



Jeux
fadoq
Mauricie



LE CAHIER DU PARTICIPANT



Région Mauricie

www.fadoq.ca/mauricie/

Merci à nos grands Partenaires et commanditaires



Auto • Habitation

beneva

Vie • Santé • Investissement

notre partenaire



SÉCURIGLOBE
assurance voyage

avec la participation financière de



Québec 

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 aux 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^{ième} 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.

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.
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 ^{er} 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

Bernard Clément – Babette, Baseball-Poche

450 753-0989 | fadoqstedouard@gmail.com

Richard Lahaie – Pickelball

819-384-6038 | rlahaie@cgocable.ca

Doris B. Rousseau – Pétanque-atout, dards

819 668-9102

Johanne Cordeau – Palet américain

819 374-0007 | fadoqstemarthe@hotmail.com

Pierre-Olivier Samson-Caron – Autres disciplines

819-374-5774 #3 – 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

The logo for Zio, featuring the word "zio" in a bold, lowercase, sans-serif font. The letter "i" has a solid black dot above it. The letters are dark blue.

santé du
mouvement

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

Jeudi 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

www.fadoq.ca/mauricie/



Le programme Viactive

Le programme Viactive est un programme de soutien à la pratique régulière d'activités physiques ciblant spécifiquement les personnes de 50 ans et plus. Présenté sous forme de routines d'exercices animées par des personnes de 50 ans et plus, ce programme vise à amener les aînés à augmenter et maintenir leur fréquence hebdomadaire de pratique d'activité physique sur une base annuelle.

Pour connaître tous les clubs FADOQ actifs qui offrent les activités du programme Viactive ou pour démarrer un 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 pour les participants aux jeux FADOQ

Bien s'échauffer pour mieux performer

Un bon échauffement permet de vous préparer mentalement pour l'activité physique ou sportive à venir. Il sert à faire monter votre rythme cardiaque et votre température corporelle pour avoir plus de liberté de mouvement afin d'augmenter les performances et limiter les risques de blessures. Cela rend la pratique d'activité physique plus facile, confortable et sécuritaire.

Voici quelques informations pour faire un bon échauffement :

1. Un échauffement doit durer entre 5 et 10 minutes et doit être fait avant de débiter votre activité physique ou sportive ;
2. Débuter avec une activation à l'aide d'une activité d'intensité faible jusqu'à modérée afin de faire monter progressivement vos battements cardiaques (ex : marche sur place ou en déplacement, de petits sauts, du vélo, etc) ;
3. Poursuivre avec des mouvements dynamiques de vos articulations qui seront sollicitées en commençant avec de petits mouvements et en les agrandissant progressivement (cou, épaules, bras, tronc, jambes) ;
4. Commencer votre activité physique ou sportive et, surtout, ayez du plaisir !

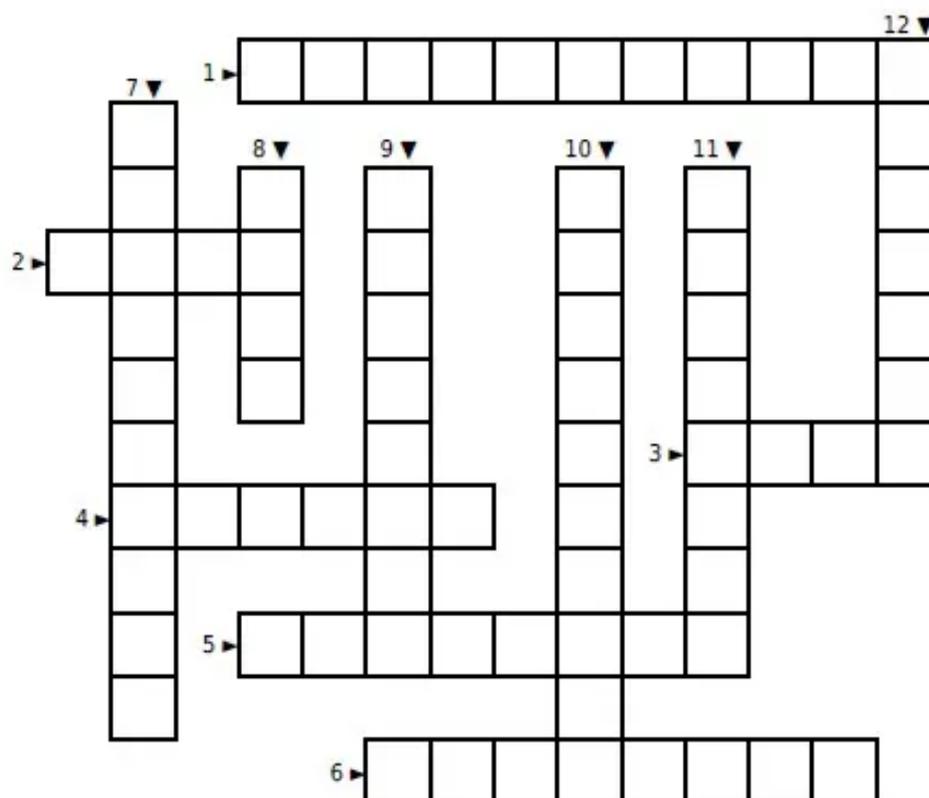
IMPORTANT : Afin de limiter les risques de blessure, il faut toujours respecter vos capacités et vos limites lors de la pratique d'activités physiques ou sportives.



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