

3^e

édition du cahier spécial

DES CAMPS

de jour, de vacances et familiaux

2011

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

CHRONIQUES RESSOURCES

POURQUOI

un camp en arts? p.3

**Des activités extérieures à faire avec les
enfants selon leur âge** p.8

TRUCS ET ASTUCES pour la
sécurité de vos enfants cet été
PROTECTION CONTRE LE SOLEIL
p.11

TRUCS ET ASTUCES pour la
sécurité de vos enfants cet été
SÉCURITÉ À BICYCLETTE
p.12

TRUCS ET ASTUCES pour la
sécurité de vos enfants cet été
SÉCURITÉ AQUATIQUE
p.15

10 CHOSES
auxquelles il faut penser pour une
sortie réussie avec les enfants p.18

**LES VACANCES
ARRIVENT!!!**

p.20

LES SECTIONS

CAMPS DE JOUR

- Camp des Arts Créations
- Camp Les Petites Frimousses
- L'Air en fête - Camps de jour
- L'Air en fête - Soccer
- Gym Gadbois
- Poney club de St-Eustache
- Tennis 13
- Camp de jour Bois-de-Boulogne
- Musée d'art contemporain de MTL
- Collège Laval
- Centre équestre des Mille-îles
- Groupe karaté sportif
- Espace forme
- Club de gym GYM-PLUS
- Centre Multi-Sports du Collège Français
- Centre équestre de Chambly
- UQAM
- Centre équestre Mont Rouge
- École nationale de cirque
- École de danse Studio Avenue
- Centre équestre Sam
- Équimagie
- Les Camps Légendaires
- Camp de Basket Pascal Fleury
- Poney club de Blainville



CAMPS DE VACANCES

- Camp Mère Clarac
- Camp Village des Jeunes
- Atelier du loisir
- Camp Équimax
- Base de plein air de Bellefeuille
- Camp Saint-François de l'Île d'Orléans
- Zoo sauvage St-Félicien
- Le saisonnier
- Objectif Sciences International
- Domaine récréo-nature Sam-Calm
- École nationale de cirque
- Camp Livingstone
- Camp Gatineau
- Espaces jeunesse
- Camp Grison

CHRONIQUE RESSOURCE

POURQUOI

un camp en arts? p.3

CAMPS FAMILIAUX

- Hâvre familial
- Camp familial St-Urbain
- Camp Bruchési

SOS
garde.ca



BESOIN D'UNE GARDIENNE D'ÉTÉ?

Trouvez-la vite sur SOSgarde.ca

SOSgarde est un lieu de rencontre entre familles et gardiennes à domicile de la province de Québec

Consultez les profils détaillés et revus par une maman et contactez des gardiennes près de chez vous.

- gardiennes d'été 18 ans et +
- disponibilités diverses
- qualifiées et avec expérience
- pour tous les budgets

POURQUOI un camp en arts?

Camille Denaeyer

Article 26 janvier 2011

Les camps de jour étant certes très variés et tous formateurs, le choix des parents pour leurs enfants n'en est par ailleurs pas facilité. Un camp en arts n'est peut-être pas forcément le premier choix qu'un parent fait pour son enfant timide ou calme. Seulement, il s'avère que ces enfants sont souvent les premiers à en tirer le plus d'enseignement. En réalité, chaque enfant, profil artistique ou non, peut y trouver une source d'accomplissement personnel.

Les artistes, au-delà de véhiculer leur passion et d'enseigner les techniques des arts de la scène, permettent aux enfants de dépasser leurs limites et de mieux se connaître. Les compétences développées en arts du spectacle comprennent notamment la maîtrise de la voix, de la gestuelle et de l'expression devant un auditoire. « Les enfants interprètent un personnage, ils jouent un rôle devant un public, ils gagnent en ce sens beaucoup d'assurance. Pendant les semaines de préparation, ils cherchent les différentes manières d'interpréter leur rôle et comprennent ainsi à quel point leur corps est plein de ressources, tant au niveau de la voix que des expressions. On découvre une vraie source de créativité chez les enfants; une fois qu'ils visualisent leur rôle, ils réussissent à lui donner du relief et à y apporter leur touche personnelle », explique Vanessa Muñoz, coordonnatrice du **Camp des Arts Créations** Etc...

Au-delà de l'aspect technique, les arts de la scène sont un moyen de communiquer avec l'autre : avec le répondant théâtral, mais aussi avec le public. Un camp en arts se termine par un spectacle haut en couleur, permettant dès lors de mettre les différents apprentissages des enfants en pratique, au grand plaisir des parents qui découvrent leur enfant épanoui et enthousiaste.

Il semble donc qu'un camp en arts du spectacle soit un choix judicieux pour vos enfants, quel que soit leur tempérament. Un camp en arts sera toujours un plus pour le développement de l'enfant, c'est un pensez-y bien!



CAMPS DE JOUR

PAGE 5

- Camp des Arts Créations
- Camp Les Petites Frimousses
- L'Air en fête - Camps de jour
- L'Air en fête - Soccer

PAGE 6

- Gym Gadbois
- Poney club de St-Eustache
- Tennis 13
- Camp de jour Bois-de-Boulogne

PAGE 7

- Musée d'art contemporain de MTL
- Collège Laval
- Centre équestre des Mille-îles
- Groupe karaté sportif

PAGE 8

- Espace forme

PAGE 9

- Club de gym GYM-PLUS
- Centre Multi-Sports du Collège Français
- Centre équestre de Chambly
- UQAM

PAGE 10

- Centre équestre Mont Rouge
- École nationale de cirque
- École de danse Studio Avenue
- Centre équestre Sam

PAGE 11

- Équimagie
- Les Camps Légendaires

PAGE 12

- Camp de Basket Pascal Fleury
- Poney club de Blainville



CHRONIQUES RESSOURCES

Des activités extérieures à faire avec les enfants selon leur âge p.8

TRUCS ET ASTUCES pour la sécurité de vos enfants cet été
PROTECTION CONTRE LE SOLEIL p.11

TRUCS ET ASTUCES pour la sécurité de vos enfants cet été
SÉCURITÉ À BICYCLETTE p.12

Transcontinental PRÉSENTE

ÉDITION 2011

Camp des Arts Créations etc...

WWW.CREATIONS-ETC.ORG

THÉÂTRE ARTS de La scène Scénographie Danse HipHop

Projecteur sur Toi

CAMP DE JOUR
Les Petites Frimousses
Camp bilingue pour les 5 à 7 ans

Le camp de jour «Les Petites Frimousses!» a pour mission d'amuser votre enfant et de lui permettre de vivre pleinement son congé estival, tout en lui permettant de s'épanouir et de vivre des expériences aussi enrichissantes qu'amusantes.

info@lespetitesfrimousses.com - Resp. : Danielle Noldus **514-259-5510**

sports
ateliers de cirque
modelage
musique
arts plastiques
et plus...

L'Air en fête
www.airenfete.com

camp de Jour été 2011

- ✓ Ensemble du personnel qualifié en secourisme
- ✓ Formation du personnel adaptée à la nouvelle réalité des camps de jour
- ✓ Excellent ratio d'encadrement
- ✓ Plus de 75% du personnel est âgé de 18 ans et plus
- ✓ Système sécuritaire et rapide à l'arrivée et au départ des enfants
- ✓ Suivi des absences à tous les jours
- ✓ Responsable présent en tout temps sur le site

ÉCOLE DE SOCCER

514.990.1414 #450

Nous nous sommes associés à l'A.R.S Laval afin de vous offrir une école de soccer destinée aux jeunes de U6 à U13 ans. Des programmes de développement et de perfectionnement sont disponibles à Laval.



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 www.gymgadbois.com



PONEY-CAMP pour jeunes de 7 à 16 ans.

Monitrices diplômées
Dans un site sécuritaire
À 20 minutes de Montréal
Vos enfants montent deux heures par jour
Par le jeu, ils deviennent de vrais cavaliers
Groupes de 8 cavaliers maximum

www.poneyclub.ca ou 450-974-0435 Français-Anglais-Espagnol



Faire du
sport, c'est
être pétant
d'énergie!

Tennis 13
Source d'énergie

Sport et plaisir sont au rendez vous!

**Au camp de jour Tennis 13, on fait le plein d'énergie
avec une foule d'activités sportives telles que :**

Badminton, tennis, soccer, golf, gym interactif, danse, sports extra, hokey cosom, méli-mélo, le coin des artistes et même un stage pour devenir un futur moniteur.

- Animé et encadré par des moniteurs compétents et dynamiques
- De plus un tee-shirt sera remis à chaque enfant inscrit*

*Certaines restrictions s'appliquent

1013, Autoroute 13, Laval 450 687-9913 tennis13.com

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
 Montréal : Parc Marcelin-Wilson
 Montréal : Acadé-Kicks
 Vimont-Laval : École Paul-Comtois
 Ste-Dorothée : École Les Trois-Soleils

514-332-3002 www.campboisdeboulogne.com





Les
CAMP
de jour
du MAC

POUR les JEUNES de 6 à 16 ans
À la RELÂCHE ou à l'ÉTÉ

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
514 847 6266
www.macm.org/camps

Prix d'excellence de l'Association des
camps du Québec (1997, 1998, 2006, 2010)

Camp
de jour
CERTIFIÉ
ACO

**CAMP
de jour**
COLLÈGE LAVAL

Le camp de jour du Collège Laval offre des programmes généraux et spécialisés pour les enfants âgés entre 4 et 15 ans. Les activités sont adaptées aux différents groupes d'âge et réalisées dans des infrastructures intérieures modernes et sur de vastes terrains extérieurs.

www.camp.collegelaval.ca | 450.661.7714

CENTRE ÉQUESTRE DES MILLE-ÎLES
Quand le cheval est une passion
Camp d'immersion et de perfectionnement à l'équitation.

- ÉCOLE D'ÉQUITATION CLASSIQUE CERTIFIÉE ÉQUI-QUALITÉ
- CAMP DE JOUR 5-8 ANS & 8-14 ANS POUR TOUS LES NIVEAUX
- COURS D'ÉQUITATION DÈS L'ÂGE DE 3 ANS

À SEULEMENT 20 MINUTES DE MONTRÉAL, LE CENTRE ÉQUESTRE DES MILLE-ÎLES EST UNE ENTREPRISE FAMILIALE ÉTABLIE DEPUIS 1977.

646 BOUL. DES MILLE-ÎLES, AUTUEIL, LAVAL, H7J 1E4

WWW.CEMICHEVAL.COM
450-622-3033

Camps de jour

Karaté Sportif

CAMP DE JOUR Karaté Sportif
Pour les jeunes de 5 à 13 ans

Nous offrons un camp de jour UNIQUE et SPÉCIALISÉ où le KARATÉ et le SPORT occupent une place importante

DEPUIS 1992

17 ÉCOLES dans le Grand Montréal consulter www.karatesportif.com

OFFREZ À VOTRE ENFANT UN RETOUR EN CLASSE
AVEC CONTRÔLE, CONFIANCE ET CONCENTRATION.



Camp de jour *ÉPATANT* pour les enfants de 3 à 8 ans

Flexible pour une ou plusieurs journées,
ou pour des semaines complètes. **Petits groupes.**

Activités variées

Un nouveau thème à chaque jour!



Situé à St-Eustache
450-473-2225
info@espaceforme.ca
www.espaceforme.ca

Des activités extérieures à faire avec les enfants selon leur âge

POUR LES ENFANTS de 0 à 1 an

- Mettez l'enfant pieds nus et faites-lui découvrir diverses textures telles l'herbe, le sable, la terre, l'eau de la piscine, le gravier, etc. Tout est synonyme de nouvelles découvertes à cet âge.
- Préparez pour votre enfant des bouteilles de stimulation visuelle sous le thème de l'été. Utilisez des bouteilles de plastique transparentes et mettez-y des roches, des coquillages, du sable, de l'eau colorée bleue, des fleurs. Bébé pourra découvrir en toute sécurité sans rien mettre dans sa bouche.
- Fabriquez une petite tente pour votre bébé pendant les journées très chaudes. Sortez celle que vous avez peut-être déjà en votre possession ou fabriquez-en une avec des draps que vous suspendrez à des chaises.
- Sortez la piscine et remplissez-la d'eau. Pour agrémenter la baignade, ajoutez-y des fleurs, du gazon, des coquillages, des glaçons, du colorant, de la mousse, etc.
- Profitez de l'été pour faire découvrir la sensation de chaleur. Faites-lui toucher divers objets qui sont restés au soleil. Permettez-lui de toucher ces objets et de les manipuler.

POUR LES ENFANTS de 1 à 2 ans

- Préparez avec les enfants un pique-nique. Apportez une grande couverture et assoyez-vous au parc, dans la cour ou près d'une piscine et dégustez votre gouter. Les enfants adorent les pique-niques et les occasions de manger à l'extérieur.
- Lors des journées de pluie, profitez-en pour faire de petits bricolages. Je vous propose de fabriquer un soleil. Sur un grand carton, peignez avec l'enfant un cercle jaune. Ensuite, peignez la main de l'enfant et estampez-la autour du cercle afin de fabriquer les rayons avec l'estampe de la main de l'enfant. Un beau souvenir à conserver.
- Prenez un modèle de fleur. Découpez de petits carrés de papier de soie et faites des boules que vous collerez sur la fleur. Vous pourriez même en faire un bouquet.
- Pourquoi ne pas sortir les activités intérieures à l'extérieur. Sortez crayons, papier, pâte à modeler et casse-têtes et amusez-vous à l'extérieur.

POUR LES ENFANTS de 2 à 3 ans

- Lors des journées de pluie chaudes ou pendant une averse, mettez les bottes de pluie et permettez aux enfants de jouer dans l'eau à l'extérieur.

- Sortez les pinceaux et des chaudières que vous remplirez d'eau. Trempez les pinceaux dans l'eau et faites des dessins sur l'asphalte chaud ou sur les murs extérieurs de la maison. L'eau sur une surface chaude restera marquée quelques instants.
- Remplissez d'eau de petites bouteilles en vaporisateur. Permettez aux enfants de vaporiser l'eau un peu partout dehors. Cela pourrait même servir à se rafraîchir. Cet exercice pratiquera vos enfants aux mouvements associés à la manipulation des ciseaux.
- Initiez les enfants de cet âge au tricycle. Soyez patients car cela peut représenter une tâche ardue pour eux.

POUR LES ENFANTS de 3 à 4 ans

- Ramassez à l'extérieur toutes sortes d'objets tels des branches d'arbres, des fleurs, de petits cailloux. Utilisez-les pour faire des bricolages.
- Mélangez un peu de sable à votre peinture. Une fois séchée, la peinture aura une texture très intéressante sur la feuille.
- Remplissez au quart un bocal en plastique transparent avec de l'eau et ajoutez un quart de matières différentes (tourbe, gravier, sable, roche, etc.) Mélangez bien le tout et observez la réaction des deux matières ensemble. Certaines matières flottent, d'autres se mélangent facilement. Regardez ces changements avec les enfants.
- Dès cet âge, donnez de petites responsabilités aux enfants telles qu'arroser les fleurs, nettoyer les jouets, etc. Félicitez-les de leurs efforts et accompagnez-les s'ils éprouvent de la difficulté.

POUR LES ENFANTS de 4 à 5 ans

- Transformez votre cour extérieure en camping. Installez une tente et dormez à l'extérieur avec vos enfants lors d'une soirée chaude.
- Allez visiter une ferme, une serre, un jardin botanique, etc. Les enfants de cet âge sont disciplinés et aiment beaucoup découvrir et expérimenter de nouvelles choses.
- Initiez les enfants à la pêche. Belle activité en famille et peu coûteuse.
- Occupez-vous du jardin avec les enfants.

Maude Dubé - educatout.com



CAMP DE JOUR à concentration gymnastique pour **BOUGER** et se **DÉGOURDIR**

- Entraîneurs certifiés et dynamiques;
- À la semaine, à la journée ou à la 1/2 journée
- 9 semaines du 27 juin au 26 août 2011 de 9h00 à 16h00;
- Service de garde gratuit.

**Les INSCRIPTIONS EN LIGNE débutent le 16 mars 2011 et
les INSCRIPTIONS EN PERSONNE auront lieu les 8 et 9 avril 2011**

450-965-8609 — info@gym-plus.ca — www.gym-plus.ca



Camp Multi-Sports 6 à 12 ans

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



**ÉTÉ,
Semaine de
relâche
et Noël**

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



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

450-448-2226

www.cmscollegefrancais.ca



ÉCOLE D'ÉQUITATION CHASSEUR/SAUTEUR

(saut d'obstacles) ET DRESSAGE*

**CAMP DE JOUR D'ÉTÉ
MATINÉES ÉQUESTRES**

PONEY CLUB (5 À 9 ANS)

ANNIVERSAIRE ÉQUITATION

FORFAIT JOUR OU MATINÉE ÉCOLE

NIVEAU DÉBUTANTS, INTERMÉDIAIRES OU AVANCÉS

* la discipline du dressage s'apparente aux techniques observées dans le spectacle Cavalia.

450-348-0580

info@centreequestredechambly.com

www.centreequestredechambly.com



DEPUIS 1991

Camp CERTIFIÉ ACQ

CAMP DE JOUR 2011

DU CENTRE SPORTIF DE L'UQAM

www.sports.uqam.ca/jeunesse/campdejour

514.987.7678



CAMP DE JOUR équestre été 2011

DATES camps de jour été 2011

- 4 au 8 juillet 2011
- 8 au 12 août 2011

**VIVRE SA PASSION
EN FRATERNISANT ET EN S'AMUSANT**

Le camp se tient du lundi au vendredi, arrivée des cavaliers entre 7h45 et 8h00 et le départ entre 16h00 et 16h30.

Notre capacité d'accueil est de 10 cavaliers par semaine.
Le groupe d'âge est de 6 à 13 ans.

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT!

Saint-Jean Baptiste, QC 450-467-5418 www.cemr.info



Inscription avant le 25 mars

Formule
24h/24

Camp d'été intensif

> 9-12 ans : 11 au 16 juillet > 13-17 ans : 18 au 29 juillet



CAMP DE JOUR MULTI-DANSES 2011

Ce camp de jour s'adresse aux jeunes de 6 à 12 ans qui ont peu ou pas d'expérience en danse. Le hip-hop, la danse contemporaine, le jazz, la danse latine, la danse sociale ainsi que des ateliers d'expression et de création artistique sont au programme. Le vendredi, nous présentons un spectacle aux parents à la fin de la journée. Tout cela dans des beaux studios climatisés. Les activités de danse se tiennent du lundi au vendredi de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30. De courtes pauses sont prévues entre les cours et le diner est d'une durée de 2hr.



**RÉSERVEZ
DÈS
MAINTENANT**

\$160 par semaine + taxes

(**INCLUS** service de garde, un chandail, le matériel pédagogique, le buffet du vendredi midi, et quelques extras...)

Le service de garde est offert à partir de 7h30 le matin et jusqu'à 18h

RABAIS ADDITIONNEL à l'inscription de 2 semaines et + (**INFORMEZ-VOUS**)

CHOIX DES SEMAINES

- 1 - 4 au 8 juillet
- 2 - 11 au 15 juillet
- 3 - 18 au 22 juillet
- 4 - 8 au 12 août
- 5 - 15 au 19 août

512,19^e av. Lachine - www.studioavenue.ca - 514.300.5018

CAMP DE JOUR ÉQUESTRE POUR LES 7 À 16 ANS.

- ✓ Camp de jour où les enfants apprendront les techniques de certaines disciplines western à travers des jeux, des ateliers et des vidéos.
- ✓ Instructeurs et entraîneurs certifiés par la Fédération équestre du Québec et Canada Hippique.
- ✓ Service de qualité professionnel et sécuritaire.



Centre Équestre



450-248-2539

WWW.EXPOBEDFORD.COM/
CENTREEQUESTRESAM



TRUCS ET ASTUCES pour la sécurité de vos enfants cet été

PROTECTION CONTRE LE SOLEIL

Les chauds rayons du soleil plaisent à plusieurs, mais ils ne sont malheureusement pas sans danger. Voici quelques petits trucs et conseils afin que vos enfants s'amuse sous le soleil en toute sécurité.

- ☀ L'application d'une crème solaire, de préférence conçue spécialement pour les enfants, est essentielle. Elle doit être appliquée avant de sortir à l'extérieur et être renouvelée aux 2 heures et après avoir été dans l'eau. La crème solaire devrait être utilisée même si quelques nuages sont présents ou que l'air semble plus frais.
- ☀ Éviter les expositions au soleil pour de longues périodes. Alternier avec des périodes à l'ombre ou à l'intérieur. Lorsque l'ombre naturelle n'est pas présente, installer un parasol ou un abri.
- ☀ De préférence, rester moins longtemps à l'extérieur lors des heures les plus chaudes, ce qui veut dire entre 12h00 et 16h00, car c'est à ce moment que les rayons UV sont les plus intenses.
- ☀ Les enfants devraient tous porter un chapeau ou une casquette. Le chapeau soleil à rebord large est à privilégier, car il protège davantage le visage, les oreilles et le cou.
- ☀ Opter pour des vêtements qui recouvrent davantage les parties du corps des enfants tels que teeshirt et bermuda.
- ☀ Il est primordial de boire beaucoup d'eau. Les enfants doivent avoir à leur disposition de l'eau de source pour pouvoir s'hydrater en tout temps.

Centre
Équestre
Équimagie



Camp de jour 2 cours d'équitation par jour
plus diverses activités en relation avec les chevaux.

**Dressage de chevaux et cours
d'équitation** Dressage classique, de haute-école,
ou pour le spectacle de fantasia

Autres services offerts:
Pension, vente et achat, spectacle...

Situé à 30 minutes au nord de Montréal
www.equimagie.com **514-206-0540**



Cet été
**Les Camps
LÉGENDAIRES**
Camps de jour médiévaux

WWW.LESCAMPSELEGENDAIRES.COM
450.530.3205 | 1.877.530.3205



Camp de basket Pascal Fleury

CAMP DE JOUR de 7 ans à 17 ans mixte

- Attention individualisée
- Coachs expérimentés
- 2 journées d'immersion anglaise



Amusement • Développement • Passion

514-972-6765
www.pascalfleury.com



Camps de jour

au Parc Équestre de Blainville Semaines du 27 juin au 26 août



5 à 7 ans
Demi-Journées
9h à 12h ou 13h à 16h
5 jours : 175 \$
(taxes comprises)

7 à 12 ans
Journées entières
9h à 17h
5 jours : 325 \$
(taxes comprises)

**JOURNÉE
PORTES
OUVERTES**
dimanche 10 avril
10h à 15h

Inscription Immédiate Information : **450.433.3909** www.poneyclubblainville.com

TRUCS ET ASTUCES pour la sécurité de vos enfants cet été

SÉCURITÉ À BICYCLETTE

Le vélo est une activité agréable à réaliser en compagnie de nos enfants. De plus, elle leur permet de développer de nombreuses habiletés. Par contre, des interventions devront être mises en place et les règles de sécurité devront leur être enseignées afin de prévenir tout risque d'accident.

- ☀ Les enfants de moins de 9 ans doivent circuler à bicyclette en compagnie d'un adulte.
- ☀ Faire pratiquer aux enfants les arrêts et virages pour qu'ils puissent ainsi être plus préparés aux éventuels imprévus.
- ☀ Enseigner aux enfants qu'ils doivent vérifier par-dessus leur épaule lorsqu'ils désirent changer de direction.
- ☀ Les enfants devront apprendre à circuler à droite, dans le sens de la circulation.
- ☀ Progressivement, les enfants devront apprendre la signification des panneaux de signalisation afin de s'y arrêter lorsque nécessaire.
- ☀ La bicyclette de l'enfant doit être ajustée à sa taille pour qu'il puisse la maîtriser adéquatement. Les deux pieds de l'enfant doivent pouvoir toucher au sol lorsqu'il se lève de son siège.
- ☀ Une vérification de la bicyclette doit être réalisée à quelques reprises durant la période d'utilisation. Quelques points à considérer :
 1. Les pneus doivent être bien gonflés.
 2. Les freins en bon état.
 3. La chaîne bien huilée et tendue.
 4. Le guidon et la tige du guidon doivent être fixés fermement à la bicyclette.
- ☀ Le port d'un casque est fortement recommandé. Il permet de réduire de 80% le nombre de décès chez les cyclistes. Il doit être bien ajusté à la tête de l'enfant pour être bien efficace.

CAMPS DE VACANCES

PAGE 14

- Camp Mère Clarac
- Camp Village des Jeunes
- Atelier du loisir

PAGE 15

- Camp Équimax
- Base de plein air de Bellefeuille

PAGE 16

- Camp Saint-François de l'Île d'Orléans
- Zoo sauvage St-Félicien
- Le saisonnier
- Objectif Sciences International

PAGE 17

- Domaine récréo-nature Sam-Calm
- École nationale de cirque
- Camp Livingstone
- Camp Gatineau

PAGE 18

- Espaces jeunesse
- Camp Grison



CHRONIQUES RESSOURCES

TRUCS ET ASTUCES pour la
sécurité de vos enfants cet été
SÉCURITÉ AQUATIQUE

p.15

10 CHOSES

auxquelles il faut penser pour une
sortie réussie avec les enfants p.18

L'ESPRIT DE CAMP...

pour les petits
comme pour
les grands!

DEPUIS 1957
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

PORTES OUVERTES

SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 JUIN 2011

de 10h30 à 15h30

Apportez votre pique-nique

10% de RABAIS avant le 15 avril



Centre de plein air pour toute
clientèle ouvert à l'année

www.villagedesjeunes.org



Le Village des Jeunes est avant tout un lieu d'apprentissage par le respect. Vivre une très belle expérience, près de la nature accompagnés d'animateurs compétents c'est vraiment unique au Village des Jeunes car nous considérons que recevoir des jeunes est un privilège. Vous pouvez compter sur notre expertise dès le début pour vous soutenir tout au long de vos démarches comme organisateur/trice afin que le séjour soit une réussite à tous les niveaux. Nous attachons une grande importance aux valeurs telles que le respect, la confiance, la communication et la sécurité.

Dès lors, vous savez que vous êtes entre de bonnes mains!



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





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, tirs, kayak, spectacles talents...**



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 Ados Extrêmes mixtes (14 à 17 ans)
 - Programme aspirant-moniteur mixtes (15 à 17 ans)

Classes nature

Centre vacances familiales

www.basedebellefeuille.com



70, de la plage Pabos Mills, Québec G0C 2J0
418-689-6727 ou sans frais 888-689-6727
info@basedebellefeuille.com



TRUCS ET ASTUCES pour la sécurité de vos enfants cet été

SÉCURITÉ AQUATIQUE

Lors de périodes de chaleur, les étendues d'eau procurent fraîcheur et plaisir. Par contre, un accident est vite arrivé, il faut alors redoubler de prudence.

- ☀ Les enfants peuvent se noyer dans moins de 4 cm d'eau, il est donc essentiel de prendre certaines précautions.
- ☀ Les enfants qui nagent ou jouent près de l'eau devront être sous la surveillance constante d'un adulte qui, de préférence, connaît les mesures d'urgence.
- ☀ La nourriture et les boissons ainsi que les objets en verre devraient être loin de la piscine, la vaisselle incassable est donc à privilégier.
- ☀ Faire attention pour ne pas laisser près des piscines des objets sur lesquels les enfants pourraient grimper.
- ☀ Prévoir des objets de sauvetage à proximité des étendues d'eau : veste de sécurité, perche, bouée et corde...
- ☀ Les règles de sécurité devront être expliquées aux enfants à chaque utilisation de la piscine et être affichées près de celle-ci.
- ☀ Faire attention aux objets flottants permettant l'apprentissage de la natation tels que brassards portés aux bras ou ballons au dos. Il est important de ne pas se fier à eux afin d'éviter les noyades, seul un gilet de sauvetage s'avère totalement efficace.
- ☀ Les objets gonflables utilisés par les enfants devront être surveillés de près, car ils peuvent se dégonfler et ainsi ne plus assurer un support adéquat.
- ☀ Lors de sports nautiques, les enfants doivent porter des gilets de sauvetage avec une sangle d'entrejambe. Ils doivent aussi les porter lorsqu'ils se situent sur le pont ou le quai, près des embarcations. De plus, le gilet de sauvetage ou VFI doit correspondre à la taille et le poids de l'enfant. Bien vérifier ce qui est indiqué sur les instructions de celui-ci.



Depuis
60 ans

LE CAMP SAINT-FRANÇOIS DE L'ÎLE D'ORLÉANS

Camp d'été pour les enfants de 5 à 12 ans
À la journée ou à la semaine
Infirmière diplômée 24h/24
Certifié ACQ

www.campst-francois.com • 418-204-1444

Pour vivre un **été** d'amitié!

**Le CAMP de VACANCES
BORÉAL du ZOO SAUVAGE
de Saint-Félicien**

Tu as entre 8 et 12 ans
et tu veux t'amuser ?

Nous t'offrons un camp spécialisé
en écologie et en science
de la nature qui t'émerveillera !

Viens découvrir la Boréale
et vivre une expérience
exceptionnelle!

du 26 juin au
13 août 2011



ZOO SAUVAGE
DE ST-FÉLICIEN
CENTRE DE CONSERVATION
DE LA BIODIVERSITÉ BORÉALE

Inscris-toi rapidement,
les places sont limitées

1 800 667-5687
www.zoosauvage.org



Ouvert 4
saisons.
Camp de vacances
Camp de jour
Classe nature
Accueil de groupe



Source d'énergie
parmi une multitude d'aventures enrichissantes.

Thèmes en vedette : médiéval, cirque, plein air, art de la scène, cinéma, golf et bien d'autres.

Un site magnifique dans un environnement naturel, intime et sécuritaire.

Le Saisonnier
expérience plein air • Lac-Beauport



T. 418.849.2821 ou 1.800.766.2821 / www.lesaisonnier.net

Les Vacances Scientifiques
d'Objectif Sciences International
de 7 à 25 ans !



Loup
YellowStone
Panthère de neiges

Tel. +1 (514) 907-2351

vacances-QC@objectif-sciences.com



www.vacances-scientifiques.com
Parc de la Mauricie / Shawinigan / Québec





L'AVENTURE rencontre la nature (10 à 14 ans)
 Obtiens un **RABAIS** de 5 % en t'inscrivant avant le 30 avril 2011 !
"PORTES OUVERTES" les 14-15 et 21-22 mai 2011
GAGNE ton séjour lors de l'évènement

Lors de ton séjour tu apprendras :

- Comment nourrir un cheval et en prendre soin
- Les techniques de base de l'équitation

Tu participeras à :

- Des randonnées sur un domaine de 200 acres
- Des activités de tir à l'arc traditionnel
- Des ateliers thématiques et bien d'autres

Nouveau cet été

- Parcours de TREC (technique de randonnée équestre de compétition) pour les jeunes avec expérience.



450-834-8388 www.samcalm.com Rawdon



CAMP LIVINGSTONE
 Est. 1953 Lake Loversing
 Depuis 1953 Lac Lovering

(819) 843-2019

Programmation bilingue
 Anglais / Français

Camp d'été pour les ages 8 et plus

Aide pour familles à faible revenu

Classes nature offertes

en automne, hiver et printemps

www.camplivingstone.ca

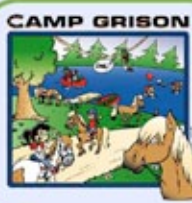


Camp d'été intensif

Formule 24h/24

Inscription avant le 25 mars

> 9-12 ans : 11 au 16 juillet > 13-17 ans : 18 au 29 juillet



CAMP GRISON en Estrie
 Un petit camp avec une ambiance familiale!

Un **CAMP D'ÉQUITATION** avec hébergement pour les amoureux de chevaux de 6 à 14 ans

Le camp d'équitation Grison répond aux exigences des différents ministères et possède une assurance responsabilité civile adéquate. Nos instructeurs sont diplômés par la Fédération Equestre Du Québec. Le Camp Grison est reconnu et inspecté par tourisme Québec - un gage de qualité. L'équitation est une activité saine qui donne confiance et qui nous rapproche de la nature.



Notre priorité sera toujours la qualité avant la quantité!

1 866 532-4382 • www.campgrison.ca





ESPACES JEUNESSE

■ Camp Val-Estrie ■ Camp de Portneuf

Camp Val-Estrie (20 km de Sherbrooke
150 km de Montréal)

5 à 15 ans

- Première expérience 2 ou 3 nuits
- Plein air
- Leader
- Cheerleading

NOUVEAU : Grandeur nature médiéval

Camp de Portneuf (55 km de Québec)
6 à 15 ans

- Première expérience 2 nuits
- Plein air
- Wakeboard
- Vélo de montagne
- Golf

NOUVEAU : Camp familial

www.espacesjeunesse.qc.ca • 1 800 667-3923



10 CHOSES

auxquelles il faut penser pour une sortie réussie avec les enfants

1. Préparer votre itinéraire; pour éviter les déceptions, informez-vous du lieu auprès de votre entourage ou en consultant des sites Internet ou des guides touristiques. De préférence, choisir un lieu qui vous a été référé.
2. Bien se protéger contre le soleil; chapeau, crème solaire et habillement léger.
3. Bien s'hydrater; toujours apporter une gourde d'eau.
4. Apporter avec vous une mini trousse de premier soins; onguent antiseptique comme Poly to Go, pansements, etc.
5. Apporter des petits jeux faciles à transporter; ces jeux seront utiles pour les moments libres, de transition ou d'attente.
6. Si vous apportez de la nourriture, assurez-vous qu'elle soit dans une glacière afin d'éviter la contamination des aliments.
7. Apporter un appareil photo pour ne rien manquer des sourires des enfants.
8. Apporter une collation nutritive non périssable comme des barres de céréales ou des fruits séchés.
9. Apporter du linge de rechange, surtout des sous-vêtements et une veste pour les changements de température.
10. S'il vous reste de la place, apporter ces autres accessoires utiles : gel antibactérien, lingettes humides, parapluie, imperméable...

CAMPS FAMILIAUX



PAGE 20

- Hâvre familial
- Camp familial St-Urbain
- Camp Bruchési

CHRONIQUE RESSOURCE

**LES VACANCES
ARRIVENT!!!**

p.20



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



CAMP familial
ST-URBAIN

Un petit village...
une grande famille!

“Construit sur un terrain de 400 acres aux abords d’un lac privé,
le camp offre des forfaits de vacances à bas prix et tout est inclus :
hébergement, repas et animation pour les petits et les grands!”

1.888.882.4719 • www.campfamilial.org



CAMP BRUCHÉSI

UN MONDE SORTI DE TON CHAPEAU!



**JUSQU'À 20% DE RABAIS
SUR INSCRIPTION HÂTIVE.**

Situé sur le bord du lac l’Achigan à St-Hippolyte dans les Laurentides, quelques 15 minutes au nord de St-Jérôme, le **camp Bruchési** accueille les **jeunes de 5 à 17 ans** en camp de vacances **traditionnel** ou **spécialisé**, ou en **classes nature** au printemps et à l’automne. Le camp offre **l’hébergement** en dortoir et en chambres et la restauration complète.

450-563-3056 WWW.CAMPBRUCHESI.CA



LES VACANCES ARRIVENT!!!

Pour la majorité des gens, l’été c’est le temps des vacances. Il représente un sentiment de liberté. Mais, pour la majorité des enfants, c’est aussi une transition et qui dit changements, dit période de stress. C’est la course folle du quotidien et de la nouveauté : camp de vacances, nouveau service de garde, perte d’amis, changements d’éducatrices, deuil des liens créés, pression pour la performance, échec scolaire, cours d’été, déménagement, séparation des parents, nouveaux cours pour tenir occupé, nouveau groupe social ou réorganisation du groupe, nouveau venu dans la famille ou arrivée d’un demi-frère ou d’une demi-sœur, fatigue des parents et besoin de vacances, solitude vécue et ressentie... Ouf!

Toutes ces sources de stress peuvent amener des symptômes plus ou moins évidents, selon l'écoute que l'on en fait. Parce qu'il est difficile pour les enfants de mettre en mots ce qu'ils vivent, ils réagissent au stress de différentes façons.

Au niveau physique : constipation ou diarrhée, maux de tête ou de ventre, tics nerveux, maladie de peau (rougeurs, irritation, eczéma...), trop ou peu de sommeil, douleurs, cauchemars, accidents fréquents...

Au niveau du comportement on retrouve : bégaiement, fébrilité, pleurs, agressivité, irritabilité, crises, demandes constantes, peurs excessives, etc. Ces symptômes sont non seulement liés au stress mais ils sont accentués par celui-ci. Dans notre société actuelle et le rythme dans lequel on vit au quotidien, de plus en plus d'enfants arrivent en thérapie parce qu'ils ont développé des troubles d'anxiété. Il faut donc se donner des moyens pour vivre avec le stress sans répercussions sur la santé physique et psychologique.

Comment les aider?

Il existe plusieurs moyens de contrer les effets négatifs du stress mais il faut d'abord et avant tout savoir le reconnaître et l'accepter. C'est-à-dire qu'on doit voir les signes et symptômes de stress chez l'enfant mais aussi chez l'adulte. On doit accepter que l'enfant, par son comportement ou ses paroles, dise à ses parents : « Nous vivons du stress alors apprenons ensemble à le gérer. ».

Voici donc une liste non exhaustive d'attitudes à favoriser :

- Limiter les sources de stress ou de changement en même temps (exemple : déménager et garder le même service de garde ou les amis du camp de vacances);
- Nommer les inquiétudes, la nouveauté, le changement avec l'enfant pour le préparer d'avance et visualiser avec lui les événements à venir;
- Offrir des choix à l'enfant, dans les limites établies par les parents, pour lui donner un certain contrôle sur son quotidien;
- Donner du temps libre : l'enfant a besoin de jouer, de rêver, d'imaginer et même de perdre son temps (ce que l'adulte oublie souvent!);
- Accorder votre présence à l'enfant : par exemple, lui demander le soir ce qu'il a le plus aimé dans sa journée et ce qu'il a le moins aimé pour permettre de nommer et verbaliser son stress;
- Protéger vos enfants des émotions trop intenses : bruit excessif, conflits entre parents ou adultes, trop longue période de jeux vidéo ou de télé, etc.;
- Établir des priorités avec vos enfants;
- Trouver les zones de tension et tenter de les diminuer ou de les évacuer;
- Faire de l'exercice physique, des exercices de relaxation;
- Permettre à l'enfant d'inventer des jeux à travers lesquels il s'exprime et, comme adulte, participer au jeu;

- L'enfant apprend et découvre la vie à travers le jeu donc introduire ce dernier dans les moments de routine (ex : chanter ou mettre de la musique en faisant le lit ou toute autre tâche avec l'enfant);
- Se donner des moments de plaisir; le rire est fondamental pour la santé. Ne pas hésiter à faire des folies pour détendre l'atmosphère ou courir dehors avec les enfants, se déguiser...

Il existe autant de suggestions pour apprendre à gérer le stress qu'il existe de gens dans le monde. L'important c'est de trouver ses propres solutions, selon le contexte, en tenant compte de l'enfant et en suscitant sa participation.

Gardez à l'esprit que s'amuser et jouer est fondamental pour l'équilibre de l'être humain... et tous, grands et petits ont besoin de vacances.

Alors, amusez-vous bien avec vos enfants!!!



Nathalie Parent, Psychologue
nathalieparentpsychologue.com

Visitez **educatout.com**

Le **GUIDE DE RESSOURCES** !

de la famille et de la petite enfance

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 :

Educatout
C.P. 2343 succ. Angers
Gatineau, QC
J8M 1W1

pub@educatout.com