

*Le tennis de l'avant ...*

# *Guide du participant*

## TABLE DES MATIÈRES

MOT DE TENNIS LAURENTIDES .....	3
MOT DU PRÉSIDENT DE TENNIS QUÉBEC .....	5
FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC .....	6
COORDONNÉES IMPORTANTES .....	7
SITES DE COMPÉTITION .....	8
ARRIVÉE DES ATHLÈTES .....	10
CÉRÉMONIE D'OUVERTURE .....	10
CENTRALE ADMINISTRATIVE .....	11
COMMUNICATIONS ET MÉDIAS.....	12
SERVICES ENVIRONNEMENTAUX .....	12
HÉBERGEMENT.....	13
TRANSPORT INTERNE .....	16
ALIMENTATION .....	17
CODE D'ÉTHIQUE POUR LA REMISE DES MÉDAILLES .....	18
PROGRAMMATION SUPPLÉMENTAIRE .....	18
CE QU'IL NE FAUT PAS OUBLIER !.....	19
DESCRIPTION DES TÂCHES .....	20
CODE DE JEU SANS ARBITRE.....	21
ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RÉCUPÉRATION .....	22
L'HYDRATATION .....	23
PARTENAIRES.....	24



**152**

joueurs et  
accompagnateurs en  
provenance de 19  
régions du Québec

**282**

matches au cours  
des 4 jours de  
compétition

**« Le Grand Prix de tennis du Québec constitue l'une des plus belles activités en tennis québécois »**

---

Du 31 juillet au 4 août prochains, le lait au chocolat présente la 8<sup>e</sup> édition du Grand Prix de tennis du Québec, placée sous le signe du changement et de la découverte. Organisée par Tennis Laurentides, en collaboration avec la Ville de Sainte-Thérèse et Tennis Québec, cette compétition provinciale par équipe regroupe les meilleures raquettes « juniors » en provenance de chacune des 19 associations régionales de tennis du Québec. C'est avec fébrilité, mais avec une grande fierté que nous accueillons des jeunes joueurs et des jeunes joueuses de tennis de partout dans la province dans le cadre de cette compétition unique au Canada. L'idée d'organiser de nouveau le Grand Prix de tennis du Québec s'inscrit dans cette volonté de promotion et de développement du sport et du tennis engagée par Tennis Laurentides depuis plusieurs années. Entourés de nos nombreux partenaires et bénévoles, nous voulons faire de cette compétition une expérience mémorable pour les jeunes joueurs de tennis de la région des Laurentides et de la province de Québec.



*« Le Grand Prix de tennis du Québec constitue l'une des plus belles activités en tennis québécois. Nous sommes vivement convaincus que cette nouvelle édition à Sainte-Thérèse sera un succès et demeurera un précieux souvenir dans l'esprit de tous les jeunes compétiteurs. »*

*M. Réjean Genois, président de Tennis Québec*



Dans le cadre des 4 jours de compétition prévus, les 19 équipes participantes se rencontreront sur les courts de tennis du Collège Lionel-Groulx, du parc De Sève et du parc Saint-Jacques de Sainte-Thérèse. Ce sont donc, au total, 114 jeunes des différentes régions du Québec qui participeront aux duels lors des 282 matchs prévus au calendrier. Une cérémonie officielle d'ouverture inaugurera le début du tournoi, le dimanche 31 juillet au parc Ducharme de Sainte-Thérèse. Les parties débiteront le lendemain (lundi) matin, pour se terminer, avec les finales, le jeudi.

Nous tenons à souligner l'apport de tous nos partenaires et commanditaires qui rendent possible la tenue d'une compétition d'une telle envergure dans la région des Laurentides. Une nouvelle venue, la Fédération des producteurs de lait du Québec (FPLQ), agira à titre de commanditaire présentateur de la 8<sup>e</sup> édition du Grand Prix de tennis du Québec. « La Fédération des producteurs de lait du Québec est très fière d'être associée à cette compétition et du même coup d'encourager la relève du tennis québécois en leur offrant du lait au chocolat, tout en contribuant à leur faire vivre une expérience inoubliable. Un de nos objectifs est de démontrer aux jeunes athlètes que le lait au chocolat est la boisson de récupération par excellence après une activité physique intense », indique Mme Nicole Dubé, directrice du marketing à la FPLQ.



Le comité organisateur pourra en outre compter sur le formidable appui et l'immense soutien de Tennis Québec et de la Ville de Sainte-Thérèse, qui mettra ses terrains de tennis à disposition pour l'occasion. « Cette compétition unique sera des plus rassembleuses et nous sommes certains que la population térésienne accueillera avec un grand plaisir les participants en provenance des quatre coins du Québec, » souligne Mme Sylvie Surprenant, mairesse de Sainte-Thérèse. Au nom du comité organisateur et en mon nom personnel, nous vous souhaitons un bon Grand Prix ! Du coup, nous souhaitons la meilleure des chances aux 19 régions participantes.

**YVES DÉRIGER, PRÉSIDENT DE TENNIS LAURENTIDES**

*Yves Dériger*



## Message du président de Tennis Québec

*Réjean Genois*  
Président de Tennis Québec

### « En route vers la 8<sup>e</sup> édition du Grand Prix de tennis du Québec »

Mesdames, Messieurs,

Tennis Québec est très fière de faire équipe avec l'Association de Tennis des Laurentides pour la présentation du Grand Prix du Québec 2011.

Les parcs de tennis de Sainte-Thérèse seront extrêmement animés au cours des prochains jours, alors que 114 jeunes représentants de toutes les régions du Québec se disputeront la Coupe du Grand Prix par équipe

Aux parcs Lionel-Groulx, De Sève et Saint-Jacques, la 8<sup>e</sup> édition de ce méga-tournoi comportant près de 300 matchs de simple, sera entre bonnes mains puisque le Comité organisateur du Grand Prix 2011 est composé de sportifs passionnés, chaleureux et professionnels.

Tennis Québec désire remercier ceux et celles qui préparent cette compétition : les bénévoles, les personnes qui rendent possible l'utilisation des parcs de tennis et du site d'hébergement, les commanditaires qui n'hésitent pas à appuyer un événement qui allie sport et jeunesse, ainsi que les autres personnes qui ont ou qui auront un rôle à jouer dans la présentation de cette 8<sup>e</sup> édition du Grand Prix de tennis du Québec.

Tennis Québec est vivement convaincu que le Grand Prix de Sainte-Thérèse sera un succès et demeurera un précieux souvenir dans l'esprit de tous les jeunes compétiteurs.

**RÉJEAN GENOIS, PRÉSIDENT DE TENNIS QUÉBEC**

*Réjean Genois*



# lait au chocolat

La Fédération des producteurs de lait du Québec (FPLQ) est heureuse de s'associer, pour une première année, au Grand Prix de tennis du Québec, à titre de commanditaire « Présentateur ».

Le lait au chocolat « énergisera » tous les joueurs au cours des quatre jours de compétition. En effet, un contenant de lait au chocolat de format 350 ml sera remis à chaque « futurs champions » après chacune des rencontres.

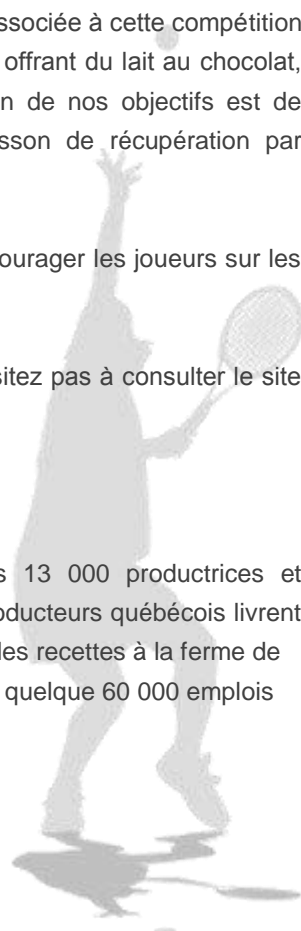
La Fédération des producteurs de lait du Québec est très fière d'être associée à cette compétition et du même coup d'encourager la relève du tennis québécois en leur offrant du lait au chocolat, tout en contribuant à leur faire vivre une expérience inoubliable. Un de nos objectifs est de démontrer aux jeunes athlètes que le lait au chocolat est la boisson de récupération par excellence après une activité physique intense.

Le lait au chocolat invite donc tous les amateurs de tennis à venir encourager les joueurs sur les courts de tennis de la ville de Sainte-Thérèse, du 31 juillet au 4 août.

Pour de plus amples détails sur les bienfaits du lait au chocolat, n'hésitez pas à consulter le site [www.laitauchocolat.com](http://www.laitauchocolat.com).

## À propos de la FPLQ

La Fédération des producteurs de lait du Québec représente les 13 000 productrices et producteurs de lait et les 6 300 fermes laitières de la province. Les producteurs québécois livrent annuellement près de 3 milliards de litres de lait dont la vente totalise des recettes à la ferme de plus de 2 milliards de dollars. La production laitière procure au Québec quelque 60 000 emplois et plus de 5,1 milliards de dollars au produit intérieur brut.





### COORDONNÉES IMPORTANTES

Grand Prix du Québec Sainte-Thérèse (Jour)	514 821-8270
Grand Prix du Québec Sainte-Thérèse (Nuit)	514 821-3776
Site d'hébergement (Collège Lionel-Groulx)	514 821-3776
CLSC Thérèse-De Blainville	450 430-4553
Adresse Internet du Grand Prix (Résultats)	<a href="http://www.tennislautentides.org">www.tennislautentides.org</a>
Courriel du Grand Prix du Québec	Infos @tennislautentides.org



VOUS POURREZ CONSULTER LA PAGE **FACEBOOK** DE « TENNIS LAURENTIDES ». VOUS Y TROUVEREZ LES RÉSULTATS, DES PHOTOS, DES COMMUNIQUÉS DU GRAND PRIX ET VOUS POURREZ Y METTRE VOS MOTS D'ENCOURAGEMENT !



# SITES DE COMPÉTITION

## 1

**COLLÈGE LIONEL-GROULX : SITE PRINCIPAL ET HÉBERGEMENT**  
**100, RUE DUQUET, SAINTE-THÉRÈSE (J7E 3G6)**



### DE MONTRÉAL :

De l'Autoroute 15 Nord, prendre la sortie 20 pour Autoroute 640 E en direction de Sainte-Thérèse-Repentigny. Gardez la gauche et suivre la direction Sainte-Thérèse-Boisbriand. Tournez à droite sur le Boulevard Desjardins (1<sup>er</sup> arrêt). Tournez à gauche sur la Rue Turgeon (1<sup>er</sup> lumière). Continuez sur Rue Saint-Louis (1<sup>er</sup> lumière). Les terrains sont situés à votre droite.

### DE QUÉBEC :

De l'Autoroute 640 Ouest, prendre la sortie 22 vers Sainte-Thérèse - Blainville. Continuez sur la voie de service de l'Autoroute 640 (1<sup>er</sup> lumière). Prendre la sortie pour la Route 117 en direction de Sainte-Thérèse-Blainville. Gardez la droite, puis suivre la Route 117 Nord pour rejoindre le Boulevard Curé-Labelle Nord. Tournez à gauche sur la Rue Blainville Est (1<sup>er</sup> lumière). Tournez à droite sur la Rue Saint-Louis (1<sup>er</sup> lumière). Les terrains sont situés à votre droite.

2

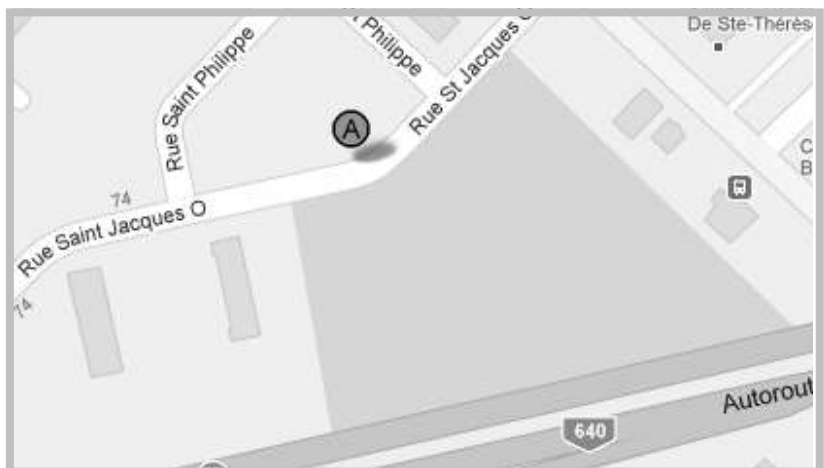
**PARC DE SÈVE**  
**800, RUE DE SÈVE, SAINTE-THÉRÈSE (J7E 2M6)**



**DU COLLÈGE LIONEL-GROULX :** REJOINDRE LA RUE SAINT-LOUIS, DIRECTION NORD. CONTINUEZ TOUT DROIT SUR L'AVENUE DES MILLE-ILES (1<sup>E</sup> LUMIÈRE). TOURNEZ À GAUCHE SUR LE BOUL. DU COTEAU (1<sup>E</sup> ARRÊT OBLIGATOIRE). TOURNEZ À DROITE SUR LE BOUL. DES MILLE-ILES. TOURNEZ À DROITE SUR LA RUE PILON.

3

**PARC SAINT-JACQUES**  
**300, RUE SAINT-JACQUES OUEST, SAINTE-THÉRÈSE (J7E 1B1)**



**DU COLLÈGE LIONEL-GROULX :** REJOINDRE LA RUE SAINT-LOUIS, DIRECTION SUD. TOURNEZ À GAUCHE SUR LA RUE BLAINVILLE E. TOURNEZ À DROITE SUR LA RUE LACHAÎNE (1<sup>E</sup> ARRÊT). TOURNEZ À DROITE SUR LA RUE DUBOIS ET À GAUCHE SUR LA RUE TURGEON. TOURNEZ À DROITE SUR LA RUE SAINT-JACQUES O.



## ARRIVÉE DES ATHLÈTES

**OÙ :** COLLÈGE LIONEL-GROULX, 100, RUE DUQUET (**CENTRALE ADMINISTRATIVE**)

**QUAND :** ENTRE 15H00 ET 16H30

**PROCÉDURES :** LORS DE L'ACCUEIL DES JOUEURS, NOUS LEUR REMETTRONS LE BRACELET D'IDENTIFICATION « LAIT AU CHOCOLAT » ET LE CHANDAIL OFFICIEL DU GRAND PRIX DU QUÉBEC. PAR LA SUITE, EN ROUTE VERS LE SITE D'HÉBERGEMENT.

## CÉRÉMONIE D'OUVERTURE

**OÙ :** PARC DUCHARME, 120 BOULEVARD DUCHARME, SAINTE-THÉRÈSE (J7E 2G1)

**QUAND :** 19H00 (ARRIVÉE DES ATHLÈTES VERS 18H45)

**SCÉNARIO :** **18H30 :** DÉPLACEMENT DES DÉLÉGATIONS EN DIRECTION DU SITE DE LA CÉRÉMONIE

**18H45 :** ARRIVÉE DES ATHLÈTES DANS L'AIRE D'ATTENTE

**19H00 :** DÉBUT DE LA CÉRÉMONIE

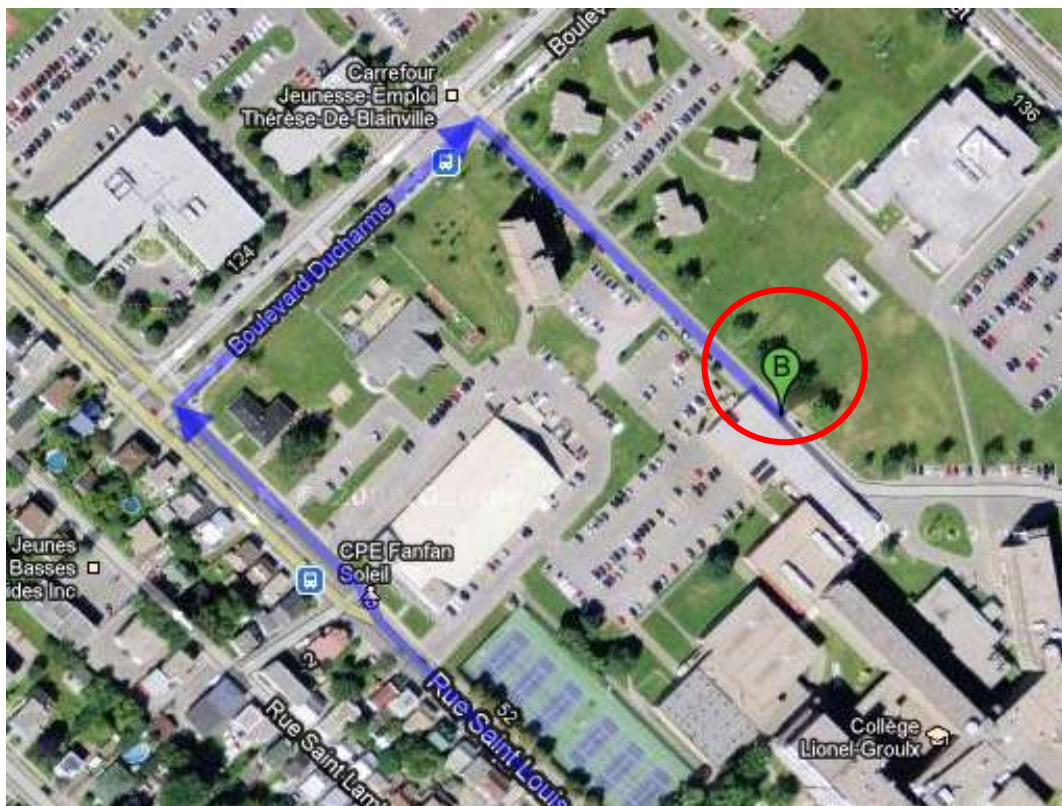
**20H00 :** FIN DE LA CÉRÉMONIE

**20H15 :** DÉPART EN DIRECTION DU SITE D'HÉBERGEMENT

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

LES PARTICIPANTS DEVRONT OBLIGATOIREMENT PORTER LE CHANDAIL DU GRAND PRIX DE TENNIS 2011 (LAIT AU CHOCOLAT), AINSI QU'UN **SHORT OU UN PANTALON NOIR** POUR LA CÉRÉMONIE D'OUVERTURE.

# CENTRALE ADMINISTRATIVE

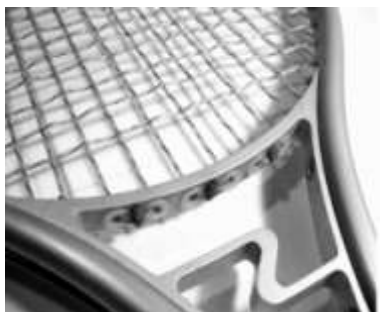


**OÙ :** COLLÈGE LIONEL-GROUX (**COMPLEXE MODULAIRE ROUGE**) 100, RUE DUQUET, SAINTE-THÉRÈSE, J7E 3G6 (VIA BOULEVARD DUCHARME)

**QUAND :** DU 31 JUILLET AU 4 AOÛT 2011, DE 7H00 À 21H00

**POUR QUI :** **SEULEMENT** LES MEMBRES DU COMITÉ, LES BÉNÉVOLES ET LES ACCOMPAGNATEURS ONT ACCÈS À LA CENTRALE. CEPENDANT, SI UN ATHLÈTE DOIT VENIR À LA CENTRALE, IL DOIT ÊTRE ACCOMPAGNÉ D'UN ACCOMPAGNATEUR. IL EN VA DE MÊME POUR LES PARENTS.

**RÔLE :** CENTRE NÉVRALGIQUE DU GRAND PRIX DE TENNIS DU QUÉBEC, COMPTABILISATION DES RÉSULTATS, RÉDACTION DES COMMUNIQUÉS ET SECRÉTARIAT.



## COMMUNICATIONS ET MÉDIAS



VOUS POURREZ CONSULTER LA PAGE **FACEBOOK** DE « TENNIS LAURENTIDES ». VOUS Y TROUVEREZ LES RÉSULTATS, DES PHOTOS, DES COMMUNIQUÉS DU GRAND PRIX ET VOUS POURREZ Y METTRE VOS MOTS D'ENCOURAGEMENT !



LA SECTION « GRAND PRIX DU QUÉBEC » DU SITE INTERNET DE TENNIS LAURENTIDES ([WWW.TENNISLAURENTIDES.ORG](http://WWW.TENNISLAURENTIDES.ORG)) CONSTITUERA ÉGALEMENT UN POINT DE RENCONTRE INCONTOURNABLE POUR LES ATHLÈTES, LEURS PARENTS ET LEURS AMIS. VOUS Y TROUVEREZ EN OUTRE LES RÉSULTATS, DES PHOTOS ET DES COMMUNIQUÉS.

## SERVICES ENVIRONNEMENTAUX

Nous sollicitons votre collaboration pour faire en sorte que la 8<sup>e</sup> édition du Grand Prix de tennis du Québec présentée par le Lait au chocolat soit des plus respectueuses pour l'environnement.

Durant le Grand Prix, n'oubliez pas :

- de toujours avoir en votre possession une bouteille ou une tasse réutilisable
- de respecter l'environnement (et le site) en ne jetant pas vos déchets n'importe où
- de classer vos déchets. Veuillez consulter la signalisation à cet effet ou informez-vous auprès de votre accompagnateur ou d'un membre du comité organisateur dans le but de savoir quel type de déchet vous devez mettre dans chaque type de bac.





# HÉBERGEMENT

LES ÉQUIPES LOGERONT À LA RÉSIDENCE L'ESCALE DU COLLÈGE LIONEL-GROULX (100, RUE DUQUET)



- DES MATELAS SERONT FOURNIS AUX ENTRAÎNEURS ET ACCOMPAGNATEURS
- DES TÉLÉPHONES PUBLICS SERONT DISPONIBLES SUR LE SITE D'HÉBERGEMENT
- LES ENTRAÎNEURS ET LES ACCOMPAGNATEURS DOIVENT DORMIR AVEC LES ATHLÈTES.

## RÈGLEMENTS DU SITE D'HÉBERGEMENT

- LE SITE D'HÉBERGEMENT EST OUVERT DE 16 H À 9 H
- LES DORTOIRS SONT FERMÉS (À CLÉ) DURANT LE JOUR (DE 9 H00 À 16 H00)
- AUCUN ATHLÈTE OU ACCOMPAGNATEUR NE PEUT ALLER SUR LE SITE D'HÉBERGEMENT EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE. SI TOUTEFOIS IL EST NÉCESSAIRE D'Y ALLER, LA PRÉSENCE D'UN RESPONSABLE (BÉNÉVOLE OU MEMBRE DU COMITÉ ORGANISATEUR) EST OBLIGATOIRE.
- LE BRACELET D'IDENTIFICATION « LAIT AU CHOCOLAT » DOIT ÊTRE PORTÉ ET VISIBLE EN TOUT TEMPS (EXCEPTION DES MATCHS)
- LA SÉCURITÉ DES OBJETS DE VALEUR EST SOUS LA RESPONSABILITÉ DES ATHLÈTES ET DES ACCOMPAGNATEURS
- L'ACCÈS AUX DORTOIRS EST INTERDIT AUX PARENTS, AU PUBLIC ET AUX ATHLÈTES DES AUTRES RÉGIONS
- LES BOUSCULADES ET LES JEUX AVEC TOUT GENRE D'OBJET (INCLUANT BALLON) SONT INTERDITS DANS LES DORTOIRS ET LES AIRES DE CIRCULATION
- IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE BOIRE, DE MANGER OU DE FUMER DANS LES DORTOIRS
- LE COUVRE-FEU EST FIXÉ À 21H00 SUR LES ÉTAGES (SILENCE ET LUMIÈRES FERMÉES SUR LES ÉTAGES)
- LE COUVRE-FEU DU GRAND PRIX EST À 22H00 : LUMIÈRES FERMÉES ET PORTES PRINCIPALES DU SITE VERROUILLÉ.
- IL EST INTERDIT DE CHANGER DE DORTOIR ET DE CHAMBRE DURANT LA NUIT
- LA PROPRIÉTÉ DU LOCAL SERA SOUS LA RESPONSABILITÉ DES GENS QUI L'UTILISE. LE SAC DE DÉCHET DEVRA ÊTRE SORTI DANS LE CORRIDOR LE MATIN AVANT DE PARTIR POUR LES COMPÉTITIONS.





## FEU ET MESURES D'URGENCE

La signalisation relative aux sorties de secours sera bien visible. En cas d'alerte d'incendie, l'évacuation obligatoire sera en vigueur. L'immeuble sera totalement évacué et le demeurera jusqu'à ce que le service d'incendie déclare la fin de l'alerte et que le système d'alarme ait été remis en fonction. Pour chaque immeuble, il y aura un point de rassemblement désigné où les athlètes devront se regrouper et attendre les informations relatives à la réintégration dans l'édifice. Les sorties de secours seront bloquées une fois l'évacuation terminée. Le retour dans l'immeuble devra se faire par l'entrée principale où l'on vérifiera les accréditations.

En cas d'alerte d'incendie, l'ascenseur sera hors service jusqu'à ce que les occupants de l'immeuble soient autorisés à y retourner.

## INCIDENTS

Afin d'assurer la protection de tous les participants, tout comportement inapproprié d'un athlète ou d'un entraîneur sera signalé au Comité organisateur. Toute activité de nature criminelle sera signalée au service de police et à l'accompagnateur du contrevenant ou son représentant seront informés.

## COORDONNÉES IMPORTANTES

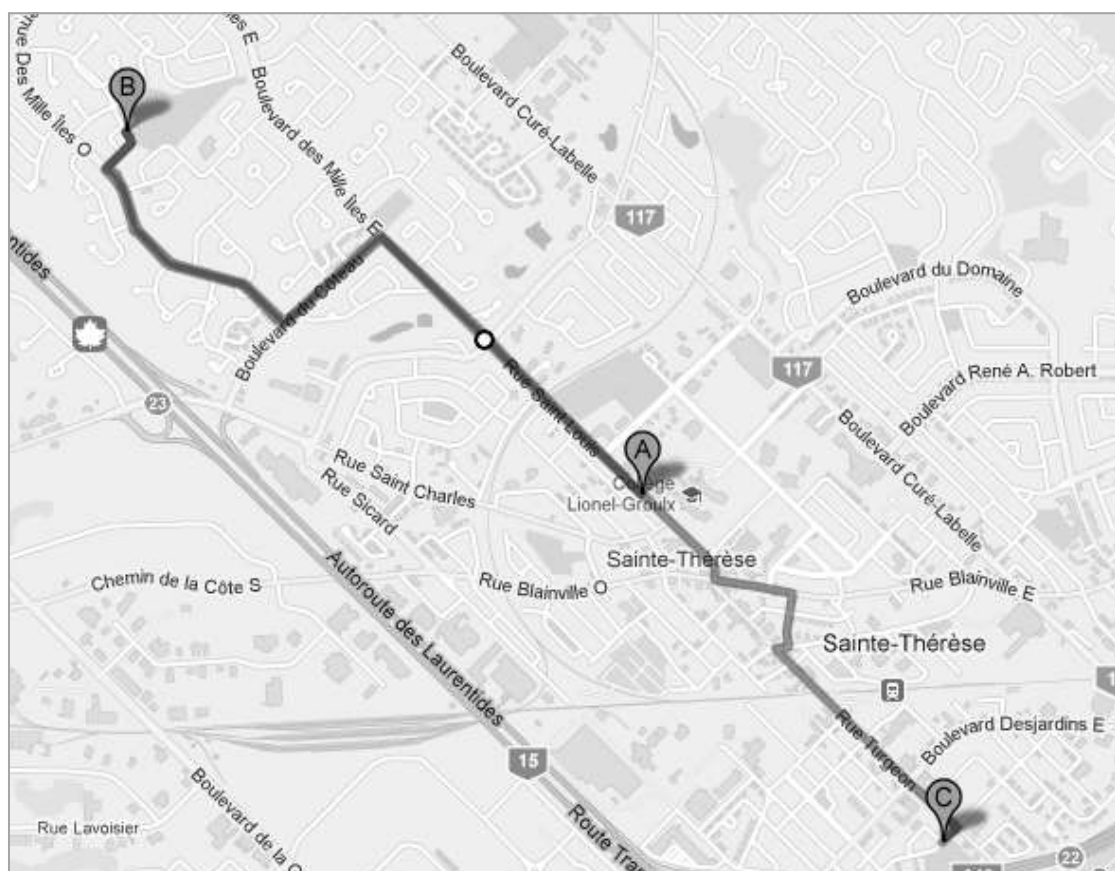
<b>Grand Prix du Québec Sainte-Thérèse (Jour)</b>	<b>514-821-8270</b>
<b>Grand Prix du Québec Sainte-Thérèse (Nuit)</b>	<b>514 821-3776</b>
<b>Site d'hébergement (Collège Lionel-Groulx)</b>	<b>514 821-3776</b>



## TRANSPORT INTERNE

### TRANSPORT RÉGULIER

UN SERVICE DE TRANSPORT RÉGULIER SERA EN PLACE POUR VOUS PERMETTRE DE VOUS RENDRE AUX SITES DE COMPÉTITION DU PARC DE SÈVE (B) ET DU PARC SAINT-JACQUES (C) LE MATIN, LE MIDI ET LE SOIR.



### TRANSPORT EN COMMUN GRATUIT

TOUS LES MEMBRES ACCRÉDITÉS (ATHLÈTES, ENTRAÎNEURS ET ACCOMPAGNATEURS) AURONT DROIT AU SERVICE DU TRANSPORT EN COMMUN GRATUIT SUR LES LIGNES RÉGULIÈRES DU CITL :

[WWW.CITL.QC.CA](http://WWW.CITL.QC.CA)





# ALIMENTATION

## DÉJEUNER

**OÙ :** **SALLE PAROISSIALE** DE L'ÉGLISE DE SAINTE-THÉRÈSE (10, RUE DE L'ÉGLISE).

**QUAND :** DE 6H00 À 7H00 (LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI)

### POLITIQUE DES 5 ITEMS :

- LE NOMBRE TOTAL D'ARTICLES PERMIS PAR DÉJEUNER EST FIXÉ À CINQ
- IL EST PERMIS DE PRENDRE UN ARTICLE DEUX FOIS (TOTAL DE 5 ARTICLES)

### ARTICLES POUR LE DÉJEUNER :

- CÉRÉALES ET LAIT
- FRUIT FRAIS
- FROMAGE, YOGOURT
- MUFFIN, VIENNOISERIE, CHOCOLATINE
- BREUVAGE



## ■ DÎNER (LUNDI, MARDI ET MERCREDI)

DES **BOÎTES À LUNCH** EN PROVENANCE DU **BOSTON PIZZA DE SAINTE-THÉRÈSE** ( 101, BOULEVARD CURÉ-LABELLE) SERONT LIVRÉES SUR LES DIFFÉRENTS SITES DE COMPÉTITION (LIONEL-GROULX, PARC DE SÈVE ET PARC SAINT-JACQUES). LA BOÎTE À LUNCH FOURNIE AUX ATHLÈTES ET ACCOMPAGNATEURS SERA **SAIN** ET **ÉQUILIBRÉE** (LÉGUMES, PRODUITS CÉRÉALIERS, PRODUITS LAITIERS, VIANDES ET SUBSTITUTS)

## ■ SOUPER (DIMANCHE, LUNDI, MARDI ET MERCREDI)

LES **SOUPERS** (4) SONT **LIBRES**, MAIS PRIS EN ÉQUIPE. LE COÛT EST ASSUMÉ PAR CHAQUE JOUEUR ET ACOMPAGNATEUR. LES INFORMATIONS SUR LES RESTAURANTS OFFICIELS DU GRAND PRIX ET LES RESTAURANTS AUTOUR DU COLLÈGE LIONEL-GROULX SONT DISPONIBLES **DANS UN DOCUMENT TRANSMIS DISTINCTEMENT**. NOUS VOUS RECOMMANDONS DE PLANIFIER VOTRE SOUPER À L'AVANCE ET DE FAIRE DES RÉSERVATIONS.

## CODE D'ÉTHIQUE POUR LA REMISE DES MÉDAILLES



**« La remise des médailles est un moment inoubliable pour les athlètes. C'est pourquoi, afin de procéder à un bon déroulement, nous vous proposons quelques règles d'usage. »**

- Porter le chandail officiel « Lait au chocolat » du Grand Prix de tennis du Québec
- Être à l'heure sur le site de remise des médailles
- Être à l'écoute afin de bien comprendre les consignes des responsables
- Être poli(e) envers les responsables, les dignitaires et toute autre personne impliquée. Le vouvoiement est obligatoire.
- Être patient(e)
- Porter des chaussures fermées et attachées.
- Il est interdit de manger des friandises ou de mâcher de la gomme

### PROGRAMMATION COMPLÉMENTAIRE

- PISCINE MUNICIPALE RICHELIEU (RUE DESCHAMBAULT). ACCÈS LIBRE SUR PRÉSENTATION DU BRACELET LAIT AU CHOCOLAT. LA PISCINE EST OUVERTE DE 12H00 À 19H30.
- MAISON DES JEUNES DES BASSES-LAURENTIDES (53, RUE SAINT-LAMBERT). BILLARD, BABY-FOOT ET PING-PONG. LA MAISON DES JEUNES EST ACCESSIBLE DE 9H00 À 17H00.
- BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE (150, BOUL. DU SÉMINAIRE). LA BIBLIOTHÈQUE EST ACCESSIBLE DE 10H00 À 21H00.
- SALON DE QUILLES SAINTE-THÉRÈSE (\$\$). LE SALON EST SITUÉ À DEUX PAS DES RÉSIDENCES DU COLLÈGE LIONEL-GROULX.
- CINÉMA GUZZO DE SAINTE-THÉRÈSE (\$\$). LE CINÉMA EST SITUÉ À 15 MINUTES DE MARCHÉ DU COLLÈGE LIONEL-GROULX (300, RUE SICARD)



## CE QU'IL NE FAUT PAS OUBLIER !

- SHORT OU PANTALON NOIR (OBLIGATOIRE POUR LES CÉRÉMONIES)
- TON GUIDE DU GRAND PRIX DE TENNIS DU QUÉBEC
- TON ARGENT DE POCHE (SOUPER ET ACTIVITÉS)
- VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENT DE TENNIS
- ESPADRILLES ET SANDALES
- CASQUETTE ET CRÈME SOLAIRE
- SERVIETTE ET ACCESSOIRES DE TOILETTE
- SAC DE COUCHAGE ET OREILLER
- COSTUME DE BAIN (POUR LA PISCINE MUNICIPALE)
- CARTE D'ASSURANCE-MALADIE
- BOUTEILLE D'EAU RÉUTILISABLE (ÉCO-RESPONSABILITÉ)
- N'OUBLIEZ PAS DE BIEN IDENTIFIER VOS VÊTEMENTS ET BAGAGES (NOM ET RÉGION)



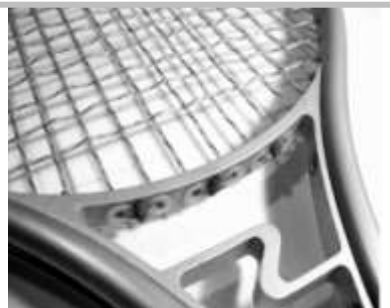
## BUANDERIE :

UNE COMBINAISON DE LAVEUSE (1.50 \$) ET SÈCHEUSE (1.50 \$) EST DISPONIBLE POUR LES ATHLÈTES ET LES ACCOMPAGNATEURS AU SITE D'HÉBERGEMENT (RÉSIDENCE L'ESCALE).

# DESCRIPTION DES TÂCHES

## ENTRAÎNEURS ET ACCOMPAGNATEURS

- Encourager et animer les athlètes lors des compétitions
- Dormir à l'hébergement des athlètes
- Assurer une présence à la réunion des responsables
- Assurer constamment une présence auprès des participants
- Connaître, en tout temps, les déplacements des membres de son groupe
- Voir à la discipline de leur groupe en tout temps
- Assurer un comportement de groupe digne des représentants d'une région
- Voir à ce que chaque participant porte son bracelet « Lait au chocolat » en tout temps
- Voir au réveil des participants aux heures prévues.
- Voir à ce que les participants prennent soin de leurs effets personnels et de leur équipement
- Signaler au Comité organisateur tout fait amusant ou tout fait digne de mention afin qu'il en fasse le suivi
- Voir à ce que les locaux et équipements soient remis dans l'état où ils ont été remis (dortoir, douche, etc.).





## CODE DE JEU SANS ARBITRE

Si vous disputez des matches sans arbitre, voici quelques règles qu'il est bon de connaître. Le joueur fait les appels de balles qui tombent ou se dirigent de son côté du filet. Le joueur doit en outre donner le bénéfice du doute à l'adversaire quand il n'est pas convaincu de son appel.

Une balle qui effleure la ligne est bonne. Donc, une balle qui est à 99 % à l'extérieur est à 100 % bonne. Ou encore, une balle qu'on ne peut appeler « out » est bonne.

Si un joueur réalise qu'une balle est bonne, après l'avoir appelée « out », on rejoue le point, à moins qu'il ne s'agisse d'un point gagnant. Cette règle, cependant, ne s'applique que lors d'une première erreur d'appel ; les fois subséquentes, le joueur ayant fait le mauvais appel perdra le point.

Peu importe la situation, les joueurs doivent faire l'appel « out » avec force et clarté et l'accompagner du geste approprié. Le joueur peut demander à l'adversaire s'il est convaincu de sa décision. Si ce dernier n'est pas certain de son appel, il doit concéder le point. Dans le cas contraire, sa décision est maintenue et la discussion cesse immédiatement.

Les spectateurs ne font pas d'appels de balles. Le joueur ne doit jamais demander l'aide d'un spectateur pour faire un appel. Les spectateurs ne sont pas impliqués dans le match. Dès que la balle touche le terrain, le joueur doit faire l'appel. Cet appel doit se faire avant que la balle ne retransverse le filet et que l'adversaire ait pu faire le coup suivant.

Quand une balle d'un court voisin roule sur le terrain, le joueur doit appeler un « let » dès qu'il voit cette balle (le joueur perd son droit de réclamer un « let » s'il tarde à faire l'appel). Les joueurs qui commettent souvent des fautes de pied intentionnellement ou par négligence trichent autant que ceux qui font de mauvais appels de lignes.

Un joueur ne doit jamais parler quand la balle se dirige vers le territoire de l'adversaire. S'il le fait et que cela gêne l'adversaire dans l'exécution du coup, il perd le point (obstruction). Tout mouvement ou bruit fait dans le seul dessein de distraire l'adversaire est prohibé.



## ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RÉCUPÉRATION

*Extraits du livre Fit to Play Tennis, de Carl Petersen*

### AVANT D'ENTRER SUR LE COURT

Avant même de pénétrer sur le court et de frapper votre première balle, vous devez vous soumettre à une séance d'échauffement. S'échauffer aide à prévenir des blessures que des articulations et des muscles non réchauffés et non lubrifiés peuvent subir quand on commence à jouer trop fort et trop vite.

Commencez votre échauffement en vous rendant aux terrains. Si vous manquez de temps, variez l'allure de votre marche et exécutez quelques exercices dynamiques tels les pas croisés et les pas de côté, sautillez et marchez en élevant les genoux...

Si vous ajoutez quelques étirements à votre échauffement, choisissez-en qui soient tout en douceur.

### SUR LE COURT

- Commencez par une période de mini tennis ou de tennis à mi-terrain (5 minutes). Cette activité aiguïsera votre acuité visuelle, en focalisant bien sur la balle.
- Puis, reculez graduellement et frappez 10 à 15 coups droits à tempo modéré.  
Continuez en frappant 10 à 15 revers en alternance avec des coups droits, en augmentant la cadence et les effets.
- Montez au filet et frappez 5 à 10 coups à la volée, de chaque côté
- Continuez en frappant quelques smashes. Faites-en une dizaine avant de frapper avec plus d'intensité.
- Enfin, exécutez quelques services. À vos dix premiers essais, concentrez-vous sur le placement et le rythme, en utilisant un minimum de force et d'effet.

### APRÈS LA PARTIE : ÉTIREMENTS LÉGERS

À la fin de toute activité sportive, il est important de faire quelques étirements pour éviter d'éventuel les douleurs musculaires et pour prévenir certaines blessures.

Votre routine devrait toujours comprendre des exercices d'étirement après votre séance de tennis. Ceux-ci devraient être faits jusqu'au point de tension mais toujours sans douleur.

Les étirements légers sont des mouvements doux, contrôlés, qui redonnent une certaine souplesse aux muscles et aux articulations en les maintenant en position confortable pendant 15 à 20 secondes.



# L'HYDRATATION

## QUAND BOIRE ?

L'eau est essentielle au bon fonctionnement du corps mais savons-nous que l'hydratation constitue un point central de la performance ? Il faut donc surveiller la quantité et la qualité des liquides consommés.

Il est recommandé de boire de façon régulière durant la journée. Ne boire que si l'on a soif n'est pas suffisant, car la soif est un signal d'alarme. La sensation de soif correspondrait à une perte de 1 % du poids du corps, ce qui constitue déjà une diminution de 10 % des capacités physiques et provoque une nette baisse de la vigilance !

## DURANT LES ENTRAÎNEMENTS

Dès que l'entraînement débute, il est conseillé de boire 2 ou 3 gorgées d'eau, tous les quarts d'heure. Il faut boire tout au long de l'entraînement. Théoriquement, 150 ml toutes les 15 minutes ou 300 ml toutes les 30 minutes. Pendant l'entraînement, les faibles capacités d'absorption de votre tube digestif ne vous permettent pas de remplacer toute l'eau perdue par la transpiration.\*

Si l'effort dure plus d'une heure, il faut favoriser les boissons qui contiennent environ 6 % de glucides (soit 60 g par litre) pour maintenir une bonne coordination, une concentration optimale et une bonne vitesse de réaction.

## DURANT LES MATCHS

Il est très difficile de boire de grandes quantités pendant les matchs à cause des pauses courtes. Selon les conditions atmosphériques, les pertes de liquides peuvent être importantes (de 0,5 à 2,5 litres/heure). Cette perte importante entraîne une prédisposition élevée aux crampes. Il faut donc assurer une hydratation optimale, avant et pendant la compétition, ainsi qu'un apport adéquat en électrolytes. On doit vérifier les signes externes de perte de sodium (ex : des marques blanches sur la casquette, les bras et le t-shirt). Pour éviter les crampes musculaires, on doit consommer une boisson contenant entre 500 et 700 mg de sodium par litre. Il faut donc boire le plus souvent possible pendant les matchs.

## APRÈS L'EFFORT

Après l'effort, optez pour les eaux pétillantes les plus riches en bicarbonates.

MERCI À NOS PARTENAIRES ET BÉNÉVOLES :



**PRÉSENTATEUR OFFICIEL**



[www.laitauchocolat.com](http://www.laitauchocolat.com)

**PARTENAIRE ÉLITE**



**PARTENAIRE DE SERVICES**



BOSTON PIZZA (SAINTE-THÉRÈSE)



**HÔTEL OFFICIEL**



**PARTENAIRE DE SERVICES**



**PARTENAIRE OR**



**PARTENAIRES GOUVERNEMENTAUX**



M. DANIEL RATHÉ  
Député de Blainville



MME DENISE BEAUDOIN  
Députée de Mirabel