas végétarien

### Bracelet du jeudi



Repas régulier



Repas végétarien

## CADEAU DE PARTICIPATION

Le Réseau FADOQ est heureux d'offrir gratuitement aux participants et représentants de délégation le polo officiel des Jeux 2022.

Vous pourrez vous le procurer lors de votre accréditation.

## ÉCORESPONSABILITÉ

Afin de rendre cet événement plus écoresponsable, le Réseau FADOQ vous offre une bouteille isotherme que vous devez remplir avant votre arrivée sur les plateaux de compétitions.

*Aucune bouteille d'eau jetable ne sera distribuée sur les sites.*

## TRANSPORT

Veuillez prendre note qu'il n'y a pas de service de navettes cette année.

## PREMIERS SOINS

Une équipe de premiers soins sera sur place pendant toute la durée des Jeux. Elle sera présente sur l'ensemble des plateaux de compétitions.

## RETARD

Le jour de la compétition, tout retard pourrait entraîner une disqualification du joueur ou de l'équipe. Dans une telle situation, il est important d'informer votre responsable de délégation de votre retard.

## RESPECT

Un manque de respect envers un autre joueur, un bénévole ou un membre de l'organisation ne sera pas toléré et pourrait entraîner une disqualification du joueur ou de l'équipe. Tout manquement aux règlements provinciaux et toute forme de « tricherie » pourrait entraîner une disqualification.

## COMPÉTITIONS HORS QUÉBEC

Sachez que le Réseau FADOQ permet à ses membres de représenter le Québec aux Jeux du Canada 55+ et aux Jeux américains.

Pour information : [fadoq.ca](http://fadoq.ca) » | 1 800 544-9058.

Les finales provinciales de 2022 vous permettront de vous qualifier pour les prochains Jeux américains qui auront lieu à Pittsburgh en 2023.



Pour participer, les joueurs doivent être membres FADOQ, être âgés d'au moins 50 ans au 31 décembre de l'année précédant les Jeux américains et ne doivent pas avoir été reconnus comme athlètes professionnels dans les 20 dernières années.

## JOUR 1 | Mardi 13 septembre 2022

Heure	Activité	Lieu
10 h à 17 h	Accréditation officielle	Hôtel Plaza 3031, boul. Laurier
17 h 30 à 19 h	Cocktail et cérémonie d'ouverture	Québec, G1V 2M2 <a href="#">Voir la carte »</a>

## JOUR 2 | Mercredi 14 septembre 2022

Heure	Activité	Lieu
7 h à 17 h	Accréditation officielle	Hôtel Plaza 3031, boul. Laurier Québec, G1V 2M2 <a href="#">Voir la carte »</a>
7 h 30 à 8 h 30	Ouverture du site de <b>Pétanque</b> et accréditation des compétiteurs qui arrivent le matin même.	Boulodrome Saint-Bernard 1582, rue Turcotte Saint-Bernard, G0S 2G0 <a href="#">Voir la carte »</a>
8 h	Ouverture de l'ExpoCité pour les compétitions <b>Baseball poche - Dards - Palet - Pétanque atout</b>	ExpoCité – Salle E 250, boul. Wilfrid-Hamel Québec, G1L 5A7 <a href="#">Voir la carte »</a>
8 h	Ouverture du site de <b>Pickleball</b>	Patro Roc Amador 2301, 1 <sup>re</sup> Avenue Québec, G1L 3M9 <a href="#">Voir la carte »</a>
8 h	Ouverture du site de <b>Grosses quilles</b>	Salon de quilles Montmorency 2400, boul. Montmorency Québec, G1J 5E7 <a href="#">Voir la carte »</a>
8 h 30	Réunion des capitaines	Plateaux divers
9 h	Début des compétitions	Plateaux divers
11 h 30	Remise des médailles pour la discipline <b>Grosses quilles</b>	Salon de quilles Montmorency
12 h à 13 h	Dîner (heures variables)	Plateaux divers
17 h	Remise des médailles	Plateaux divers
18 h 30	<b>Soirée des Jeux</b> Années 20 - Gatsby le Magnifique	Hôtel Plaza 3031, boul. Laurier Québec, G1V 2M2 <a href="#">Voir la carte »</a>

## JOUR 3 | Jeudi 15 septembre 2022

Heure	Activité	Lieu
7 h à 8 h	Accréditation officielle	Hôtel Plaza 3031, boul. Laurier Québec, G1V 2M2 <a href="#">Voir la carte »</a>
8 h	Ouverture du site de <b>Pickleball</b>	Patro Roc Amadour 2301, 1 <sup>re</sup> Avenue Québec, G1L 3M9 <a href="#">Voir la carte »</a>
8 h 15 à 9 h 15	Ouverture du site de <b>Golf</b> et accréditation des compétiteurs qui arrivent le matin même	Club de Golf Mont Tourbillon 55, montée du Golf Lac-Beauport, G3B 0K5 <a href="#">Voir la carte »</a>
8 h 30	Réunion des capitaines de <b>Pickleball</b>	Patro Roc Amadour
9 h	Début de la compétition de <b>Pickleball</b>	Patro Roc Amadour
10 h 30	Départs simultanés pour les joueurs de <b>Golf</b>	Club de Golf Mont Tourbillon
12 h	Dîner du <b>Pickleball</b>	Patro Roc Amadour
17 h	Remise des médailles	Plateaux divers
17 h 30	Fin des Jeux FADOQ 2022	



Accompagner  
le vieillissement actif



### Pour rester actif, longtemps!

Cette nouvelle plateforme de loisirs, conçue par et pour les aînés, propose des informations, des activités et des ressources répondant à leurs besoins, à leurs aspirations et à leurs intérêts.

AVA permet de maintenir et d'améliorer sa santé physique, mentale, cognitive, sa participation sociale, sa sécurité, son bien-être et sa qualité de vie.

**Visitez la [zoneava.ca](https://zoneava.ca) »**



**Cette 29<sup>e</sup> édition est rendue possible grâce  
à ses Grands Partenaires et commanditaires**



**Auto • Habitation**



**Vie • Santé • Investissement**

**est présentée par**



**avec la participation financière de**

