



Jeux  
fadoq  
Mauricie



# LE CAHIER DU PARTICIPANT



Région Mauricie

[www.fadoq.ca/mauricie/](http://www.fadoq.ca/mauricie/)

## Mot de notre présidente d'honneur

C'est avec un immense plaisir et une grande fierté que j'ai accepté d'être présidente d'honneur aux Jeux régionaux 2024 de la FADOQ Mauricie. C'est aussi un grand honneur de pouvoir célébrer avec vous ce grand rassemblement sportif qui unit à la fois des passionnés, des gens engagés et qui ont à cœur leur santé et bien-être.

Le dépassement de soi fait partie de mon ADN et de mes valeurs. C'est avec une grande conviction que j'affirme que chacun et chacune de vous va donner le meilleur de soi-même. Que vous receviez ou pas une médaille, sachez que dès que vous passez à l'action pour vous inscrire : vous êtes tous des GAGNANTS et GAGNANTES.

Profitez tous et toutes de cette occasion pour vous inspirer mutuellement, faire rayonner notre communauté à travers vos performances et votre

esprit d'équipe. Que vos journées de compétition soient remplies de moments de joie, de camaraderie et de beaux souvenirs. Bons jeux à vous tous et toutes et célébrons ensemble notre passion pour le SPORT et pour la VIE !



**Odette Gélinas**  
Présidente d'honneur  
des Jeux régionaux  
2024

## Mot du président de la FADOQ Région Mauricie



**Yves Bouchard**  
Président de la  
FADOQ Région

En 2024, les Jeux régionaux de la FADOQ – Région Mauricie auront lieu du 7 mai au 20 juin prochain. Ces Jeux se tiendront à différents endroits en Mauricie : Louiseville, Trois-Rivières, Grand-Mère, Notre-Dame-du-Mont-Carmel et ailleurs.

Participer aux Jeux régionaux peut être une expérience enrichissante et divertissante. Voici quelques étapes que vous pourriez suivre pour profiter de votre participation.

Choisissez les disciplines qui vous intéressent et dans lesquelles vous avez une certaine compétence ou que vous souhaitez apprendre. Suivez les modalités d'inscription fournies par les organisateurs et assurez-vous de respecter toutes les dates limites et les exigences. Le jour de l'événement, assurez-vous d'arriver à l'heure et avec tout l'équipement nécessaire. Soyez prêt à compétitionner avec détermination et fair-play.

Profiter de l'expérience de Jeux. Ces Jeux régionaux offrent non seulement une occasion de compétition, mais aussi une chance de rencontrer d'autres athlètes, de nouer des amitiés et de partager votre passion pour le sport ou la discipline que vous avez choisi. Profitez de chaque instant de l'expérience. Que vous gagniez ou non, chaque compétition est une opportunité d'apprendre et de grandir en tant que personne, peu importe l'âge!

Bons Jeux régionaux 2024 et bonne chance à toutes et à tous !

## Les Jeux régionaux 2024

« Les Jeux régionaux font bouger à tous les printemps plus de 9 000 compétiteurs de 50 ans et plus dans plus d'une vingtaine de discipline. Les membres FADOQ qui participent au Jeux régionaux ont la chance de compétitionner lors des finales provinciales et même plus »

Pour la région de la Mauricie, les Jeux régionaux représentent un moment pour se rassembler, discuter et échanger sur les réalités de notre grande région. C'est aussi un excellent moment pour souligner les saines habitudes de vie de nos membres et d'en inspirer d'autres à emboîter le pas dans cette direction. En Mauricie, c'est plus de 600 athlètes et plus de 100 bénévoles qui chaque année s'impliquent dans les Jeux régionaux !

### **Cette année plusieurs avantages s'offrent à vous lorsque vous vous inscrivez aux Jeux régionaux FADOQ.**

Avec l'inscription à une discipline vous obtenez :

- Un cadeau à l'effigie de la FADOQ Mauricie ;
- Une participation aux tirages de bourse ;
- Ambiance de compétition et de fête ;
- Rabais sur l'inscription à une deuxième discipline ;



## Vers les Jeux provinciaux 2024

En vous inscrivant aux Jeux régionaux, vous avez la chance de vous qualifier pour les Jeux provinciaux 2024.

**La 31<sup>ième</sup> édition des Jeux FADOQ provinciaux a eu lieu dans la région de l'Estrie, plus précisément à Sherbrooke du 17 au 19 septembre 2024.**

Pour en savoir plus consultez notre site internet ou contactez Pierre-Olivier au 819-374-5774 poste 3 | [loisirs@fadoq-mauricie.com](mailto:loisirs@fadoq-mauricie.com).

## La programmation des Jeux régionaux

07 mai au 12 juin 2024

Date	Coût	Discipline	Endroit
7 mai	25\$	Petites quilles	Louiseville – Quillorama de Grand Pré 991, boul. Laurent O.
À déterminer	25\$	Pétanque	À déterminer
21 mai	40\$	Whist militaire	Trois-Rivières – Bâtisse industrielle 1750 Av. Gilles-Villeneuve
22 mai	40\$	Pétanque-atout	Trois-Rivières – Bâtisse industrielle 1750 Av. Gilles-Villeneuve
22 mai	40\$	Dame de pique	Trois-Rivières – Bâtisse industrielle 1750 Av. Gilles-Villeneuve
22 mai	40\$	Babette	Trois-Rivières – Bâtisse industrielle 1750 Av. Gilles-Villeneuve
23 mai	40\$	Palet américain	Trois-Rivières – Bâtisse industrielle 1750 Av. Gilles-Villeneuve
23 mai	40\$	Baseball-poche récréatif	Trois-Rivières – Bâtisse industrielle 1750 Av. Gilles-Villeneuve
23 mai	40\$	Dards	Trois-Rivières – Bâtisse industrielle 1750 Av. Gilles-Villeneuve
1 <sup>er</sup> juin	25\$	Course 5 et 10 km	Défi des Entreprise, Trois-Rivières
4 juin	70\$	Golf	Club de Golf de Grand-Mère 1 Chem. Du Golf, Grand-Mère
11 juin	25\$	Pickleball récréatif	Trois-Rivières – Parc Masse 220 Chem Masse
12 juin	25\$	Pickleball compétitif	Trois-Rivières – Collège Lafèche 1687, Boulevard du Carmel
20 juin	40\$	Souper de clôture	Trois-Rivières – Bâtisse industrielle 1750 Av. Gilles-Villeneuve

Coordonnées des responsables de disciplines :

**Danielle Beauregard – Petite Quilles**

[fadoqurs@hotmail.com](mailto:fadoqurs@hotmail.com)

**Bernard Clément – Babette, Baseball-Poche**

450 753-0989 | [fadoqstedouard@gmail.com](mailto:fadoqstedouard@gmail.com)

**Richard Lahaie – Pickelball**

819-384-6038 | [rlahaie@cgocable.ca](mailto:rlahaie@cgocable.ca)

**Doris B. Rousseau – Pétanque-atout, dards**

819 668-9102

**Johanne Cordeau – Palet américain**

819 374-0007 | [fadoqstemarthe@hotmail.com](mailto:fadoqstemarthe@hotmail.com)

**À venir – Pétanque**

819- | @

**Pierre-Olivier Samson-Caron – Autres disciplines**

819-374-5774 #3 – [loisir@fadoq-mauricie.com](mailto:loisir@fadoq-mauricie.com)

## Calendrier des activités à Bâtisse industrielle

21 au 23 mai 2024

### Mardi le 21 mai 2024 – Le Whist militaire

9 h 00	Ouverture des portes
9 h 45	Mot de bienvenue
10 h 00	Début des compétitions
12 h 00	Dîner
12 h 30	Tirage moitié-moitié
12 h 45	On bouge ! Avec l'équipe de Viactive
13 h 00	Musique et danse
13 h 15	Recommencer la compétition
16 h 00	Fin des compétitions

#### MENU DU DINER

##### Entrée

Salade du chef

##### Repas principal

Poulet oriental, pomme de terre et salade

##### Dessert

Gâteau à la vanille glacée et son coulis aux fraises

### Mercredi le 22 mai 2024 – La pétanque-atout, la dame de pique, la babette

9 h 00	Ouverture des portes
9 h 45	Mot de bienvenue
10 h 00	Début des compétitions
12 h 00	Dîner
12 h 30	Tirage moitié-moitié
12 h 45	On bouge ! Avec l'équipe de Viactive
13 h 00	Musique et danse
13 h 15	Recommencer la compétition
16 h 00	Fin des compétitions

#### MENU DU DINER

##### Entrée

Salade du chef

##### Repas principal

Pain de viande tomates et canneberge et patate mousseline

##### Dessert

Tarte aux sucres

## Jeudi le 23 mai 2024 – Le baseball-poche et les dards

9 h 00	Ouverture des portes
9 h 45	Mot de bienvenue
10 h 00	Début des compétitions
12 h 00	Dîner
12 h 30	Tirage moitié-moitié
13h15	On bouge ! Avec l'équipe de Viactive
13 h 25	Musique et danse
13 h 30	Recommencer la compétition
16 h 00	Fin des compétitions

### MENU DU DINER

#### Entrée

Salade du chef

#### Repas principal

Spaghetti sauce bolognaise

#### Dessert

Gâteau au chocolat

### Le code d'éthique des Jeux régionaux

- Lors des compétitions, je fais preuve de respect envers les autres joueurs, autant dans la défaite que dans la victoire.
- Certaines disciplines s'inscrivent dans une classe compétitive. Lors de ces épreuves, je porte une attention particulière à rester professionnel et courtois.
- Je respecte le matériel mis à ma disposition ainsi que les lieux de compétition et de restauration.
- J'utilise un langage courtois lors de tous mes échanges avec l'organisation ou les autres compétiteurs.
- J'attends que la personne avant moi ait terminé avant de commencer à jouer. Je respecte le rythme de chacun.



## La soirée de clôture des Jeux régionaux FADOQ 2024

Le 20 juin 2024 | 17 h 00 | Bâtisse industrielle

FADOQ Région Mauricie vous invite cordialement à son souper de clôture des Jeux régionaux qui aura lieu **le 20 juin prochain**. Venez célébrer les athlètes mauriciens avec nous autour d'un délicieux souper !

**Le repas sera préparé par l'équipe de Méchoui Nord-Sud !**

**Entrée :** Salade César  
**Repas principal :** Méchoui de poulet et de porc sauce bordelaise accompagné de pomme de terre  
**Dessert :** Gâteau forêt noire



Invitez votre famille et vos amis à se joindre à nous pour la soirée, tout le monde est invité !

### BILLET INDIVIDUEL

40.00 \$

### TABLE DE 4

160.00 \$

### TABLE DE 8

320.00 \$

Pour les participants des Jeux régionaux, nous vous offrons un tarif préférentiel.

**Billet individuel : 35.00 \$**

**Table de 4 : 140.00 \$**

**Table de 8 : 280.00 \$**

\*Le prix des tables sera ajusté selon le nombre de personne ayant participé aux Jeux régionaux.

Avec une inscription à la soirée de clôture des Jeux régionaux 2024, vous vivrez une soirée à la hauteur de vos attentes.

- Un **repas** délicieux ;
- Une **consommation gratuite**, au bar de l'évènement ;
- Une **soirée dansante** électrisante ;
- Une chance de gagner aux **tirages des bourses** ;
  - o 1 billet pour le souper = 1 participation aux tirages
- **Prix de présence** ;
- Une **ambiance chaleureuse** et **festive** pour célébrer les gagnants des Jeux régionaux ;



# SOIRÉE DE CLÔTURE DES JEUX RÉGIONAUX

**Judi le 20 juin 2024**

**Bâtisse industrielle de Trois-Rivières**  
 40.00 \$ | Repas et Danse | Prix de présence | Bourses  
 \*Tarif préférentiel pour les participants aux Jeux régionaux

Inscription au 819-374-5774 poste 3 | [Loisir@fadoq-mauricie.com](mailto:Loisir@fadoq-mauricie.com)

[www.fadoq.ca/mauricie/](http://www.fadoq.ca/mauricie/)



## Le programme Viactive

Le programme Viactive est un programme de soutien à la pratique régulière d'activités physique ciblant spécifiquement les personnes de 50 ans et plus. Sous forme de séances d'activité physique de toute forme, l'objectif du programme vise à amener les aînés à augmenter et maintenir leur fréquence hebdomadaire de pratique d'activités physiques sur une base annuelle.

Pour connaître tous les clubs FADOQ actifs qui offrent les activités Viactive ou pour démarrer votre groupe Viactive dans votre localité, rendez-vous sur notre site internet :

<https://www.fadoq.ca/mauricie/activites/activites-physiques-et-sportives/viactive-3>.

### Capsule Viactive : La préparation mentale et physique

**IMPORTANT** : Il est important de respecter vos limites et vos capacités lors de la pratique d'activités. Une bonne nuit de sommeil, la veille de l'activité, s'avère indispensable. De plus, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée.

#### La préparation mentale

La préparation mentale sert à réduire le stress et l'anxiété et à mettre en place la concentration et l'endurance nécessaires pour parvenir à des performances optimales.

Voici quatre astuces de sportifs qui peuvent vous aider à améliorer vos performances :

1. Visualiser les résultats que vous visez ;
2. Méditer tous les jours ;
3. Expulser le colocataire envahissant qui habite dans votre tête ;
4. Se fixer des objectifs plus intelligents ;

#### La préparation physique

Si 5 minutes peuvent suffire pour augmenter la température musculaire, 10 à 20 minutes sont nécessaires pour un échauffement complet.

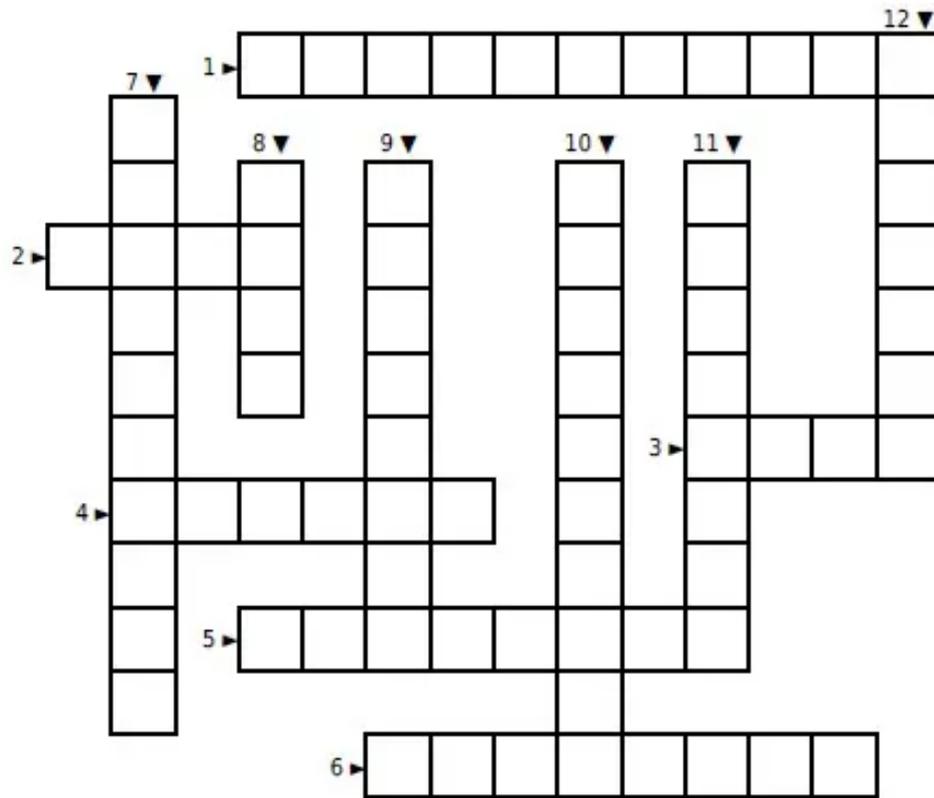
1. L'échauffement : prépare l'organisme à l'effort plus soutenu ;
2. Des pas : inspirez-vous de pas de danse ;
3. L'équilibre : prenez conscience de votre corps dans l'espace
4. La posture : des exercices musculaires et d'étirements pour l'amélioration



## Gymnastique mentale

### MOTS CROISÉS Thème : Les sports

Mots à placer : BASKETBALL • BOXE • CYCLISME • EQUITATION • ESCRIME •  
FOOTBALL • GOLF • GYMNASTIQUE • HANDBALL • JUDO • NATATION • TENNIS



			1		7	3		
	4	9				5		
				5				
8		5		1	4		3	
		6		2	5			4
				8			1	5
	8			4	1		7	
		3	5				8	
	9		8			4		

# SUDOKU

		6			4			
		2		5	1		9	6
8		9	6	2	7	4		
			4			9		1
3		1	7		2	6		
9		8	5			3		7
			1	7	8		6	
		4				2		
5		7	2			1		3