



# INFORMATIONS AUX ENTRAINEUR-ES

*Bonne compétition!*



EMPLACEMENT

## COMPLEXE JC PERREULT

620, J. Oswald-Forest  
Saint-Roch-de-l'Achigan  
QC, J0K 3H0



HORAIRE

**16-17 MARS 2024**

[CLIQUEZ ICI  
POUR L'HORAIRE](#)



ACCÈS

## ACCRÉDITATION

7h20 OUVERTURE

## BILLETTERIE\*

7h30 OUVERTURE

[CLIQUEZ ICI POUR LA BILLETTERIE](#)

\*Vente en ligne seulement. Scannés sur place  
puis échangés contre un bracelet.



STATIONNEMENT

Stationnement gratuit au  
complexe et au centre de  
liquidation (en face).

Aucun stationnement permis au  
magasin de Meubles JC Perreault et au  
centre de Deck Hockey

## IMPORTANT | ACCRÉDITATION

Les laissez-passer pour les participant-es (athlètes, entraîneur-e et accompagnateur-trice) seront remis par club/école.

Veuillez prévoir la distribution des laissez-passer avant d'entrer dans les zones.

## IMPORTANT | ÉQUIPE EN RÈGLE\*

Au moins 1 entraîneur-e en règle devra être présent du début de l'échauffement jusqu'à la fin de la performance faute de quoi l'équipe ne peut pas commencer l'échauffement.

Se référer au document [Guide événements Cheer Québec](#) pour plus d'informations.

## SALLES ATHLÈTES ET ENTRAINEUR-ES (voir plan)

### ATHLÈTE

- ◆ Estrades glace 2 : Accès au 2<sup>e</sup> étage du hall
- ◆ Glace 2 : Accès porte à côté de l'accréditation

### ENTRAINEUR-ES

- ◆ 2 Loges estrades de la Glace 1 (voir plan)

- ◆ **Aucun enfant ne doit circuler seul** pour les catégories U12, primaire et moins.
- ◆ **Apportez le strict minimum.** Cheer Québec n'est pas tenue responsable des objets perdus ou volés.

## MÉDIA<sup>1</sup>

### PHOTOGRAPHIES

#### THE DREAM CATCHER PRODUCTIONS

Les photos en action des performances seront disponibles dans **la semaine suivant l'événement sur notre site internet dans la section Événement, Provincial :**

<https://www.cheerqc.com/competitions-cheer-quebec/>

### VIDÉOS

#### EXPERT'EASE

Les vidéos des performances seront disponibles dans **la semaine suivant l'événement sur notre chaîne YouTube :**

<https://www.youtube.com/@CheerQuebec>

## EXPOSANTS

EXPOSANTS								
	PASSION CHEER	TOTAL SPIRIT	LOUD & PROUD	CUPS & CRAFTS	COUETTE ET PIROUETTE	KIOSQUES O PLURIEL	INTENSE ATHLEISURE	LIMONADE PERLÉE
PRODUITS	BOUCLES OFFICIELLES DE L'ÉVÉNEMENT BOUCLES	VÊTEMENTS OFFICIELS DE L'ÉVÉNEMENT VÊTEMENTS ET ARTICLES PERSONNALISÉS	PINS CROCS DE L'ÉVÉNEMENT VÊTEMENTS ET ARTICLES PERSONNALISÉS	VERRES ET ARTICLES PERSONNALISÉS	BOUCLES	CADEAUX, FLEURS, ETC.	VÊTEMENTS ET ARTICLES PERSONNALISÉS	LIMONADES PERLÉES

## NOURRITURE

- ◆ Restaurant JECLO et bistro sur place.
- ◆ Prévoir d'**apporter sa propre bouteille d'eau**. Plusieurs stations de remplissage.
- ◆ Il est conseillé aux athlètes d'**apporter leur propre lunch**.
- ◆ **Aucune livraison** de repas ne sera autorisée durant la compétition.

## PREMIERS SOINS

- ◆ Présence d'une équipe de premiers soins **près de la scène de performance et dans la zone échauffement**. L'endroit sera clairement indiqué sur le site de compétition.
- ◆ Un·e seul·e entraîneur·e ou parent est autorisé avec le blessé/malade dans le local des premiers soins.

## ÉCHAUFFEMENT

- ◆ Durée des stations du circuit : **4 minutes**
- ◆ **Le circuit est composé de :**
  - 1 section d'échauffement et d'étirement
  - 1 section pour le tumbling (1 ligne de 60' avec ressorts)
  - 1 section pour les stunts (sans ressorts)
  - 1 section pour la routine (1 tapis de 9 lignes avec ressorts)

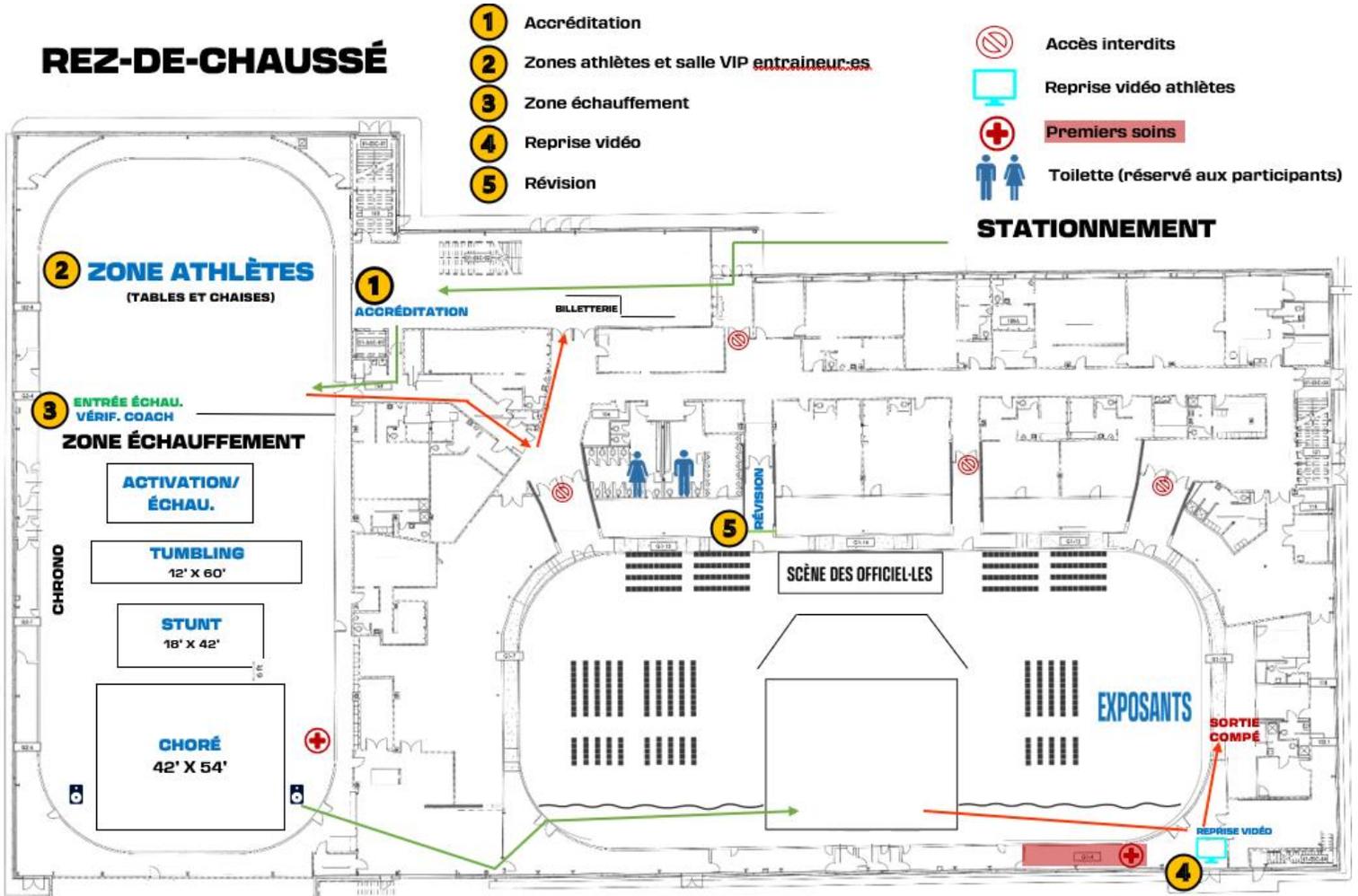
<sup>1</sup> Les compagnies photos et vidéo de l'événement et Cheer Québec détiennent les droits exclusifs sur l'enregistrement vidéo et les photographies de l'événement. Il est interdit de filmer ou photographier les performances dans un but de revente ou de distribution. Les caméras et appareils photos professionnelles, les caméras vidéo professionnelles ainsi que les trépieds sont strictement interdits.

# ÉVACUATION

En cas d'évacuation, suivez les consignes et demeurez calmes.

## PLAN DES LIEUX

### REZ-DE-CHAUSSÉ



### 1<sup>er</sup> ÉTAGE

