



Guide des parents | Été 2019

Table des matières

COORDONNÉES.....	2
EFFETS PERSONNELS DE L'ENFANT	2
ABSENCE DE VOTRE ENFANT	3
SERVICE DE GARDE.....	3
ALLERGIES, MÉDICAMENTS ET BESOINS PARTICULIERS	3
STATIONNEMENTS	4
JOURNÉE TYPE.....	4
CODE DE VIE	5
VOYAGES.....	6
CALENDRIER DES ACTIVITÉS SPÉCIALES	7
TREMPIN SANTÉ	8

Coordonnées

Pour nous joindre, **composez le 418 285-3284 et ensuite le poste** inscrit ci-dessous.

Pour modification, ajout ou question sur vos inscriptions de camp de jour	#0
Boîte vocale pour signaler l'absence de votre enfant	#229
Myrtille , coordonnatrice en chef	#229
Zooko , coordonnateur adjoint, section 1 et 2	#229
Vanz , coordonnateur adjoint, section 3 et 4	#229
Rubik , éducatrice spécialisée	#229
Direction du service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire	#0
Courriel : campdejour@villededonnacona.com	
Facebook : https://www.facebook.com/campdejourdonnacona	
Beaucoup d'informations, d'idées de collations, de détails et de précisions seront donnés sur la page Facebook du camp de jour. Nous vous recommandons d'« aimer » la page, pour recevoir les notifications.	

Effets personnels de l'enfant

Requis tous les jours. De plus, nous vous recommandons fortement d'identifier tous les effets personnels de votre enfant.

Dans le sac à dos :

- › Boîte à lunch contenant deux collations et un dîner (sans noix et en respectant les objectifs de tremplin santé);
- › Souliers de course, sandales sportives;
- › Maillot de bain;
- › Serviette de plage;
- › Chapeau ou casquette;
- › Crème solaire;
- › Chandail chaud ou coupe-vent;
- › Bouteille d'eau.

Si votre enfant a de la difficulté à nager, il doit porter une veste de flottaison individuelle lors des sorties où il y a de la baignade.

Tout jouet électronique, iPod, MP3 et cellulaire **sont interdits** au camp de jour.

Les fusils à eau et autres jouets à projection **sont interdits** au camp de jour.

Absence de votre enfant

Pour la **sécurité de votre enfant**, il est important de signaler son absence pour toute activité de la programmation estivale. Nous vous demandons de motiver l'absence de votre enfant par téléphone, **en laissant un message sur la boîte vocale au 418-285-3284, poste 229**, en précisant :

- > **LE NOM COMPLET DE VOTRE ENFANT;**
- > **SON DEGRÉ SCOLAIRE EN DATE DE JUIN 2019;**
- > **LE NOM DU MONITEUR DE VOTRE ENFANT.**

Vous pouvez cependant signaler l'absence de votre enfant à son moniteur ou aux coordonnateurs, si par exemple il est présent le matin, mais vous comptez le garder chez vous en après-midi.

Pour ces cas, nous acceptons les motivations d'absence directement au moniteur. Pour toute autre absence, veuillez nous téléphoner.

Service de garde

Le service de garde est offert au coût de **8\$ par semaine**, de **7 h à 9 h** et de **16 h à 18 h**. Seules les personnes inscrites sur la fiche de l'enfant, remise lors de l'inscription, seront autorisées à venir chercher votre enfant.

Si une tierce personne doit venir chercher votre enfant, ou encore si votre enfant est autorisé à quitter seul pour un certain temps, nous vous demandons de nous écrire une autorisation de départ nous indiquant s'il part seul ou qui viendra le chercher, et ce pour combien de temps (un seul soir ou pour toute la semaine).

Pour ce qui est du service de garde du midi, il est offert gratuitement. Vous devez fournir le repas, chaud ou froid, à votre enfant. Vous devez obligatoirement fournir les ustensiles à vos enfants. **En raison du grand nombre de jeunes sur l'heure du diner, il est interdit de fournir des plats congelés et des repas nécessitant une préparation par les moniteurs.**

Prenez note que pour chaque tranche de 15 minutes dépassant 18 h, des frais de 5\$/enfant seront facturés le soir même (argent comptant).

Allergies, médicaments et besoins particuliers

Dans le but d'assurer la sécurité et le bien-être de votre enfant, il est primordial que la fiche santé de l'enfant soit remplie. D'ailleurs, n'hésitez surtout pas à informer l'animateur de tout changement par apport à son état de santé ou de préciser les besoins de votre enfant. Veuillez noter que l'injecteur EpiPen d'un enfant doit toujours être porté sur lui (dans un sac de taille, par exemple) et non dans le sac de l'animateur.

Aucune médication ne peut être administrée à un enfant. Ceci concerne les médicaments que l'on juge inoffensifs (ex: Tylenol). Seuls les médicaments accompagnés d'une prescription pourront être administrés par l'éducatrice spécialisée. Une feuille d'autorisation doit être remplie

par le parent au bureau des coordonnateurs. Les médicaments seront gardés dans le bureau des responsables.

Les médicaments avec prescription, c'est-à-dire ceux qui doivent être pris parce que l'enfant a contracté une maladie, seront conservés dans le bureau des responsables d'animation.

Pour des questions de techniques d'intervention, nous vous demandons de nous aviser si durant l'été vous arrêtez d'administrer certains médicaments à vos enfants, ou si vous en réduisez la dose. Ce changement peut parfois influencer leur comportement donc en le sachant, cela nous permet de développer différents outils, adaptés à la situation de l'enfant.

Stationnements

Comme tous les étés, il est strictement interdit de déposer son/ses enfants sans s'être préalablement stationné. Ceci est une règle de sécurité primordiale.

Journée type

7 h à 9 h	Service de garde (payant)
9 h à 9 h 30	Rassemblement
9 h 40 à 10 h 30	Jeux ou activités en groupe, grands jeux
10 h 30 à 10 h 45	Collation
10 h 45 à 11 h 50	Jeux ou activités en groupe, grands jeux
12 h à 13 h	Dîner
13 h à 13 h 30	Rassemblement
13 h 40 à 14 h 30	Jeux ou activités en groupe, grands jeux
14 h 30 à 14 h 45	Collation
14 h 45 à 15 h 50	Jeux ou activités en groupe, grands jeux
16 h à 18 h	Service de garde (payant)

Vous pouvez constater dans l'horaire que le service de garde débute à **7h** le matin, donc si vous laissez vos enfants devant la porte du service de garde avant 7h, sans surveillance, nous ne sommes pas responsables, ils seront pris en charge seulement à compter de 7h, comme indiqué.

Prenez également note que pour chaque tranche de 15 minutes dépassant 18h, des frais de 5\$/enfant seront facturés. Seulement l'argent comptant, le soir même, sera accepté. Nous serons très stricts sur le respect des heures cet été.

Code de vie

Ce code de vie dicte la conduite que doivent avoir les jeunes lorsqu'ils fréquentent le camp de jour. Par le fait même, il vous informe des mesures disciplinaires que nous entreprendrons si le code de vie n'est pas respecté.

- > Je respecte les lieux et les règlements du programme auquel je participe;
- > Je respecte mes amis et les animateurs en étant sécuritaire, en ne blessant pas les autres volontairement;
- > J'utilise un langage respectueux en tout temps;
- > J'utilise avec précaution le matériel qui m'est prêté en évitant le vandalisme, le bris volontaire et le vol;
- > J'évite de bousculer les autres et de me chamailler;
- > J'applique la réglementation du camp de jour.

Si l'enfant ne respecte pas ces règles :

- 1^{er} avis : L'enfant reçoit un avis verbal de son animateur et un suivi est effectué auprès des parents;
- 2^e avis : La personne responsable du camp rencontre les parents de l'enfant;
- 3^e avis : La personne responsable du camp et son supérieur immédiat rencontrent les parents;
- 4^e avis : Selon la gravité de son geste, l'enfant est suspendu des activités du programme auquel il participe pour un temps indéterminé;
- 5^e avis : L'enfant est expulsé des activités du camp de jour

Voyages

Voici la liste des voyages prévus pour la durée du camp de jour.

Date	Destination	Départ de l'aréna	Retour à l'aréna	Groupe
26 juin	Défi laser et Base plein air de Ste-Foy	9h	16h	Groupe D
2 juillet	Bora Parc	9h	17h	Groupe A
3 juillet	Village Vacances Valcartier	9h	17h	Groupe B et D
9 juillet	Lac Simon	9h	16h	Groupe A
10 juillet	Lac Simon	9h	16h	Groupe B
11 juillet	Marais-Léon-Provancher	9h45	12h	Groupe C
11 juillet	Expo de Trois-Rivières	10h	17h	Groupe D
16 juillet	Domaine du Grand R	9h	16h	Groupe A
17 juillet	Domaine du Grand R	9h	16h	Groupe B
17 au 18 juillet	Camping de la Péninsule	9h30 (17 juillet)	10h30 (18 juillet)	Groupe D
23 juillet	RécréOFUN	9h30	16h	Groupe A
24 juillet	Lac Blanc	9h	16h	Groupe B
30 juillet	Île St-Quentin	9h	16h	Groupe A
31 juillet	Île St-Quentin	9h	16h	Groupe B

Groupe A : Maternelle à 2^e année

Groupe B : 3^e à 6^e année

Groupe C : 5^e et 6^e année

Groupe D : PAAM

Calendrier des activités spéciales

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1				Journée couleurs*	
2				Journée Pyjama	<i>Les siamois</i>
3				Journée cowboy	<i>La transformation</i>
4				Journée à l'envers	<i>La mi-compétition</i>
5	Chef en action (Section 1-2)		Chef en action (Section 1-2)	Journée Pays Chef en action (Section 1-2)	<i>L'amour de Wyl-l</i>
6				Journée métiers	<i>La course au virus</i>
7					<i>Spectacle de fin d'été</i>

*Lors de cette journée, chaque jeune doit être habillé (si possible) selon la couleur de sa section.

Section 1 (maternelle): Vert

Section 2 (première et deuxième année): Jaune

Section 3 (troisième et quatrième année): Rouge

Section 4 (cinquième et sixième année): Bleu

Tremplin santé

Tremplin santé est un programme auquel nous avons décidé d'adhérer afin de respecter le cadre de référence de l'ACQ (Association des Camps du Québec). Il prône les saines habitudes de vie, autant pour l'alimentation que pour l'activité physique. Certains parents ont tendance à dire que l'été, c'est pour être en vacances, donc pas de cassage de tête de collations santé, mais la santé prend-elle des vacances, elle?

C'est donc avec plaisir que nous avons intégré quelques petits changements à notre fonctionnement habituel, pour être en mesure d'atteindre les objectifs du programme Tremplin santé. Un de ces objectifs est d'amener les jeunes à bouger d'avantage, il y aura donc 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées à intenses obligatoires dans les programmations hebdomadaires des animateurs. Évidemment, l'âge des jeunes sera pris en considération. L'autre principal objectif est la saine alimentation, c'est pourquoi les habitudes adoptées à l'école le seront également au camp de jour. Les collations devront de ce fait être santé et respecter certaines conditions.

Idées de collations santé

Légumes et fruits

- › Fruits frais (pomme, raisins, poire, pêche, framboises, fraises, etc.)
- › Fruits en conserve dans du jus (ex. : salade de fruits)
- › Compote de fruits non sucrée
- › Jus de fruits
- › Légumes frais (crudités), peuvent être accompagnés d'une trempette.
- › Jus de légumes
- › Fruits séchés

Laits et substituts

- › Lait nature ou aromatisé
- › Boisson de soya nature ou aromatisée enrichie de calcium et de vitamine D
- › Fromage en cube (mozzarella, cheddar ou autre)
- › Ficello, Babybel ou autre fromage du genre
- › Yogourt
- › Yogourt en tube (truc pour qu'il reste froid : faites-le congeler au préalable)
- › Yogourt à boire style Yop
- › Smoothie

Produits céréaliers (voir critères)

- › Barre tendre, barre de céréales
- › Muffin aux fruits ou aux légumes (banane, canneberges, carottes, courges)
- › Pain aux fruits ou aux légumes (banane, canneberges, carottes, courges)
- › Mélange de céréales style *granola*, avec fruits et yogourt
- › Craquelins
- › Galettes de riz

Substitut de la viande

- › Humus avec crudités/craquelins

Critères pour les produits commerciaux

Consultez le tableau de la valeur nutritive apparaissant sur l'emballage et privilégiez les produits répondant aux critères suivants ou du moins en majorité:

Barres de céréales (1 barre)

Moins de 10 g de sucre
Moins de 5 g de lipides
Moins de 1 g de gras saturés et trans
Plus de 2 g de fibres

Muffins de type maison (environ 100 grammes)

Moins de 10 g de sucre
Moins de 5 g de lipides
Moins de 2 g de gras saturés et trans
Plus de 2 g de fibres

Craquelins (environ 20 à 30 grammes)

Moins de 3 g de lipides
Moins de 2 g de gras saturés et trans
Moins de 300 mg de sodium
Plus de 2 g de fibres

Céréales (environ 30 grammes)

Moins de 5 g de sucre pour une céréale sans fruits
Moins de 10 g de sucre pour une céréale avec des fruits
Moins de 4 g de lipides
Moins de 1 g de gras saturés et trans
Plus de 3 g de fibres