

5<sup>e</sup> édition

CAHIER SPÉCIAL

# DES CAMPS

de jour, de vacances et familiaux

## 25 SUGGESTIONS DE CAMPS

culturels, sportifs, éducatifs et familiaux de qualité pour occuper les enfants pendant la période estivale.

## CHRONIQUES

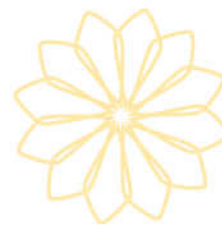
<b>CLASSES D'ÉTÉ : L'ABC des soins solaires</b>	p. 3
<b>ATTENTION AUX INSOLATIONS</b>	p. 5
Un PIQUENIQUE de 100 microbes	p. 9
Saucisses et sandwiches à votre menu cet été	p. 14
LA TECHNIQUE DU 1-2-3 LORS DES SORTIES	p. 17

# LES SECTIONS

## CAMPS de jour



- L'Air en fête - Camp de jour
- L'Air en fête - Soccer
- Club de Gymnastique Gadbois
- Poney club de Blainville
- Centre Multi-Sports du Collège Français
- Camp de jour Collège Laval
- Camp de jour Bois-de-Boulogne
- Sportmax
- Club de gymnastique Gymnamic
- UQAM
- Centre Père Sablon
- Sports Montréal
- Camp des Arts Créations etc...
- GUEPE
- L'école du Rock'n'Roll
- École karaté Taïkido Longueuil
- Domaine L'Équi-Libre



## CAMPS de vacances

- Base de plein air de Bellefeuille
- Camp de vacances Kéno
- Camp Équimax
- Domaine L'Équi-Libre
- Le P'tit Bonheur
- Camp Mère Clarac
- Camp Le Manoir des Éboulements
- Les ateliers de loisir



## CAMPS familiaux

- Havre Familial



COMMANDEZ

# ÉtiquetteTout®

## ÉTIQUETTES PERSONNALISÉES

pour identifier les effets personnels des enfants et des aînés

514-333-9993 # 201

info@etiquettetout.com

www.etiquettetout.com

## CLASSES D'ÉTÉ : L'ABC des soins solaires



(EN) — Les Canadiens vivent une véritable histoire d'amour avec le soleil, mais savent-ils vraiment comment se protéger contre les rayons UV? Un récent sondage réalisé pour la marque d'écran solaire Banana Boat a révélé que nous sommes moins bien informés qu'on le croirait en matière de sécurité au soleil.

Pour aider les Canadiens à se rappeler les principes de base en matière de soins solaires, la dermatologue Julia Carroll et l'équipe de Banana Boat ont élaboré le présent « ABC » de la protection solaire.

- Application quatre saisons. Même si le soleil n'est pas toujours aussi chaud au printemps, à l'automne ou en hiver qu'il ne l'est en été, les effets à court terme et à long terme du rayonnement solaire ne prennent pas congé pour autant. Peu importe la saison, l'heure du jour ou le temps qu'il fait dehors, assurez-vous de toujours utiliser un écran solaire pour couvrir les parties du corps exposées au soleil.
- Blocage des rayons UVA et UVB. Les rayons ultraviolets A (UVA) et B (UVB) proviennent tous deux du soleil, mais agissent de façon différente au niveau de la peau. Il est important de choisir un écran solaire doté d'une protection à large spectre (contre les UVA et les UVB) pour bien protéger sa peau. Suivez ces quatre étapes faciles pour une utilisation optimale :
  1. Appliquez l'écran solaire à l'avance. Appliquez l'écran au moins de 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil.
  2. Appliquez-en suffisamment. Utilisez au moins 1 once (30 ml) de produit (la grosseur d'une balle de golf) à chaque application.
  3. Appliquez le produit sur tout le corps. N'oubliez pas les oreilles, les lèvres, les épaules et le nez, qui sont plus susceptibles aux coups de soleil.
  4. Réappliquez-en souvent. L'écran solaire doit être réappliqué toutes les deux heures, surtout après la baignade ou une forte transpiration.
- Ciel couvert? Ne rangez pas l'écran solaire. Les nuages, la bruine et le brouillard laissent passer jusqu'à 80 % des rayons du soleil : même lorsqu'il joue à cachecache, le soleil vous a à l'œil! Alors, même par temps très nuageux, ne manquez pas de porter un écran solaire et des vêtements protecteurs pour bien protéger votre peau.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la protection solaire, visitez [www.ProtectionSolaire.ca](http://www.ProtectionSolaire.ca).

# CAMPS de jour



- L'Air en fête - Camp de jour
- L'Air en fête - Soccer
- Club de Gymnastique Gadbois
- Poney club de Blainville
- Centre Multi-Sports du Collège Français
- Camp de jour Collège Laval
- Camp de jour Bois-de-Boulogne
- Sportmax
- Club de gymnastique Gymnamic
- UQAM
- Centre Père Sablon
- Sports Montréal
- Camp des Arts Créations etc...
- GUEPE
- L'école du Rock'n'Roll
- École karaté Taïkido Longueuil
- Domaine L'Équi-Libre

## CHRONIQUES

**ATTENTION AUX INSOLATIONS**

p. 5

Un PIQUENIQUE de 100 micropes

p. 9

**C'est le temps de s'inscrire aux camps de jour 2013!**

Cette année, en inscrivant votre enfant aux camps de jour de l'Air en Fête, vous pourriez gagner un séjour familial au Club Med. Nous offrons une grande sélection de camps thématiques, pour le plaisir des enfants! **Hâtez-vous pour avoir le maximum de chances de gagner. Premier tirage dès le 22 mars!**

club voyages et Club Med  
Dumoulin  
vous offrent la chance de **GAGNER**  
un voyage en famille au Club Med  
Valeur de **6000\$**

INSCRIPTIONS ET DÉTAILS EN LIGNE  
[airenfete.com](http://airenfete.com)

On crée le **sourire!**

Association des camps du Québec

**ÉCOLE SOCCER DE**

514.990.1414 #205  
[www.airenfete.com](http://www.airenfete.com)

Des programmes de développement et de perfectionnement sont disponibles à Laval, Rosemère, Terrebonne et Rivière-des-Prairies.

## ATTENTION AUX INSOLATIONS

Bien sûr, les enfants apprécient beaucoup pouvoir prendre un peu de soleil, mais il ne faut jamais oublier de bien les protéger contre les crampes de chaleur, les épuisements causés par la chaleur ou encore pire, les coups de chaleur (ou insolations).

Le corps a un système de protection contre la chaleur. Il peut, entre autres, créer de la sudation qui fait redescendre la température du corps. Toutefois, cela a un prix. La quantité de liquide diminue et cette situation peut devenir dangereuse voire mortelle si nous ne réagissons pas adéquatement pour prévenir la déshydratation.

Pour éviter cela, voici une petite liste de choses à vérifier lors des journées chaudes...

1. Vous pouvez rafraîchir les enfants grâce à des jeux d'eau ou alors donner plusieurs bains tièdes et ce, plusieurs fois par jour.
2. La direction de la santé publique recommande d'éviter l'exposition au soleil entre dix heures le matin et trois heures l'après-midi.
3. Augmenter la quantité d'eau donnée aux enfants durant la journée. L'eau est la meilleure chose à donner aux enfants pour les réhydrater de manière efficace. Si un enfant boit au biberon, vous pouvez aussi lui donner de l'eau entre les boires.
4. Pour ce qui est des vêtements à porter, il serait mieux de porter un couvre-chef à rebord large pour faire un peu d'ombre, mais il est aussi important de protéger les yeux. Il est aussi conseillé de porter des vêtements couvrants qui ne nuisent pas à la circulation d'air. Il est bien sûr préférable de porter des vêtements aux couleurs claires. La peau des bébés est plus mince et peut brûler beaucoup plus facilement.

5. Durant les périodes de repos et les siestes, faire circuler de l'air dans la pièce et éloigner les enfants des murs.
6. Demeurer, de préférence, dans les endroits ombragés lorsque vous êtes à l'extérieur et réduire le temps de jeu pour revenir prendre un peu d'air frais à l'intérieur avant de ressortir.
7. Réduire les activités physiques pour ne pas augmenter la température du corps.
8. L'application de crème solaire n'est pas une chose à oublier. Selon le guide *Mieux Vivre*, l'appliquer trente minutes avant de sortir à l'extérieur et répéter l'application à toutes les deux heures ou après la baignade.
9. Pour réduire les risques d'allergies, toujours appliquer uniquement la crème solaire provenant du tube de crème solaire que le parent vous a apporté et vous laver les mains entre chaque application.
10. Avant 6 mois, la peau est très délicate et la crème solaire pourrait provoquer des réactions physiques, voir un pharmacien pour plus de conseils.

Il est aussi très important de ne pas laisser un enfant dans la voiture ou dans une pièce n'ayant pas une circulation d'air adéquate sans surveillance et ce, même pour un petit moment. Les enfants en jeune âge ont de la difficulté à gérer les hausses de température soudaines.

### Vincent Bélanger

Président de FormaSecours Plus  
Maître instructeur certifié FMCQ

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

**N'oubliez pas qu'il vaut mieux prévenir que guérir.** Lorsque la situation l'exige, n'hésitez surtout pas à faire appel au **811** (Info-Santé) ou au **911**.

Pour obtenir plus de détails sur les signes et symptômes des différents problèmes reliés à un environnement chaud et les actions à poser, voir *La sécurité des enfants en service éducatif* aux pages 271 à 274.



Offert à tous les enfants de 5 ans à 13 ans, pour débutants comme pour avancés.

DE PLUS...  
*piscine, parc, bricolage, jeux collectifs, sorties hebdomadaires, etc.*

Service de garde disponible pour les débuts et fins de journée.  
Moniteurs dynamiques et certifiés en gymnastique.

514.872.3034 [info@gymgadbois.com](mailto:info@gymgadbois.com) [www.gymgadbois.com](http://www.gymgadbois.com)






# Camps de jour

au Parc Équestre de Blainville Semaines du 24 juin au 12 août 2013

Journées entières

5 à 12 ans

9h à 17h

5 jours : 335 \$

(taxes comprises)

Demi-journées sur demande pour les

5 à 7 ans

9h à 12h ou 13h à 16h

5 jours : 175 \$

(taxes comprises)

JOURNÉE  
PORTES  
OUVERTES

dimanche 7 avril  
10h à 15h



Inscription Immédiate Information : **450.433.3909** [www.poneyclubblainville.com](http://www.poneyclubblainville.com)

# Camp Multi-Sports

6 à 12 ans

ÉTÉ,  
Semaine de  
relâche  
et Noël

Les jeunes sportifs auront la chance de pratiquer leur sport favori en plus d'être initiés à de nouveaux sports.



1720, boul. Curé-Poirier Est, Longueuil J4J 5L6

**450-448-2226**

[www.cmscollegefrancais.ca](http://www.cmscollegefrancais.ca)



À CHAQUE JOUR un NOUVEAU SPORT en  
VEDETTE. Nul besoin d'être un vrai sportif!  
Il suffit d'avoir le gout de bouger!



LE CENTRE

# sportif

DU COLLÈGE LAVAL

Information - Réservation  
[centresportif@collegelaval.ca](mailto:centresportif@collegelaval.ca)

**450 661-7715, poste 162**

1275, av. du Collège, St-Vincent-de-Paul, Laval

- COURS DE NATATION
- FÊTES D'ENFANTS
- LOCATIONS SPORTIVES
- CAMP DE JOUR ESTIVAL ET RELÂCHE SCOLAIRE
- ACTIVITÉS MOTRICES (1 À 4 ANS)
- ÉCOLE OPTION DANSE CLAIRE COMEAU



**CAMP DE JOUR pour les 4 à 17 ans avec spécialités :**  
cirque, magie, danse, natation, escalade, cinéma,  
robotique, science, cuisine et plusieurs autres.

Montréal : Collège de Bois-de-Boulogne

Vimont-Laval : École Paul-Comtois

Ste-Dorothée-Laval : École Les Trois-Soleils

**514-332-3002** [www.campboisdeboulogne.com](http://www.campboisdeboulogne.com)



**CAMPS de jour**

**Sportmax**  
[jaimemoncampdejour.ca](http://jaimemoncampdejour.ca)

**20 ANS  
D'EXPÉRIENCE AU  
SERVICE DE VOS  
ENFANTS !**

Plus de 35 choix de camps spécialisés sur 6 sites :

Collège Montmorency \ Laval

Collège Lionel-Groulx \ Ste-Thérèse

Collège Gérald-Godin \ Ste-Geneviève (Ouest de l'Île)

Cégep de Saint-Laurent \ Ville St-Laurent (Montréal)

Cégep de l'Outaouais \ 2 campus - secteurs Hull et Gatineau



# GYM & CIE

## CAMP DE JOUR 2013

**CLUB DE GYMNASTIQUE GYMNAMIC**

**Services offerts :**

**Secteur éducatif : 2 ans et demi et plus**

- Cours de gymnastique : enfants, adolescents et adultes
- Cours de trampoline
- Cours pour clientèle spéciale : Déphy-Gym
- Camp de jour
- Fêtes d'enfants
- Cours spéciaux : CPE, écoles, cheerleading, ski acrobatique, etc...

**Secteur compétitif : filles et garçons**

- Programme régulier
- Programme Défi
- Programme Sport-études
- Réseaux de compétitions régionales, provinciales et nationales.

Camp spécialisé en gymnastique avec 11 choix d'activités thématiques pour les 4 à 14 ans  
9 blocs (Du 24 juin au 23 août) Inscription en ligne [www.gymnamic.org](http://www.gymnamic.org) à compter du 4 mars 2013

# CAMP DE JOUR 2013

## DU CENTRE SPORTIF DE L'UQAM

- Magie
- Tous en scène
- École des samouraïs
- Il va y avoir du sport
- Natation Croix-Rouge
- Double corde à sauter
- Et encore bien plus de camps originaux

DEPUIS 1991

CAMP CERTIFIÉ ACQ

Croix-Rouge Natation

[www.sports.uqam.ca/jeunesse/campdejour](http://www.sports.uqam.ca/jeunesse/campdejour) • 514 987-7678

UQAM

# UN ÉTÉ QUI ME FAIT BOUGER

INSCRIPTION EN LIGNE : [CENTRESABLON.COM](http://CENTRESABLON.COM)

3 À 12 ANS

DU 24 JUIN AU 16 AOÛT 2013

CAMP CERTIFIÉ ACQ

centre PÈRE SABLON

# Un PIQUENIQUE de 100 microbes

Extrait de la formation : *Des microbes dans mon assiette!* Par Nathalie Thibault B.Sc M.Sc Consultante et formatrice

Pourquoi se préoccuper des microbes dans votre assiette? *Eh bien, voyez tous ces chiffres...*

Au Canada, selon des études récentes, deux millions de Canadiens souffrent de maladies d'origine alimentaire tous les ans! Santé Canada estime que ces maladies et ces décès entraînent des coûts annuels de plus d'un milliard de dollars.

De plus, seulement un cas sur dix à un cas sur cinquante est déclaré, imaginez le reste de l'iceberg! Le pire dans tout cela, c'est que l'on pourrait éviter la plupart de ces infections d'origine alimentaire en étant plus sensibilisés à l'hygiène alimentaire!

## À quoi ressemble une infection d'origine alimentaire communément appelée un empoisonnement alimentaire?

Les symptômes ressemblent surtout à ceux de la grippe : crampes d'estomac, nausées, vomissements, diarrhée, fièvre. Normalement, les symptômes se manifestent quelques heures après l'ingestion de l'aliment contaminé. Tout le monde est susceptible de contracter une infection d'origine alimentaire, mais certains sont plus à risque que d'autres, soit les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Le froid ne tue pas les germes, il les ralentit seulement!

Ça pousse vite, des bactéries?

À la température ambiante, les germes se multiplient rapidement et doublent en quantité toutes les quinze minutes! Beurk!

## L'HISTOIRE DE JULIE, RSG

Elle organise un super piquenique avec les enfants de son service de garde. Elle a préparé ses meilleurs sandwiches aux œufs (avec mayonnaise, bien sûr), mais voilà qu'il fait 29 °C sous le soleil! La journée est superbe et ce piquenique inoubliable, se dit-elle! Inoubliable, c'est vrai! Le soir même, plusieurs enfants sont malades. Il y a même le petit Thierry qui est hospitalisé. Julie est elle-même très malade, le service de garde est fermé pour trois jours. Il y a seulement la petite Jeanne qui n'est pas malade, elle est encore au biberon, donc n'a pas mangé la même chose que les autres. Julie regrette maintenant amèrement son piquenique...

L'été est arrivé et vous avez planifié quelques piqueniques pour vos tout-petits?

Comment organiser un menu qui se conserve bien même à 29 °C sous le soleil?

- Oubliez la mayonnaise et les produits à base d'œufs.
- Évitez les viandes et volailles, préférez les substituts.

- Ajoutez plus de fruits et des légumes; ils sont moins sensibles.
- Privilégiez des sources de protéines ne provenant pas de la viande.
- Il faut que les aliments soient conservés au froid, soit à moins de 4 °C pour éviter que les germes s'y multiplient.

Dites-vous qu'après deux heures de conservation à plus de 4 °C, les aliments peuvent contenir assez de germes pour vous rendre malade!

## Les secrets des glacières

- Achetez une glacière de très bonne qualité fermant hermétiquement.
- Faites un test dans votre glacière : placez de la glace et un thermomètre et vérifiez après deux heures le « rendement » de celle-ci.
- Placez-la à l'ombre.
- Ne l'ouvrez que lorsque nécessaire.
- N'apportez que la quantité de nourriture nécessaire.
- Les boîtes de jus peuvent être congelées et servir de glace dans votre glacière!
- Évitez la glace « libre » et préférez plutôt les cubes de glace hermétiques ou les sacs de glace desquels l'eau ne peut s'échapper.

Votre piquenique était inoubliable et vous êtes fatiguée, mais...

- N'oubliez surtout pas de bien nettoyer votre glacière à fond après son utilisation et non la prochaine fois, car les germes auront eu le temps de s'y multiplier et seront plus difficiles à bien déloger.
- N'oubliez pas votre aseptisant pour les mains à base d'alcool, car il faut bien se laver les mains avant de manger!

## Bon été et bon piquenique!

Nathalie Thibault B.Sc. M.Sc.

Consultante en prévention des infections

Propriétaire de Germaction

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



# Camp de jour

## Sports Montréal

### 5-15 ans



Dans les installations spectaculaires du complexe sportif Claude-Robillard, participez à un programme d'initiation à de multiples sports ou encore à un camp à option en natation, tennis, soccer, plongeon, hockey cosom, escrime, tir à l'arc, et plus encore!

### NOUVEAUTÉS 2013 :

Camp Karibou<sup>MD</sup> (4 ans) • Camp cheerleading • Option sports et légendes



Suivez-nous sur Facebook pour ne manquer aucun concours offerts avant le début du camp : [www.facebook.com/campdejour](http://www.facebook.com/campdejour)



Informations et inscriptions

[www.sportsmontreal.com/camp](http://www.sportsmontreal.com/camp)

514 872-7177



PRÉSENTÉ PAR



16<sup>e</sup> SAISON  
**CAMP DES ARTS**  
CRÉATIONS ETC...  
DE LA SCÈNE

UNE EXPÉRIENCE DE SCÈNE  
QUI VAUT LE DÉTOUR...

**TA PLACE EST ICI**  
LAISSE TA MARQUE

INSCRIPTIONS EN LIGNE  
[WWW.CREATIONS-ETC.ORG](http://WWW.CREATIONS-ETC.ORG)

UN PROJET DE



« GUEPE est un organisme à but non lucratif dont la mission est l'éducation et la sensibilisation aux sciences de la nature et de l'environnement. Nous offrons des activités scolaires via des ateliers en classe et des sorties éducatives dans différents parcs du grand Montréal. De plus, les camps de jour de deux semaines spécialisés en sciences de la nature sont offerts aux jeunes de 5 à 12 ans. »

[guepe.qc.ca](http://guepe.qc.ca)

514-280-6829

[guepe@guepe.qc.ca](mailto:guepe@guepe.qc.ca)

COUP D'ŒIL sur nos activités :

« Activités en sciences de la nature et de l'environnement : ateliers en classe, sorties éducatives, camps de jour, formation de professeurs. Tout pour « PIQUER » la curiosité! »





Camp de jour Montréal et St-Lambert

# L'École du Rock'n'Roll

Initiation au rock'n'roll par le jeu pour les 7 à 17 ans

## TON BAND! TA MUSIQUE! TON SHOW!

Pour apprendre à jouer et à créer en groupe.  
Découvrir le plaisir de faire de la musique.  
Passer par le même chemin que tous les rockstars.  
Expérience ou instruments non-nécessaires.

informations  
et inscriptions 514-225-4127 [www.ecoledurocknroll.com](http://www.ecoledurocknroll.com)



## CAMP DE JOUR KARATÉ

DU 25 JUIN AU 16 AOÛT 2013

**COÛT** À partir de **\* 130 \$ / semaine**

SANS Service de garde (SSG)  
SORTIE inclus. Taxes non incluses.

Rabais familial  
**15 % / 2<sup>e</sup> enfant**  
**25 % / 3<sup>e</sup> enfant**  
**50 % / 4<sup>e</sup> enfant**

\* Possibilités d'inscription à la journée et service de garde RABAIS DE 15% si l'inscription est fait AVANT LE 15 AVRIL.  
\* Promotion pour 4 semaines et plus. 1 KIMONO ET 1 T-SHIRTS REMIS GRATUITEMENT À VOTRE ENFANT.

**KARATÉ TAIKIDO**  
LONGUEUIL

 **450.463.4482**  
2755, Chemin de Chambly, Longueuil • [www.karatetaikido.com](http://www.karatetaikido.com)



**Le Domaine L'Équi-Libre,** situé à Shannon, offre des cours d'équitation et des camps d'été pour tous les goûts et tous les niveaux.

ESSAYEZ NOS CAMPS

- ÉQUITATION-PASSION
- MINI-CAVALIER
- ÉQUITATION MINI-FERME
- ÉQUITATION-ANGLAIS



**Domaine l'Équi-Libre**  
Cours et camps d'équitation western





[www.domainelequilibre.com](http://www.domainelequilibre.com)  
[info@domainelequilibre.com](mailto:info@domainelequilibre.com)  
**418-951-9002**



## ●●● lebottin.com

LE SEUL RÉPERTOIRE d'entreprises et de services dédié aux FAMILLES et aux SERVICES DE GARDE.

**AVEC :** Plus de ressources et d'informations  
Des outils de recherche améliorés  
Des offres promotionnelles en ligne

**RETROUVEZ aisément vos entreprises préférées ou AFFICHEZ-Y VOS SERVICES!**



# CAMPS de vacances



- Base de plein air de Bellefeuille
- Camp de vacances Kéno
- Camp Équimax
- Domaine L'Équi-Libre
- Camp Le Manoir des Éboulements
- Camp Mère Clarac
- Le P'tit Bonheur
- Les ateliers de loisir



## CHRONIQUE

**Saucisses et sandwiches à votre menu cet été**

**p. 14**



Base de plein air de Bellefeuille

Colonie de vacances :

- Séjour initiation (5 à 8 ans)
- Court séjour (7 à 9 ans)
- Séjour régulier (7 à 13 ans)
- Séjour 14-15 ans
- Séjour mixte Ados Extrêmes (14 à 17 ans)
- Programme mixte aspirant-moniteur (15 à 17 ans)

Classes nature  
Centre vacances familiales

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



Nous venons chercher vos enfants en train à partir de Montréal  
418-689-6727 ou sans frais 888-689-6727




**kéno**  
CAMP DE VACANCES  
5-11 ans



Education, Loisir et Sport Québec

Canot-camping | Kayak | Escalade | Tir à l'arc | Voile | Hébertisme | Anglais

[www.campkeno.com](http://www.campkeno.com) | 418 872-9949 | 1 800 925-4198





Où l'on pratique l'équitation, le plein air et nos talents.

CAMP D'ÉTÉ ou pour la SEMAINE DE RELÂCHE avec hébergement.

- RANDONNÉES ÉQUESTRES pour tous toute l'année!
- Un CAMP DE VACANCES avec activités équestres, de plein air et artistiques.
- BELLES ACTIVITÉS pour groupes scolaires ou autres.
- Chasse au trésor GPS, tir, kayak, spectacles talents...

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





Le Domaine L'Équi-Libre, situé à Shannon, offre des cours d'équitation et des camps d'été pour tous les goûts et tous les niveaux.

**ESSAYEZ NOS CAMPS**

- ÉQUITATION-PASSION
- MINI-CAVALIER
- ÉQUITATION MINI-FERME
- ÉQUITATION-ANGLAIS

Domaine l'Équi-Libre  
Cours et camps d'équitation western




[www.domainelequilibre.com](http://www.domainelequilibre.com)  
[info@domainelequilibre.com](mailto:info@domainelequilibre.com)  
418-951-9002

## Saucisses et sandwiches à votre menu cet été

**Le retour du beau temps nous annonce la saison des piqueniques.** Quoi de plus simple que d'offrir des sandwiches au jambon lorsqu'on décide de manger à l'extérieur? Voici quelques informations afin de vous aider à faire des choix judicieux.

Vous savez déjà que les charcuteries ne sont pas composées à 100 % de viande. En effet, les moins transformées ont absorbé de l'eau, du sel, du sucre ainsi que des nitrites. Quant aux produits les plus transformés, on peut aussi y avoir ajouté des agents de remplissage, des gélatinisants, des allongeurs, de la graisse animale, divers additifs, comme des sels de phosphate, et d'autres produits tout aussi appétissants...

En additionnant des matières d'agents de remplissage, le volume et le poids de l'aliment sont augmentés. Aussi, en ajoutant le sucre et les sels de phosphate, l'eau est retenue dans le produit (l'eau peut alors représenter jusqu'à 60 % du poids du produit), ce qui permet à l'industrie d'accroître le rendement. C'est donc plus payant pour eux et pas très avantageux pour vous, autant sur le plan financier que sur le plan de la santé! Finalement, vous payez pour pas « grand-chose »!

Si vous y tenez absolument, les meilleurs choix de charcuteries sont les rôtis de dinde, de poulet, de bœuf et de porc. Habituellement, plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est!



**De meilleurs choix :** Saviez-vous qu'un steak de bœuf, une poitrine de poulet et un filet de porc sont composés de viande à 100 %? Donc, vous payez pour de la viande seulement. Les viandes et les volailles fraîches sont les meilleurs choix. Vous pourriez offrir tout simplement des cubes de poulet, de dinde ou de porc qui ont été marinés et cuits au four.

### Suggestions de repas d'été :

- Crudités, salade de tomates et de melon d'eau, cubes de poulet, petit pain de blé entier, fruit et verre de lait.
- Crudités, salade de quinoa, de chou rouge, de pommes et de cubes de porc avec une sauce à l'estragon, mini pain pita, fruit et verre de boisson de soya enrichie.

**Durée de conservation :** Une viande ou une volaille cuite et sans sauce se conserve de trois à quatre jours au réfrigérateur et deux à trois mois au congélateur.

Pour d'autres idées, je vous invite à consulter mon tout nouveau guide pratique :  
*Élaborez rapidement un menu équilibré dans votre service de garde.*

Nathalie Regimbal, Dt.P. et Christine Gadonneix, Dt.P.

*Diététiste-Nutritionniste*

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

Venez aimer notre page

le p'tit bonheur  
une oeuvre du PÈRE SABLON

**DU 23 JUIN AU 16 AOÛT 2013**

**POUR LES 6 À 17 ANS**

[ptitbonheur.com](http://ptitbonheur.com) / 1-800-567-6788

**NOUVEAUTÉS 2013 :**  
Camps combo : plein air + 1 choix  
parmi médias, arts, cuisine et santé

# L'ESPRIT DE CAMP...

pour les petits  
comme pour  
les grands!

DEPUIS PLUS DE  
**50**  
ans

## ...L'esprit de camp en toute sécurité et tranquillité d'esprit !

Situé sur le bord de la rivière Ouareau à St-Donat dans Lanaudière, le site du camp compte 115 acres et est pourvu d'installations uniques pour une panoplie d'activités.

De plus, le personnel du Camp applique des règles très strictes et une surveillance accrue pour les activités plus risquées. Au fil du séjour, nous mettons en valeur, afin de stimuler l'évolution de chacun des jeunes, le respect de soi, des autres et de l'environnement, l'autonomie et l'initiative, la créativité, la fraternité avec les jeunes provenant des pays étrangers.

Sous la direction des Sœurs de Charité de Sainte-Marie, le Camp Mère Clarac s'est taillé une réputation enviable, qui dépasse désormais les frontières et offre la même qualité d'encadrement que l'École Marie-Clarac.

FILLES 4-16 ANS ET GARÇONS 4-12 ANS

## CAMP MÈRE CLARAC - SAINT-DONAT

camp.marie-clarac.qc.ca • camp@marie-clarac.qc.ca • 819-424-2261 ou 514-322-6912 (sans frais)



## CAMP DE SÉJOUR, CLASSES NATURE

Location de bâtiments pour groupes organisés

## SOIRÉE D'INFORMATION MERCREDI 13 MARS 2013

## PORTES OUVERTES SAMEDI 1<sup>ER</sup> ET DIMANCHE 2 JUIN 2013

de 10 h 30 à 15 h 30 - Apportez votre pique-nique

10 % de rabais jusqu'au 15 avril 2013



## Viens t'amuser avec nous à la seigneurie des Éboulements!

**Camp seigneurial pour garçons de 8 à 14 ans et pour filles de 8 à 12 ans :**  
30 juin - 13 juillet; 14 - 27 juillet; 28 juillet - 2 août (pour garçons et filles de 7 à 9 ans)

**Camp de jour pour garçons et filles de 6 à 12 ans :**  
du 1<sup>er</sup> juillet - 16 août 2013

Les campeurs découvrent le monde seigneurial par une immersion dans le temps, par des jeux de rôle, par la pratique de métiers anciens (meunier et boulanger), par des jeux anciens (toupie), par des histoires vraies (Amérindiens, Patriotes) ou inventées (contes et légendes).

Venir au Camp Le Manoir, c'est vivre une aventure fantastique!

418-635-2666 • [camplemanoir@gmail.com](mailto:camplemanoir@gmail.com) • [www.camplemanoir.qc.ca](http://www.camplemanoir.qc.ca)



## Atelier du loisir



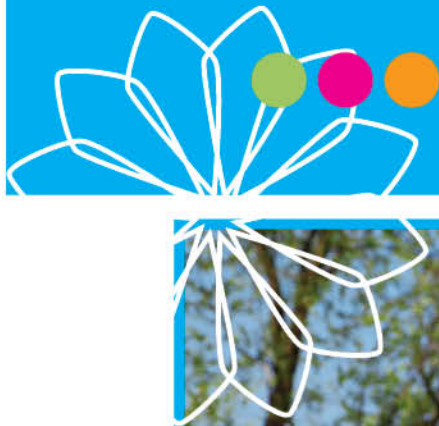
L'ATELIER DU LOISIR offre une vaste gamme d'activités médiévales fantastiques pour toute la famille.

Grandeur nature, camps de vacances, fête médiévale et plus encore!

Un site exceptionnel à découvrir!

514-504-9120 [www.gn.qc.ca](http://www.gn.qc.ca)





# CAMPS familiaux



- Havre Familial



## CHRONIQUE

LA TECHNIQUE DU **1-2-3** LORS DES SORTIES

p. 17



HAVRE FAMILIAL  
CENTRE DE PLEIN AIR

LE HAVRE FAMILIAL, *c'est tout une ambiance... Nature!*

CLASSES NATURE · VACANCES FAMILIALES · RÉUNIONS CORPORATIVES · JOURNÉE PLEIN AIR



SAINTE-BÉATRIX > RÉGION DE LANAUDIÈRE > 1.888.883.2271

WWW.HAVREFAMILIAL.COM

LANAUDIÈRE  
PARFUMÉES VOIES

## LA TECHNIQUE DU 1-2-3 LORS DES SORTIES



Dans beaucoup d'articles, je mentionne que l'on doit avertir les enfants des règles à suivre et des conséquences au non-respect de celles-ci. Une technique, celle du 1-2-3, peut être utilisée lors des sorties pour la gestion des comportements. Elle peut aussi être utilisée à la maison. Elle aura d'ailleurs plus d'impact lors des sorties si elle est déjà connue des enfants et utilisée quotidiennement. Voici comment l'utiliser lorsqu'un comportement X survient.

**Tout en gardant votre calme, sur un ton neutre, sans émotion :**

1. Énoncez la règle, le comportement attendu. Si le comportement persiste...
2. Énoncez de nouveau la règle et une conséquence au comportement. Si le comportement persiste toujours...
3. Appliquez la conséquence.

**Voici un exemple de situation pour laquelle la technique du 1-2-3 peut être efficace :**

Vous vous rendez au supermarché pour faire des courses. Avant de débarquer l'enfant de la voiture, vous annoncez le comportement attendu à votre enfant : « Je veux que tu restes près de moi afin d'éviter de te perdre. » Vous arrivez au magasin. Peu de temps après, il s'éloigne et se met à courir.

**Étape 1 :** Vous vous approchez de votre enfant, vous vous placez à sa hauteur. Vous lui dites :  
« Premier avertissement, je veux que tu restes près de moi. »

**Il s'arrête un peu, mais recommence quelques minutes plus tard...**

**Étape 2 :** Vous lui dites : « Deuxième avertissement, tu restes près de moi. Si tu recommences, je vais t'asseoir dans le panier. »

**L'enfant recommence son comportement...**

**Étape 3 :** Vous appliquez la conséquence établie et vous lui dites : « Je t'avais demandé de rester près de moi, mais après 2 avertissements, c'est trop difficile. Tu t'assois dans le panier. »

**C'est simple et habituellement très efficace. Cette technique évite de devoir répéter des dizaines de fois les comportements attendus.**

**Bonne sortie!**

**Maude Dubé,** Éducatrice spécialisée

Visitez [educatout.com](http://educatout.com) et [lebottin.com](http://lebottin.com)

**Plus de 2000 services de garde éducatifs :**

- Garderies privées
- Garde en milieu familial
- Centres de la petite enfance
- Bureaux coordonnateurs
- Services pour enfants à besoins particuliers

**Plus de 500 ressources diverses :**

- Boutiques pour enfants
- Activités éducatives
- Sorties de groupe
- Services de soutien aux parents et éducateurs



**Vous pouvez nous contacter par téléphone au  
1.888.986.7126**

**Pour toute correspondance écrite :**

9-103 rue Georges  
Gatineau, QC  
J8M 1A1

Télécopieur : 819-986-9874  
[pub@educatout.com](mailto:pub@educatout.com)