

## CAHIER DES ENTRAÎNEURS

### Table des matières

1. Bienvenue	1
2. Lieu du championnat et arrivée	2
3. Horaire	2
4. Résultats	2
5. Inscription des équipes	2
6. Musique	3
7. Accréditation	3
8. Règlements	3
9. Premiers soins	4
10. Échauffement et compétition	4
11. Espaces pour les équipes	4
12. Feuilles de pointage et révision	4
13. Respect	4
14. Inspection	5
15. Après la performance	5
16. Stationnement	5
17. Billetterie	5
18. Kiosques	5
19. Alimentation	7
20. Hébergement	7
21. En cas d'urgence	7
ANNEXE 1 - Accréditation	8

### 1. Bienvenue

L'équipe du RSEQ est très fière d'organiser le championnat provincial scolaire et collégial de cheerleading. Le RSEQ et ses partenaires se préparent à vous recevoir le 20 avril prochain. Les organisateur·trices travaillent avec acharnement pour offrir le meilleur événement possible pour les étudiant·es-athlètes et les entraîneurs·euses de la province. Avec votre collaboration, nous ferons un succès de ce championnat!

Nous vous attendons avec impatience.

Bon championnat 2024!

\*Veuillez noter que ce document les portions **en jaune** de ce document seront mise à jour au fur et à mesure de l'avancement du championnat.

## 2. Lieu du championnat et arrivée

La compétition a lieu au

### **Centre Sportif Desjardins de L'Académie Saint-Louis à Québec**

1500, Rue de la Rive-Boisée S, Québec (Québec) G2C 2B3



Les places de stationnement sont limitées sur le site de compétition. Nous offrons un service de navette (gratuit) à partir de 8h en partance du stationnement d'Hydro-Québec (2625 Boulevard Lebourgneuf). Le stationnement ouvrira ses portes à 7h45. Prenez note que le service de navette se terminera à 20h00.

## 3. Horaire

Pour consulter l'horaire global du championnat, [cliquez ici](#).  
Pour consulter l'horaire détaillé du championnat, [cliquez ici](#).

## 4. Résultats

Pour consulter les résultats, [cliquez ici](#).

Bloc 1 – À venir

Bloc 2 – À venir

Bloc 3 – À venir

Bloc 4 – À venir

Bloc 5 – À venir

## 5. Inscription des équipes

Pour s'inscrire au championnat:



- Les équipes du secteur scolaire doivent s'inscrire via leur RSEQ régional.
- Les équipes du secteur collégial doivent s'inscrire via leur coordonnateur·trice collégial.

Prenez note que seules les personnes clairement identifiées sur S1 (athlètes, entraîneurs·euses et accompagnateurs·trices) seront admises à l'accréditation. **Toute personne ne se retrouvant pas sur la liste d'accréditation ne pourra pas accéder aux zones réservées aux équipes.**

### Éléments à envoyer

Chaque équipe doit envoyer les éléments suivants avant vendredi le 5 avril à 16h.

- Nom de l'école
- Nom de l'équipe
- Logo de l'équipe en vectoriel: Le logo ne doit pas avoir de fond ni blanc ni noir.
- Les deux couleurs principales de l'équipe
- La musique

Les éléments doivent être soumis via le formulaire envoyé aux RSEQ régionaux.

### 6. Musique

La musique de chaque équipe devra être envoyée au RSEQ. Le RSEQ s'occupera de partir la musique lors de votre performance. L'entraîneur·euse pourra s'asseoir à l'avant du tapis et faire signe au technicien de musique.

Pour la compétition, prévoyez une copie supplémentaire sur une clé USB ou un cellulaire, en cas d'imprévu.

Chaque fichier de musique devra être identifié comme suit : la région, la catégorie, l'école et le nom d'équipe.

**Exemple : Musique\_Cantons Est\_ouvert\_2\_Nom-de-l'école\_Nom-d'équipe**

Il est de la responsabilité de chaque équipe de s'assurer de la bonne qualité de la trame sonore.

### 7. Accréditation

**Voir l'annexe 1 du présent document.**

Pas de carte d'identité avec photo = aucun accès au championnat

### 8. Règlements

Les règlements en vigueur sont les suivants:

Scolaire

- [Règlements de secteur scolaire](#)
- [Règlements spécifiques saison 2023-2024](#)

Collégial : [Règlements spécifiques](#)

## 9. Premiers soins

Une équipe de premiers soins sera sur place pour répondre aux besoins des athlètes. Un service de "taping" sera disponible. Un montant sera à déboursier si l'athlète n'a pas son ruban. Vous devrez payer directement sur place en argent comptant.

## 10. Échauffement et compétition

Les stations d'échauffement seront de 4 minutes chacune.

- Station 1 = 2 lignes de tapis (deadmat) pour activation. Aucun stunt permis
- Station 2 = 2 lignes de tapis (springfloor)
- Station 3 = 3 lignes de tapis (deadmat) pour stunts/pyramides
- Station 4 = 9 lignes de tapis SANS springs (deadmat). La musique utilisée pour cette station sera celle qui a été envoyée au RSEQ.

Tapis de compétition = 9 lignes de springfloor

Le RSEQ s'occupera de partir la musique lors de votre performance. L'entraîneur·euse pourra s'asseoir à l'avant du tapis et faire signe au technicien de musique. Prévoyez une copie supplémentaire sur une clé USB ou un cellulaire, en cas d'imprévu.

## 11. Espaces pour les équipes

Un espace sera accessible pour permettre aux équipes de déposer leur matériel. L'espace est accessible à tous les athlètes, entraîneurs·euses et accompagnateurs·trices.

Attention, l'espace dans les salles de bain est limité. Il est recommandé de se préparer dans son local d'équipe, dans la mesure du possible.

Le RSEQ n'est pas responsable des vols qui peuvent survenir. Il est de votre responsabilité de laisser les objets de valeur à l'extérieur du gymnase. (Rappel: vous devez avoir une carte d'identité avec photo pour avoir accès au championnat.)

## 12. Feuilles de pointage et révision

Les feuilles de déduction seront disponibles environ 5 minutes après votre performance. Elles vous seront remises au local de révision. Vous disposerez de 10 minutes, à partir du moment où votre feuille est prête, pour demander une révision.

Veuillez noter que les révisions ne sont acceptées seulement que sur les pénalités et déductions.

Les feuilles de pointage complètes vous seront remises après la remise des prix.

Les entraîneurs·euses doivent montrer l'exemple et encadrer leurs athlètes afin que l'esprit de saine compétition persiste.

## 13. Respect

Le RSEQ fait la promotion de l'éthique sportive dans tous ses programmes sportifs. Les spectateurs·trices et les équipes doivent se conformer à la charte des **3R** de l'éthique sportive:

- Respect de soi-même
- Respect des autres

- Responsabilité de nos actions

Les entraîneurs·euses doivent montrer l'exemple et encadrer leurs athlètes afin que l'esprit de saine compétition persiste.

#### 14. Inspection

Il n'y aura pas d'inspection de bijoux, ongles, etc. Il est de la responsabilité de l'entraîneur·euse et des athlètes de respecter les règlements de la Fédération.

#### 15. Après la performance

- Des thérapeutes du sport seront présents en cas de blessure.
- Une télévision vous permettra de visionner votre performance.

#### 16. Stationnement

Les places de stationnement sont limitées sur le site de compétition. Nous offrons un service de navette (gratuit) à partir de 8h en partance du stationnement d'Hydro-Québec (2625 Boulevard Lebourgneuf). Le stationnement ouvrira ses portes à 7h45. Prenez note que le service de navette se terminera à 20h00.

#### 17. Billetterie

L'achat des billets d'entrée pour le championnat se fera via la plateforme en ligne accessible [ICI](#) à partir du 1<sup>er</sup> avril 2024

Coût du billet:

- Adulte : 21.15\$
- Étudiant·e (sous présentation de la carte étudiante) : 17.15\$
- Enfant de 12 ans et moins : Gratuit

Mode de paiement

Il sera possible de payer par carte de crédit ou de débit sur le site de compétition. Aucun paiement comptant ne sera accepté. Toutefois, afin d'éviter des délais d'attente, l'achat en ligne est recommandé.

#### 18. Kiosques

Plusieurs kiosques seront sur place pour la vente de vêtements, de boucles, de fleurs et autres articles et cadeaux.

#### **Chandails RSEQ Cheerleading**

Les chandails RSEQ Cheerleading seront en vente dans les kiosques. Il est possible pour les équipes de précommander les chandails pour obtenir un tarif préférentiel et vous assurer de réserver vos grandeurs. Vous aurez le choix parmi plusieurs visuels pour l'arrière du chandail.

Pour toutes informations, vous pouvez contacter Jeremy au [jpryde@rseq.ca](mailto:jpryde@rseq.ca).



Nos kiosques:



### 19. Alimentation

Columbus Café s'installera à la cantine lors de l'événement et fournira de la nourriture et du café tout au long de la journée.



Nous demandons votre collaboration afin de garder les lieux propres.

### 20. Hébergement

Voici quelques options d'hébergement à Québec.

- **Hôtel Alt Québec**  
1200 Av. de Germain-des-Prés  
Québec, QC, G1V 3M7  
[\(418\) 658-1224](tel:(418)658-1224)  
[Site web](#) [Carte](#)

- **Courtyard by Marriott**  
900 Des Rocailles  
Québec, Québec G2J 1A5  
[\(418\) 380-2700](tel:(418)380-2700)  
[Site web](#) [Carte](#)

### 21. En cas d'urgence

En cas d'URGENCE, veuillez contacter Pamela Caron: [pcaron@rseq.ca](mailto:pcaron@rseq.ca)

## ACCREDITATION

### Qui doit être accrédité ?

Tous les ATHLÈTES & ENTRAINEURS·EUSES/ACCOMPAGNATEURS·TRICES qui participent au championnat doivent être accrédités.

Chaque équipe scolaire est composée de:

Athlète	Minimum 5 - Maximum 30
Entraîneurs·euses/ Accompagnateurs·trices	Maximum 8
Réservistes	Maximum 4 - identifiés sur S1

### Pièce d'identité acceptée

La personne doit présenter une pièce d'identité **AVEC PHOTO** (carte étudiante, passeport, carte d'assurance-maladie, permis de conduire / la photo de profil Facebook ou autre réseau social **n'est pas admissible**). **Pour avoir accès au championnat**, la personne doit être inscrite sur la liste de la délégation officielle qui provient de S1.

- Certaines équipes présenteront le bottin de l'ensemble des joueurs tel que GPI. C'est OK! Mais la présence de chacune de ces personnes doit être validée une par une!
- Seules les catégories moustique et benjamin peuvent se prévaloir de présenter une carte d'identité sans photo
- N'oubliez pas que l'identité de chacun des entraîneurs·euses/accompagnateurs·trices sera vérifiée également

### Extrait des règlements de secteur scolaire

Article 12.1.1 : Preuve d'identification lors des championnats

*Lors de l'accréditation, à l'exception des élèves-athlètes des catégories « Moustique » et « Benjamin » pour lesquels une preuve d'identité sans photo est acceptée, tous les représentants d'une équipe ou d'une délégation (élèves-athlètes, entraîneurs et accompagnateurs) doivent présenter une preuve d'identité reconnue avec photo (carte d'assurance maladie, carte étudiante, permis de conduire, passeport, système GPI de l'école ou portail école de l'élève-athlète, etc.). Tous les représentants d'une région (élèves-athlètes, entraîneurs et accompagnateurs) doivent se soumettre au processus d'accréditation. Tant et aussi longtemps que le participant n'a pas présenté une preuve d'identité, il ne peut pas prendre part au championnat.*

### Préparez-vous à vous faire accréditer en 5 minutes

1. Présentez-vous selon votre horaire d'accréditation. Voir horaire officiel sur le site du championnat. Assurez-vous quelques jours avant la compétition d'avoir l'horaire final.
2. Si possible, ordonnez vos athlètes selon votre alignement officiel, cela facilitera le travail de nos bénévoles.
3. Préparez les cartes d'identités de chacun ou le cartable de l'entraîneur·euse.
4. Au moins un des entraîneurs·euses doit détenir sa carte d'entraîneur·euse FCQ.
5. Les entraîneurs·euses/accompagnateurs·trices recevront un bracelet d'accréditation.
6. Les athlètes auront une étampe (pas un bracelet).

Bon championnat!