



INSTRUCTIONS PARTICIPANTS

URGENCES MÉDICALES

BRACELET NUMÉROTÉ

Notez que le bracelet qui vous a été remis à votre arrivée est relié à votre fiche de santé personnelle.

L'infirmière assignée pour le Groupe Pomerleau a accès à toutes les fiches médicales, et nous pouvons la joindre 24h/24 durant votre défi.

Vous devez porter ce bracelet en tout temps durant tout le séjour.

SI VOUS PERDEZ VOTRE BRACELET :

Référez-vous à un responsable Pomerleau (t-shirt rouge bourgogne). Un nouveau bracelet vous sera remis et le nouveau numéro sera transmis à l'infirmière en charge.

PENDANT LE DÉFI SPORTIF (DE 13H À 17H30)

Une équipe paramédicale ainsi qu'une équipe de physiothérapeutes sont identifiées sur le plan du site.

- 2 paramédics (ambulanciers) y sont disponibles en tout temps
- 6 physios et thérapeutes du sport sont également disponibles
- 4 ambulanciers mobiles, circulent à travers les épreuves pour assister les personnes dans le besoin et pour répondre aux appels d'urgence.

En cas d'accident grave (accident qui demande une intervention d'urgence) :

- Veuillez avertir le responsable d'épreuve afin qu'il appelle immédiatement un paramédic.
- Si le participant ne peut pas bouger, ne le touchez pas, attendez que les secours arrivent pour l'immobiliser.
- Au besoin, les secours appelleront le 911 pour transporter le participant vers un hôpital en ambulance.
Si vous vous êtes inconscient, ou que vous êtes dans l'impossibilité de donner des réponses cohérentes, Pomerleau communiquera avec votre contact d'urgence.

En cas de blessures mineures :

- Vous pouvez avertir le responsable de l'épreuve qui appellera un paramédic pour demander une intervention non-urgente.

EN DEHORS DES HEURES D'ÉPREUVES

- Utilisez l'un des téléphones jaunes, disponible à plusieurs endroits sur le campus. Ils sont faciles à repérer, référez-vous à votre carte du site pour les localiser et la ligne est ouverte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 ;
- Ou, composez le 613 520-4444 pour joindre le gardien. La ligne est ouverte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 ;
- Ou, composez le 911 ; indiquez à quel endroit ils doivent vous rejoindre afin que ceux-ci avertissent la sécurité de l'Université.



INSTRUCTIONS PARTICIPANTS

RAPPELS IMPORTANTS

REPAS

- Les allergies alimentaires ;
 - Si vous avez identifié des allergies alimentaires importantes, elles seront prises en compte.
 - Les différents menus ont été ajoutés sur le site Sharepoint du Challenge pour que vous puissiez identifier vos allergies alimentaires et demander un menu spécial à challenge@pomerleau.ca si nécessaire.
 - Lors des repas à la cafétéria (buffet) ou pour les repas du soir (buffet) au Fieldhouse, le traiteur identifiera les allergènes devant chaque plat, restez attentifs aux écriteaux. Des options Vegan, Halal et sans gluten y seront également identifiées.
- Pour entrer à la cafétéria, vous devez avoir en main la clé de votre résidence. Si vous égarez votre clé, vous pouvez téléphoner à Isabelle Laplante au 438 871-1678 pour vous en procurer une nouvelle, ou vous présenter au local #172 du bâtiment Teraanga Commons.
- **ATTENTION : Aucuns sacs à dos, sacoches ou tout autre sac, ni bouteilles d'eau réutilisables ne seront acceptés à la cafétéria, vous devez laisser vos effets personnels dans vos chambres et les récupérer après le repas.**
- Les boîtes de dîner sont livrées par numéro d'équipes, directement sur les tables du Fieldhouse, suite à vos ateliers, à l'heure identifiée sur votre horaire.
- Les dîners contenant des allergènes sont identifiés au nom du participant et déposés sur leur table attitrée.
- Nous demandons aux participants de laisser les boîtes de dîner sur les tables, une équipe se chargera de récupérer, et de trier les aliments (compost) et les items recyclables.

HEURES D'OUVERTURE DE LA CAFÉTÉRIA (THE DINING HALL)

- MATIN : 7 h 00 à 9 h 00 sauf le 6 juin : ouverture à 6 h 00
- SOIR : 16 h 30 à 19 h 00
 - sauf 5 juin (souper au Fieldhouse)
 - sauf 6 juin (souper au Fieldhouse)

ALCOOL ET TABAC (VAPOTAGE)

- Attention, les boissons alcoolisées sont tolérées dans vos chambres mais ne sont pas autorisées sur les terrains extérieurs. Il s'agit d'une loi municipale. Un bar sera ouvert dans le Fieldhouse dans l'après-midi et la soirée du 5 juin et la soirée du 6 juin également.
- Attention, il est interdit de fumer ou de vapoter à moins de 10 mètres de tous les bâtiments du campus.



INSTRUCTIONS PARTICIPANTS

RAPPELS IMPORTANTS - SUITE

DÉCHETS

Nous souhaitons éliminer le plus possible les déchets durant le défi. C'est pourquoi nous avons pris des mesures importantes dans toutes les étapes du Challenge.

- La vaisselle utilisée est lavable ;
- Nous n'utilisons pas de bouteilles de plastique mais vous avez accès à des stations de remplissage ;
- Les verres utilisés sont réutilisables et/ou compostables ;
- Les déchets sont triés vers le recyclage et le compost en majorité ;
- Des poubelles, des bacs de recyclage et de compost sont disposés sur le site pour tout autre déchet durant la journée.

HÉBERGEMENT

- À votre arrivée, une chambre vous est assignée, une clé numérique vous est remise. Cette clé vous permet d'ouvrir la porte du bâtiment de votre résidence, vous permet de monter à votre étage et d'ouvrir la porte de votre chambre. Elle permet également d'entrer à la cafétéria ;
- Votre chambre est équipée d'une serviette, d'un oreiller, de draps et d'une couverture ;
- Notez que le service aux chambres n'est pas offert. En tout temps, si vous avez besoin d'assistance pour votre clé, pour des éléments manquants dans votre chambre, ou tout autre demande sur l'hébergement, référez-vous au comptoir de service à l'entrée de la résidence Glengarry Hall, dans le bâtiment Teraanga Commons ;
- Heures d'ouverture du Glengarry Hall (comptoir-service à l'hébergement) - 7 h 00 à 23 h 00 tous les jours.

ABANDON

Il est important d'avertir l'équipe si vous devez abandonner le Challenge. Référez-vous à un responsable Pomerleau au local #270 du bâtiment Teraanga Commons ou à l'équipe de terrain Pomerleau durant le défi, pour les aviser de votre retrait du jeu. Si possible, un remplaçant sera assigné à votre équipe.

HORAIRE

En tout temps, vous pouvez vous fier à l'horaire générale. Vous pouvez consulter en numérisant le code QR disponible sur toutes les communications du défi. Pour toute question concernant celui-ci, référez-vous à l'équipe Pomerleau. Vous pouvez également vous présenter au local #270 du bâtiment Teraanga Commons.

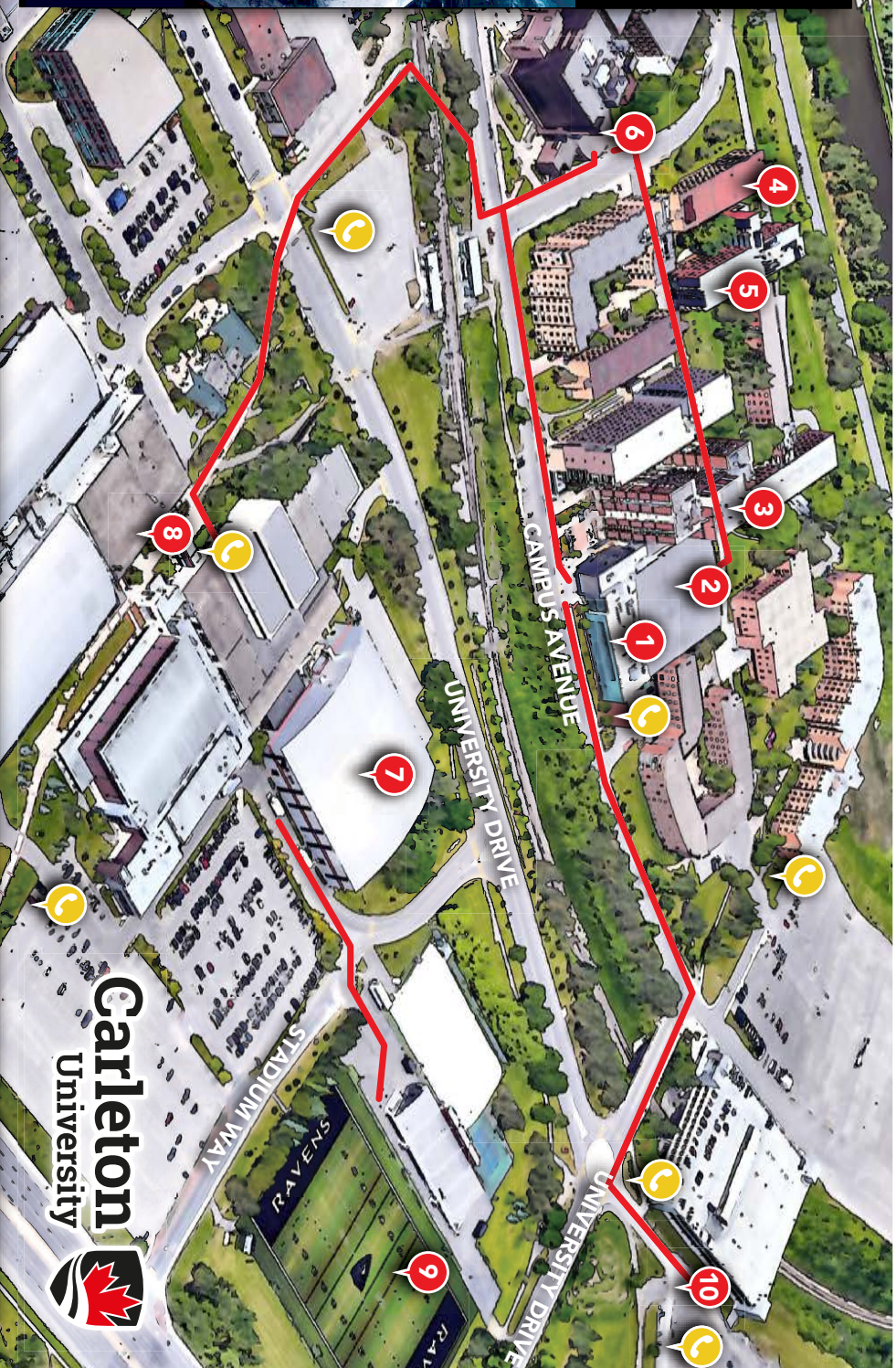
CHALLENGE

POMERLEAU

2025



NUMÉRISÉZ POUR CONSULTER
TOUÏE LA DOCUMENTATION
SCAN TO VIEW ALL DOCUMENTATION



1 Teraanga Commons

#272-274
- Pomerleau & Intersect OG/HQ
- Atelier #3 - Co-cr  ter un plan d'action pour mieux s'adapter au changement
- Workshop #3 - Co-create an action plan to better adapt to change

2 The Dining Hall

Caf  tera/Caf  tera - 3  tage/3   Floor

3 Glengarry House

Résidence des participants & Services aux chambres
Participants' Residences & Room Service Desk

4 Lanark House

Résidence des participants/Participants' Residences

5 Frontenac House

Résidence des bénévoles & coaches
Volunteer & Coach Residences

6 Minto Theater

Minto 2000 - 1  r étage / 1   Floor
- Classe de maître - Recette d'équipe gagnante : collaborer comme une brig  de en cuisine
- Master Class - Recipe for a Winning Team: Collaborate like a kitchen brigade
Minto 50-50 - 5  r étage / 5   Floor
- Atelier #1 - Collaborer avec impact
- Workshop #1 - Collaborate with impact

7 Fieldhouse

Salle de réception / Reception Hall

8 Norm Fenn Gymnasium

- Atelier #2 - Trouver son superpouvoir : optimiser la résolution de problèmes en équipe
- Workshop #2 - Find your superpower: optimise team problem solving

9 TAAG Park

Boocamp

10 Challenge Pomerleau

Carleton
University



En cas d'urgence, localisez le téléphone JAUNE.
S'il n'y en a pas    proximité, appelez
le 613 520-4444 depuis n'importe quel t  l  phone
pour une assistance imm  diate.
In the event of an emergency
locate YELLOW phone. If one is not nearby
call 613 520-4444 from any phone
for immediate assistance.