ÉQUIPE QUÉBEC | BULLETIN #3 – JDC 2025

JEUX DU CANADA | ST. JOHN'S, TERRE-NEUVE
28 juillet 2025

Merci pour un beau moment ensemble – Camp du 13 juillet

Quel plaisir de vous avoir tous réunis à Québec lors du camp de préparation du 13 juillet! L'énergie était palpable, et c'était inspirant de voir notre équipe se rencontrer, échanger, et poser ensemble les bases de la dernière phase de préparation. Entre les ateliers sur les valeurs, les infos logistiques et les discussions par épreuve, on a senti une vraie cohésion se former – une excellente lancée vers St. John's!

RAPPELS IMPORTANTS

1) Code de conduite – Équipe Québec

Vous trouverez en pièce jointe le code de conduite officiel. Si ce n'est pas déjà fait, merci de :

- Le lire attentivement
- Le compléter et le signer
- Le numériser en PDF
- L'envoyer par courriel à Marielle ou Derek au plus tard le 16 août 2025
  Ce document est obligatoire pour tous les membres de l'équipe.

2) Formation antidopage – CCES

Veuillez suivre les instructions dans le PDF ci-joint pour créer votre compte sur le portail du CCES et compléter la formation Sport propre 2025.

- Nouveaux utilisateurs : suivre Le sport sain 2025
- Anciens utilisateurs : suivre Le sport sain en revue 2025
- Personnel d'encadrement / Entraîneurs : suivre Le rôle du personnel d'encadrement des athlètes

Pour ceux qui utilisent le portail pour la première fois :

- Créez un compte et complétez votre profil utilisateur
- Sélectionnez :
  - Province : Québec
  - Grands Jeux : Jeux du Canada / Jeux du Canada 2025 à St. John's

Si vous avez déjà complété Sport propre 2025, veuillez vérifier que votre profil est à jour.

➔ **Une fois complété, envoyez votre certificat PDF à Marielle ou Derek, au plus tard le 15 août 2025.** Pour toute question : education@cces.ca

3) Séance spéciale – Préparation mentale de pré-performance

28 juillet à 19h30 (Zoom – lien envoyé par courriel)
Animée par Elena Grilli Cadieux, psychologue du sport et membre de l'équipe de mission du Québec. Elle abordera des stratégies concrètes pour faire face à l'anxiété de performance, en s'appuyant sur la pleine conscience, l'acceptation et la régulation émotionnelle.

4) Protocole sanitaire – Rougeole : Soyez prêts

En raison d'une éclosion de rougeole actuellement active au Canada, le ministère de la Santé de Terre-Neuve-et-Labrador, en collaboration avec le comité organisateur des Jeux, a mis en place des protocoles sanitaires préventifs.

Objectif : Minimiser les perturbations et assurer le bon déroulement des compétitions.

Ce que chaque membre de l'équipe doit faire dès maintenant :

- Bien que non obligatoire, la vaccination contre la rougeole est fortement recommandée.
- Si vous n'êtes pas vacciné, envisagez de vous faire vacciner sans délai.
- Si vous êtes vacciné, vous devez avoir une preuve de vaccination :
- Format numérique (photo ou PDF sur votre téléphone ou courriel) OU format papier

Pendant les Jeux :

- En cas de cas symptomatique, la santé publique interviendra pour isoler, retracer les contacts et demander des preuves de vaccination.
- Toute personne sans preuve de vaccination, identifiée comme contact rapproché, pourra être mise en quarantaine de manière préventive.

➔Être vacciné ET avoir votre preuve avec vous est le meilleur moyen d'éviter une interruption de votre participation.

Pour toute question ou aide à récupérer votre preuve vaccinale, contactez-nous.

On se retrouve à Ottawa!

Nous avons hâte de vous voir la plupart d'entre vous à l'œuvre lors des Championnats nationaux à Ottawa cette fin de semaine. Une autre belle étape vers St. John's!

CHANGEMENT – Réunion finale d'équipe

La réunion finale du 16 août en présentiel et remplacée par une réunion virtuelle 14 aout:

- **14 août à 20h00 (en virtuel)**
- **Durée : 60 minutes**
- **Objectif : finaliser la logistique et répondre aux questions avant le départ**
- **Obligatoire**

Regroupement final

Seuls les **membres de l'équipe résidant à l'extérieur de la région du Grand Montréal** sont admissibles à une **nuitée à l'hôtel le 16 août**.

Merci d'envoyer votre demande à **Marielle** et **Derek au plus tard le 3 août**.

Communication d'équipe

Un groupe de messagerie a été créé pour tous les athlètes et membres du personnel. Il sera utilisé pour des rappels et informations essentielles avant et pendant les Jeux. Merci de le consulter régulièrement.

Dates importantes à retenir	Date
Préparation mentale de pré-performance - Elena Grilli Cadieux	28 juillet 19h30
Distribution uniforme – Athlétisme Québec, lors des Championnats, pour les personnes présentes	1 au 3 août
Camp de préparation #3 ~~– Montréal (14h à 21h, aéroport TBA)~~ **En virtuel. Lien à envoyer séparément** Finaliser la logistique et répondre aux questions avant le départ	Nouvelle date 14 août 20h00 – 21h00 (en virtuel)
Date limite formation en ligne obligatoires (dopage / sport sécuritaire)	15 août
Départ de l'équipe – Montréal (8h05) vers St. John's	17 août
Entraînement officiel en athlétisme, St. John's	18 août
Début de la compétition en athlétisme	19 août
Fin de la compétition en athlétisme	23 août
Cérémonie de clôture	24 août
Retour au Québec – Vol d'arrivée 5h55 de St. John's à Montréal	25 août

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter l'équipe de gestion

Un dernier bulletin suivra, avec des précisions supplémentaires sur la logistique, les déplacements, les hébergements, et les rappels administratifs.

Derek Covington Directeur technique et haut niveau dcovington@athletisme.qc.ca 514-709-1599	**Félix-Antoine Lapointe** Athlétisme Québec Entraîneur-chef falapointe@athletisme.qc.ca
Marielle Segbor Coordonnatrice – Programmes de performance msegbor@athletisme.qc.ca 514-618-5319	**Olivier Gabriel Lavoie** Entraîneur-chef, JDC, Équipe Québec olivier.gabriel.lavoie@gmail.com