



Cahier du participant

2016

À savoir pour votre participation aux Jeux intervillages des Etchemins Desjardins

Date de l'événement : 20 août 2016

Lieu : Éco Parc des Etchemins (213, 1^{ère} avenue Lac-Etchemin)

Toutes les activités de la zone familiale, ainsi que l'accès au site sont gratuits pour tous.

Horaire sommaire de la journée :

9h30 : Accueil des équipes

10h : Début des jeux et de la zone familiale

10h30 : Épreuve Dominique Vien (chorégraphie loufoque)

11h : Épreuve SBC (course en ski)

11h30 : Épreuve Sani Etchemin (lancer étourdi)

12h : Pause dîner pour tous (à vos frais)

12h30 : Rotation 1 courses à relais

13h : Rotation 2 courses à relais

13h30 : Rotation 3 courses à relais

14h : Rotation 4 courses à relais

14h30 : Rotation 5 courses à relais

15h : Épreuve Agence Pixi (lancer du coéquipier)

16h : Pause

16h30 : Épreuve La Pralinière (quiz des Etchemins)

17h : Fin des jeux, remise du trophée (fin zone familiale)

17h30 : Souper (gratuit)

18h30 : Prestation du Rotoband

21h30 : Feux d'artifices

Cet horaire est sujet à changement sans préavis

Sur place :

Service de bar

Service de restauration par la Maison des Jeunes l'Olivier des Etchemins

Service de raccompagnement disponible en soirée

Déroulement des jeux :

Vous trouverez ci-joint la liste complète des dix épreuves qui seront réalisées (Annexe A).

Ces épreuves peuvent changer sans préavis.

IMPORTANT : l'une des épreuves en équipe que vous devez faire, est une chorégraphie d'une minute. Vous devez la préparer avant votre venue aux jeux.

Nous procéderons à trois épreuves en avant-midi, où toutes les équipes seront en simultané. Par la suite, il y aura une rotation pour que toutes les équipes fassent les courses à relais : vous passerez 30 min à chaque course à relais et aurez un horaire à suivre pour votre équipe. Nous terminerons ensuite avec les deux dernières épreuves, où toutes les équipes seront en simultané.

- **Voici le fonctionnement pour ce qui est des cinq courses à relais (voir Annexe A) :**
Les participants auront un temps limite pour accomplir tous les niveaux d'une même course à relais (20 minutes). L'avantage est donc de compléter un niveau le plus rapidement possible, afin d'aller donner le coup d'envoi à son coéquipier qui est au niveau suivant. La course est donc chronométrée en temps continu, le temps total pris pour faire la course au complet, servira à effectuer le classement.
- **Voici le fonctionnement pour les autres épreuves (voir Annexe A):**
 - Chorégraphie loufoque : trois juges auront des critères d'évaluation (originalité, synchronisme, costumes et accessoires, dynamisme). Durée de la chorégraphie 1 minute, sur une chanson au choix de l'équipe (l'équipe doit fournir sa chanson sur *Ipod* ou cellulaire).
 - Lancer du coéquipier : Un classement sera fait en attribuant un pointage selon la distance atteinte lors du lancer.
 - Course en ski : l'équipe sera chronométrée et un classement sera fait selon les temps obtenus.
 - Super quiz sur les Etchemins : deux questions par catégorie d'âge seront posées, portant sur la MRC des Etchemins (l'homme et la femme répondent chacun à l'une ou l'autre des deux questions). Un pointage sera attribué pour des bonnes réponses.
 - Lancer étourdi : l'épreuve sera chronométrée pour chaque équipe. Un classement sera établi selon les temps obtenus.

Ce que vous devez prévoir pour la journée :

- Vêtements et chaussures pour bouger
- Crème solaire, bouteille d'eau
- Vêtements de rechange (en fonction de la température)
- Argent comptant pour acheter de la nourriture sur le site
- Avoir préparé votre chorégraphie d'une minute en équipe
- La trame sonore de votre chorégraphie sur *Ipod* ou cellulaire
- Un costume loufoque ou un chandail qui identifie les membres de votre équipe.
- Vote chaise d'extérieur
- Vos supporteurs!
- Le repas du souper est fourni gratuitement aux équipes!

Formulaire d'exonération de responsabilité, de connaissance et d'acceptation des risques liés aux Jeux intervillages des Etchemins Desjardins (annexe B) :

Chaque participant doit obligatoirement prendre connaissance du cahier du participant et remplir l'annexe B qui y est jointe. Nous vous demandons de bien vouloir nous retourner l'annexe B lors de votre arrivée la journée même des jeux.

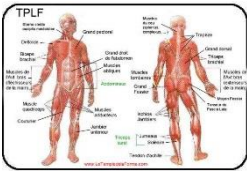
Pour toute question, contactez :

Maryse Bilodeau, responsable des équipes : 418-383-5397 #226 ou 581-995-5039

Course à relais : Métro Ofrigidaire alimentation	
Niveau 1 : La tour d'écrous	
Description Un participant a en sa possession une baguette chinoise. Il la tient dans main et l'utilise pour soulever les écrous de façon à faire une pile de 10, qui tiennent sur la tranche de ces dernières (le côté le plus mince). Le participant peut utiliser sa main pour enfiler les écrous sur la baguette.	
Nb de participants : 1 Catégories d'âge et sexe : Homme 19 -30 ans	
Niveau 2: Avancée sur caisse de lait	
Description : Les cinq participants sont placés à la file indienne, chacun d'eux est debout sur une caisse de lait en plastique. L'équipe a un total de 6 caisses de lait en sa possession, les participants utilisent donc la caisse en extra pour avancer et se rendre au fil d'arrivée le plus rapidement.	
Nb de participants: 4 Catégories d'âge et sexe : Homme 6-12 ans Femme 19-30 ans Femme 31 à 50 ans Homme 51 ans et +	
Niveau 3: Balancer la patate	
Description : Un participant par équipe a un bas de nylon autour de la taille, dans lequel il y aura une patate : cette dernière pend donc dans le bas de nylon entre les jambes du participant. En faisant balancer d'avant à l'arrière la patate (sans les mains), le participant doit faire avancer un ballon.	
Nb de participants : 1 Catégories d'âge et sexe : Femme 13-18 ans	
Niveau 4: Énigme puzzle allumettes	
Description : Deux participants par équipe ont 5 minutes pour résoudre une énigme sous forme de «puzzle allumette».	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Femme 6-12 ans Femme 51 ans et +	
Niveau 5: Course de la guenille mouillée	
Description : Deux participants par équipe doivent remplir une chaudière d'eau. Pour ce faire, ils doivent utiliser une guenille qu'ils vont mouiller au point A et rapporter à une chaudière située au point B. En tordant la guenille, ils emplissent la chaudière jusqu'à la quantité demandée.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Homme 13 à 18 ans Homme 31 à 50 ans	

Course à relais : Ford Appalaches	
Niveau 1: Avancée de la planche sur tuyaux	
Description : Chaque équipe a une planche de contreplaqué et cinq tuyaux en plastique. Un membre de l'équipe est assis sur la planche et les autres doivent faire avancer le tout en déplaçant les tuyaux sous la planche de l'arrière vers l'avant : la planche roule sur les tuyaux.	
Nb de participants : 3 Catégories d'âge et sexe : Homme 6-12 ans (assis) Femme 31-50 ans Homme 19-30 ans	
Niveau 2: Mime-moi donc ça!	
Description : Un participant sera le mime et l'autre, celui qui doit deviner (au choix de l'équipe). Le mime a 10 mots à faire deviner à son coéquipier, sans utiliser de sons ou d'objets : gestes silencieux seulement.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Homme 31-50 ans Femme 51 et +	
Niveau 3: La course aux petits pois	
Description : Le participant doit transférer d'un contenant à un autre, 10 petits pois secs, en utilisant des baquettes chinoises en bois.	
Nb de participants : 1 Catégories d'âge et sexe : Femme 6-12 ans	
Niveau 4: Transport de la chaudière à deux	
Description : Deux participants doivent transporter un seau d'eau sans utiliser leurs mains. Pour se faire, ils la coincent entre eux, contre leurs thorax et mettent leurs mains dans le dos de l'autre. Ils ont également chaque pied attaché avec celui de leur coéquipier (en parallèle).	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Femme 19-30 ans Homme 51 ans et +	
Niveau 5: Course à obstacle brouette humaine	
Description : Deux participants prennent part à cette épreuve, la femme est debout et tient les pieds de son coéquipier. Le parcours est parsemé de quelques obstacles.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Femme 13-18 ans Homme 13-18 ans	

Course à relais : Resto-Pub El-Toro	
Niveau 1: Pète la «balloune»	
Description : Deux participants sont attachés dos à dos : l'un d'eux porte des lunettes de natation peintes opaques (Homme 19-30 ans). À l'aide des indications de son coéquipier, ce dernier doit faire éclater des ballons suspendus au-dessus de leurs têtes.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Homme 19-30 ans (porte les lunettes) Homme 31-50 ans	
Niveau 2: Transport grains de pop-corn	
Description : Trois participants se relaient pour transporter des grains de pop-corn à l'aide de pailles. En aspirant l'air ils maintiennent le grain au bout de leur paille et le font passer à leur coéquipier. Ils doivent transporter cinq grains de pop-corn dans un récipient au bout. S'ils échappent leur pop-corn par terre, il faut en reprendre un nouveau dans le bol de départ.	
Nb de participants : 3 Catégories d'âge et sexe : Femme 6-12 ans Femme 51 ans et + Homme 51 ans et +	
Niveau 3 : Course des tricycles	
Description : Une participante par équipe devra faire une course sur un tricycle pour enfant.	
Nb de participants : 1 Catégories d'âge et sexe : Femme 19-30 ans	
Niveau 4 : «Slingshot» avec cible	
Description : Trois coéquipiers doivent utiliser une bande élastique pour projeter une «balloune» d'eau sur une cible. Ils ont droit à un certain nombre d'essais.	
Nb de participants : 3 Catégories d'âge et sexe : Homme 6-12 ans Femme 13-18 ans Femme 31-50 ans	
Niveau 5: Ruée vers l'or	
Description : Le participant doit trouver des <i>Smarties</i> cachées dans une assiette remplie de pudding au chocolat, sans utiliser les mains : il y plonge le visage et les recueille à l'aide de sa bouche.	
Nb de participants : 1 Catégories d'âge et sexe : Homme 13-18 ans	

Course à relais : Municipalité de Sainte-Rose	
Niveau 1: Transport d'eau à deux	
Description : Les deux participants utilisent deux manches à balai pour transporter un seau d'eau de plage. Ils doivent traverser des cordes à enjamber pour l'aller. Ils courent en dehors du parcours pour revenir au départ et se remplir de nouveau.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Homme 6-12 ans Femme 6-12 ans	
Niveau 2: Fabriquer un avion en papier	
Description : Deux participants doivent fabriquer un avion en papier. Ils ne peuvent utiliser qu'une main chacun. Ils devront la faire voler de l'autre côté d'une ligne au sol afin de compléter cette épreuve.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Femme 19-30 ans Homme 13-18 ans	
Niveau 3 : Il n'y a pas d'omelette sans casser d'œufs	
Description : Deux participants doivent transporter des œufs sans leurs mains. Pour se faire, ils coincent l'œuf entre leurs fronts et exercent une pression suffisante afin de maintenir l'œuf en place.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Femme 31-50 ans Femme 13-18 ans	
Niveau 4 : Énigme sur les muscles	
Description : Le participant doit trouver les noms des muscles du corps humain tel que présenté sur un schéma.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Homme 31-50 ans Femme 51 ans et +	
Niveau 5: Où sont passés les tuyaux?	
Description : Le participant #1 enfle l'habit de pompier et déroule le tuyau vers la ligne d'arrivée. Il enlève l'habit et le donne au 2 ^e participant qui l'enfile à son tour. Ce dernier doit ensuite rouler le tuyau en sens inverse, traverser la ligne de départ et enlever l'habit de pompier.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Homme 19-30 ans Homme 51 ans et +	

Course à relais : Desjardins	
Niveau 1: Transport d'un seau troué	
Description : Deux participants doivent aller dans le lac remplir leurs seaux et aller les verser dans un plus gros récipient. Ils portent des palmes aux pieds.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Femme 19-30 ans Homme 13-18 ans	
Niveau 2: Le relai de l'eau	
Description : Les quatre membres de l'équipe sont placés en file, les participants #2 et #3 ont les yeux bandés. Le #1, est celui qui est juste à côté du récipient d'eau du niveau 1, où il remplit son récipient. Chacun transvide ensuite le contenu de son récipient au participant suivant : 1 à 2, 2 à 3 et 3 à 4. Le dernier de la file, le #4, vide son récipient dans le seau du participant au niveau 3.	
Nb de participants : 4 Catégories d'âge et sexe : Femme 6-12 ans Femme 51 ans + Homme 6-12 ans Homme 31-50 ans	
Niveau 3 : Montée du seau	
Deux participants escaladent une balle ronde en transportant un seau d'eau que les participants du niveau 2 leur ont rempli. Une fois en haut de la balle ronde, ils doivent verser le contenu de leurs seaux dans des tuyaux soutenus par les participants du niveau 4.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Femme 13-18 ans Homme 19-30 ans	
Niveau 4 : Déversement dans les tuyaux	
Description : Deux participants tiennent chacun un tuyau coupé en deux à bout de bras et doivent faire couler l'eau versée au niveau 3, dans une chaudière qui est à leur pied et la remplir jusqu'à un certain niveau.	
Nb de participants : 2 Catégories d'âge et sexe : Homme 51 ans et + Femme 31 à 50 ans	

Épreuve Dominique Vien Chorégraphie loufoque	
Description : Chaque équipe doit avoir préparé une chorégraphie d'une durée d'une minute, sur la chanson de son choix. Critères d'évaluation : originalité, synchronisme, costumes et accessoires et dynamisme.	
Nb de participants : tous Catégories d'âge : tous	
Épreuve Agence Pixi Lancer du coéquipier	
Description : L'équipe choisi qui sera le projectile, elle peut utiliser autant de participant de son équipe qu'elle le désire pour effectuer la poussée du «projectile». La personne est projetée sur un polythène mouillée et savonnée, il faut que le «projectile» se rende le plus loin possible (le casque détermine la distance finale atteinte).	
Nb de participants : 2 à 10 Catégories d'âge : tous	
Épreuve SBC Course en ski	
Description : Cinq participants sont installés sur une paire de longs skis. Ils doivent effectuer un parcours sans débarquer des skis. Les cinq autres membres de l'équipe font le chemin inverse.	
Nb de participants : tous Catégories d'âge : Au choix de l'équipe pour la formation des deux groupes de 5 personnes.	
Épreuve La Pralinière Super quizz sur les Etchemins	
Description : Il y aura deux questions posées par catégorie d'âge : au choix de l'équipe de déterminer si c'est la femme ou l'homme qui répond d'abord. Le participant court pour aller atteindre le buzzer en premier. S'il a une mauvaise réponse, la 2 ^e équipe à avoir atteint le buzzer obtient un droit de réplique. Ensuite c'est terminé pour cette question.	
Nb de participants : tous	
Épreuve Sani Etchemin Le lancer étourdi	
Description : Un participant doit faire cinq tours sur lui-même, le front collé sur un bâton, qui est accoté sur le sol à la verticale. Le participant doit tout de suite après prendre une balle de tennis et la lancer sur une pyramide de cannes de conserves vides et la faire tomber (S'il reste des cannes un autre membre de l'équipe essaie à son tour).	
Nombre de participants : selon la réussite	

**Formulaire d'exonération de responsabilité, de connaissance et
d'acceptation des risques liés aux *Jeux intervillages des Etchemins*
*Desjardins prévus le 20 août 2016 à l'Éco Parc des Etchemins***

1. Identification du participant

Nom: _____ Prénom : _____
Sexe : _____ Âge : _____
N° carte ass maladie : _____ Expiration carte : _____
Personne à contacter en cas d'urgence (nom, prénom, N° de téléphone) : _____

2. État de santé

Avez-vous des problèmes de santé physique, émotionnelle ou comportementale qui, directement ou indirectement, vous limiteraient dans la pratique de l'une ou l'autre des épreuves énumérées ci-dessus ou en accroîtraient le risque? Si oui, spécifiez (par exemple, problèmes respiratoires, cardiaques, de vision, de surdité, diabète, peur de l'eau, des hauteurs, des chiens, limitation de vos mouvements): _____

Prenez-vous des médicaments? Si oui, spécifiez : _____

Avez-vous des allergies? Si oui, spécifiez : _____

Êtes-vous enceinte? Si oui, spécifiez depuis combien de semaines : _____

Initiales du participant : _____ Initiales du parent : _____

3. Risques inhérents aux épreuves décrites ci-dessus

Je reconnais avoir été informé(e) des risques inhérents aux épreuves des Jeux intervillages des Etchemins Desjardins. **De façon plus particulière mais non limitative, les risques inhérents aux épreuves sont:**

- blessures dues à des chutes, glissades ou à d'autres mouvements (entorse, foulure, fracture, etc.);
- blessures avec objet contondant ou coupant (branches, matériel, etc.);
- blessures résultant d'un contact accidentel ou non entre les individus;
- froid ou hypothermie;
- brûlures ou troubles dus à la chaleur;
- perte ou dommages aux biens matériels;
- noyade.

Initiales du participant : _____ Initiales du parent : _____

4. Règles de sécurité

Je reconnais avoir été informé(e) des règles de conduite pour les épreuves des Jeux intervillages des Etchemins Desjardins. De façon plus particulière mais non limitative, les règles de conduites sont :

- Avoir une conduite respectueuse, en parole et en gestes, envers les membres des équipes adverses, les bénévoles, les membres du comité organisateur et les spectateurs.
- Respecter ses limites personnelles dans la réalisation des épreuves et participer de façon sécuritaire pour soi et pour les autres.
- Aucune forme de violence, physique ou verbale, ne sera tolérée de la part des participants, sous peine d'expulsion.

Initiales du participant : _____ Initiales du parent : _____

5. Confirmation des renseignements

J’atteste que les renseignements consignés dans la présente fiche sont exacts, et ce, au meilleur de ma connaissance. Je certifie ne pas avoir délibérément omis de renseignements sur mon état de santé, qu’ils soient pertinents ou non.

Initiales du participant : _____ Initiales du parent : _____

6. Autorisation à intervenir

En cas d’accident ou d’urgence, j’autorise les responsables des Jeux intervillages des Etchemins Desjardins à prodiguer les premiers soins, à me faire transporter ou de faire transporter mon enfant dans un établissement hospitalier, le tout, à mes propres frais. J’autorise également les responsables à fournir mes renseignements médicaux aux services d’urgence.

Initiales du participant : _____ Initiales du parent : _____

7. Exonération de responsabilité

Je renonce par la présente à toute réclamation ainsi qu’à toute poursuite en dommages et intérêts pour tous dommages à mes biens et matériel et/ou à ceux de mon enfant, y compris, sans s’y limiter : usure normale, perte, bris, vol, vandalisme.

Initiales du participant : _____ Initiales du parent : _____

8. Acceptation des risques

Je reconnais avoir été informé(e) des risques inhérents aux épreuves que j’entreprends ou pour lesquelles j’autorise mon enfant à participer EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE ET ACCEPTE DONC TOUS LES RISQUES que peuvent comporter ces épreuves.

Initiales du participant : _____ Initiales du parent : _____

Si vous avez répondu oui à l’une ou l’autre des questions de la section 2, vous devez rencontrer un préposé et lui en faire part.

Après en avoir discuté avec une personne responsable des Jeux intervillages des Etchemins Desjardins, j’accepte le risque additionnel posé par mon état de santé ou celui de mon enfant.

Initiales du participant : _____ Initiales du parent : _____

9. Respect des règles de sécurité

Je reconnais avoir été informé(e) des règles de sécurité relatives aux épreuves que j’entreprends ou pour lesquelles j’autorise mon enfant à participer ET M’ENGAGE À LES RESPECTER.

Initiales du participant : _____ Initiales du parent : _____

Nom en lettres moulées du participant: _____

Signature du participant: _____ Date : _____

AUTORISATION PARENTALE POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 18 ANS

Je suis le parent ou tuteur responsable de l’enfant de moins de 18 ans identifié à la section 1 de la présente. J’autorise mon enfant à participer aux Jeux intervillages des Etchemins Desjardins.

Nom en lettre moulées du parent ou tuteur : _____

Signature du parent ou tuteur : _____ Date : _____