



GUIDE DES PARENTS


CAMP DE LA
RELÂCHE 2025

 *Centre sportif
La Ruche*



Table des matières

Mot de la coordonnatrice	1
Programmation	2
Renseignements généraux	5
Service de garde	5
Arrivée	5
Départ	6
La boîte à lunch	7
Le sac idéal	8
Vêtements	9
Médicaments et fiche santé	10
Allergies	10
Enfant malade	11
Sécurité	11
Piscine	12
Gestion de la discipline	13
Code de vie	15
Les responsables	16
Annexes	17





Mot de la coordination

Chers parents,

Le Centre sportif La Ruche est heureux de vous présenter l'édition 2025 de son camp de la relâche. Cette année, plusieurs nouveaux camps sont intégrés afin de rejoindre encore plus de jeunes sportifs et sportives. Notre équipe de responsables a travaillé très fort pour mettre sur pied ces nouveaux camps spécialisés.

Cette année, le camp s'amorcera le 3 mars 2025. Nous sommes très excités à l'idée de recevoir les jeunes au CSLR pour une semaine remplie d'activités, de sports et d'apprentissages!

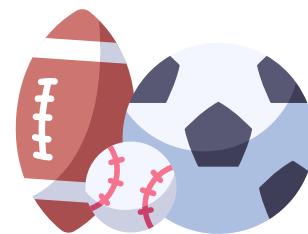
Ce guide vous permettra d'avoir tous les détails nécessaires au bon déroulement de votre expérience au camp du Centre sportif La Ruche. Nous vous invitons donc à le conserver et à le lire attentivement pour ne rien manquer.

Pour conclure, nous tenons à vous remercier pour votre confiance habituelle et nous sommes toujours ouverts à recevoir vos commentaires et conseils qui nous permettent de nous améliorer et d'ajuster notre offre à vos besoins, dans la mesure du possible évidemment.

Merci!



Programmation



Camp sportif (4-12 ans)

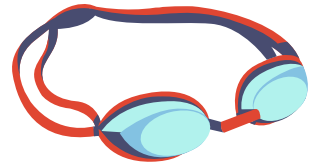
Vos petits sportifs pourront profiter des différents installations du Centre sportif, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, où ils auront l'occasion de découvrir de nouveaux sports.

Les activités peuvent inclure la palestre de gymnastique ainsi que des jeux en plein air. De plus, les enfants exploreront de nouveaux sports pendant au moins 2 heures par jour.

Les blocs d'activités peuvent inclure plusieurs activités sportives, récréatives et ludiques.

**Cet horaire est présenté à titre indicatif seulement et il peut changer à tout moment.*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h15 à 8h30	Service de garde				
8h30 à 9h	Rassemblement et présence				
9h à 10h15	Bloc 1	Bloc 1	Bloc 1	Bloc 1	Bloc 1
10h15 à 10h45	Collation				
10h45 à 12h	Bloc 2	Bloc 2	Bloc 2	Bloc 2	Bloc 2
12h à 13h	Dîner et jeux libres				
13h à 14h15	Bloc 3	Bloc 3	Bloc 3	Bloc 3	Activité spéciale
14h15 à 15h30	Changement et bain libre				
15h30 à 16h	Changement et collation				
16h à 17h30	Service de garde				



Camp de natation (5-12 ans)

Chaque jour, votre enfant aura la chance de pratiquer et d'apprendre différentes habiletés aquatiques pendant 1 heure en matinée en plus du bain libre en après-midi. Les critères d'enseignement seront basés sur le programme *Nager pour la vie* offerte par la Société de sauvetage.

Les blocs d'activités peuvent contenir plusieurs activités sportives, récréatives et ludiques.

**Cet horaire est présenté à titre indicatif seulement et il peut changer à tout moment.*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h15 à 8h30	Service de garde				
8h30 à 9h	Rassemblement et présence				
9h à 10h15	Cours de natation	Cours de natation	Cours de natation	Cours de natation	Cours de natation
10h15 à 10h45	Collation				
10h45 à 12h	Bloc 2	Bloc 2	Bloc 2	Bloc 2	Bloc 2
12h à 13h	Dîner et jeux libres				
13h à 14h15	Bloc 3	Bloc 3	Bloc 3	Bloc 3	Activité spéciale
14h15 à 15h30	Changement et bain libre				
15h30 à 16h	Changement et collation				
16h à 17h30	Service de garde				

Camp de gymnastique (5-12 ans)

Que ce soit sur le trampoline, au sol ou sur la poutre, vos enfants pourront apprendre et développer plusieurs habiletés artistiques en gymnastique.

Camp de soccer (7-12 ans)

Votre enfant pourra s'initier aux différentes techniques de soccer en pratiquant le contrôle et la conduite du ballon, le dribble, la passe et le tir.

Les blocs d'activités peuvent inclure plusieurs activités sportives, récréatives et ludiques.

Le terme « Sport » désigne le camp spécialisé auquel votre enfant est inscrit parmi le camp de gymnastique ou de soccer.

**Cet horaire est présenté à titre indicatif seulement et il peut changer à tout moment.*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h15 à 8h30	Service de garde				
8h30 à 9h	Rassemblement et présence				
9h à 10h15	Sport	Sport	Sport	Sport	Sport
10h15 à 10h45	Collation				
10h45 à 12h	Bloc 2	Bloc 2	Bloc 2	Bloc 2	Sport
12h à 13h	Dîner et jeux libres				
13h à 14h15	Sport	Sport	Sport	Sport	Activité spéciale
14h15 à 15h30	Changement et bain libre				
15h30 à 16h	Changement et collation				
16h à 17h30	Service de garde				

Renseignements généraux

SERVICE DE GARDE

L'horaire du service de garde est de 7h15 à 8h30 et de 16h à 17h30.

En dehors de cet horaire, des frais de 1 \$ par minute par enfant seront chargés aux parents, quel que soit le motif du retard.

**Aucun enfant ne sera admis dans le CSLR avant 7h15.*

ARRIVÉE

À chaque jour, en entrant dans le Centre sportif, il y aura une table d'accueil à votre gauche où vous devrez signaler la présence de votre enfant.

Si vous n'avez pas pris le temps de compléter la fiche santé ou la fiche de départ hâtif à l'avance, nous vous demanderons de le faire à ce moment-là.

L'équipe d'accueil vous donnera le numéro de casier que votre enfant utilisera tout au long de la semaine.

Chaque matin, après avoir signalé la présence de votre enfant, vous pourrez l'accompagner jusqu'à son casier pour qu'il y dépose ses effets personnels. Ensuite, vous pourrez vous rendre jusqu'au gymnase 4 où se situe le service de garde.

DÉPART

Départ entre 15h30 et 16h : Votre enfant sera en période de collation. Lorsque vous venez le chercher pour le retour à la maison, veuillez vous rendre à la table d'accueil à gauche. Assurez-vous qu'il récupère son sac à dos. Ensuite, veuillez signaler votre départ à l'équipe accueil, au même endroit qu'en matinée.

Départ à pied : Pour les départs à pied, il est important de remplir la fiche d'autorisation de départ disponible en annexe. Sans quoi, votre enfant ne pourra pas partir sans autorisation. Les responsables permettront à votre enfant de partir seulement à 16h, à la fin du camp.

Départ hâtif : Tout départ avant 16h doit être inscrit dans le cartable de départ hâtif, situé à l'accueil du Centre sportif. Vous devrez y inscrire le nom de l'enfant, l'heure du départ et la signature de l'adulte responsable.

Service de garde en soirée : Le service de garde commence à 16h. Les enfants se dirigeront dans le gymnase 4. Lorsque vous viendrez chercher votre enfant, veuillez signaler votre départ à l'équipe accueil, au même endroit qu'en matinée.

Il est important de préciser à l'équipe accueil du matin si une autre personne que l'adulte responsable vient chercher votre enfant. **Sans cette information, votre enfant ne pourra pas partir sans autorisation.**



LA BOÎTE À LUNCH

Il est nécessaire d'avoir 2 collations, un repas principal et une bouteille d'eau réutilisable.

Il est important d'avoir un repas froid, puisqu'aucun micro-ondes ne sera accessible aux enfants. Les repas chauds devront être dans un contenant de type Thermos.

Il est fortement recommandé d'avoir des collations saines (ex. fruits, légumes, fromage) et un dîner santé puisque nous sommes dans un camp sportif.

À noter que les machines distributrices ne sont pas accessibles aux enfants du camp.

**Aucun partage de nourriture entre enfants ne sera accepté.*

Il est strictement interdit d'apporter des contenants de verre et des aliments contenant des noix ou des arachides.



LE SAC IDÉAL

Ce qui doit se trouver dans le sac de votre enfant à tous les jours :

- Espadrilles propres obligatoires dans les gymnases
- Bouteille d'eau réutilisable
- Vêtements confortables
- Maillot de bain
- Serviette de plage
- Casque de bain (obligatoire)
- Sac de plastique pour ranger les vêtements mouillés
- Vêtements de rechange
- 2 collations santé et breuvage (éviter les liqueurs et les friandises)
- Boîte à lunch (repas froid uniquement)

Il est interdit d'apporter des jeux ou des appareils électroniques.

Les enfants ne sont pas autorisés à apporter des objets ayant une valeur monétaire ou sentimentale. Les animateurs.trices ne sont pas autorisé.e.s à assurer la garde de montre, d'argent, de téléphones, d'objets précieux ou autres articles appartenant à l'enfant.

Le Centre sportif La Ruche n'est nullement responsable des objets volés, brisés ou égarés.

VÊTEMENTS

Votre enfant devra porter des **espadrilles ou des sandales fermées**. Il doit obligatoirement avoir une paire de souliers d'intérieur.

Les **vêtements de sport** sont obligatoires et il est nécessaire d'avoir des vêtements adaptés à la température.

Les **vêtements d'extérieur** sont obligatoires (bottes, tuque, pantalon de neige, mitaines, cache-cou ou foulard).

Il est également important de laisser en tout temps des vêtements de rechange dans le sac de votre enfant (pantalon, chandail, sous-vêtements, bas, etc.).

Il est interdit de porter des jupes, des robes et des bijoux, puisque nous pratiquons des activités sportives chaque jour.

Veillez identifier les vêtements et objets de votre enfant afin d'éviter de les perdre.

Pour le **soccer**, il est facultatif d'avoir des protège-tibias.

Pour la **gymnastique**, il est obligatoire d'avoir des souliers d'intérieur. Le port d'un léotard est facultatif.



À la fin de la journée, les objets perdus seront placés à l'accueil, et vous pourrez récupérer ce qui vous appartient.

MÉDICAMENTS ET FICHE SANTÉ



La distribution et l'administration de médicaments aux enfants sont de la responsabilité des parents et doivent être effectuées, autant que possible, en dehors du camp de jour. Un formulaire d'autorisation à administrer un médicament doit être rempli et signé par le parent ou le tuteur pour que l'équipe responsable soit autorisée à donner le médicament.

Les médicaments doivent être clairement identifiés et remis à l'équipe accueil le matin même de votre arrivée. Pour la sécurité de votre enfant, nous vous demandons de les placer dans leur contenant d'origine avec la posologie indiquée.

Si la fiche santé n'a pas été remplie lors de l'envoi du courriel concernant les documents, vous la retrouverez en annexe de ce document et pourrez la transmettre à l'adresse courriel indiquée à la page 16. Sinon, nous vous demanderons de la remplir à votre arrivée au camp.

Aucun enfant ne sera admis au camp sans une fiche santé préalablement remplie.

ALLERGIES

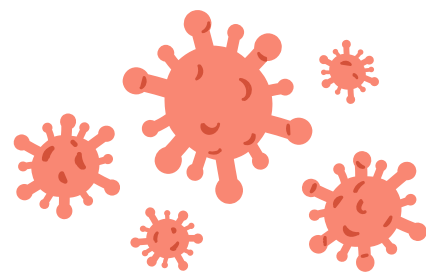


Si votre enfant possède un auto-injecteur (EpiPen), celui-ci doit être clairement identifié à son nom.

En cas d'allergies nécessitant l'utilisation d'un auto-injecteur (EpiPen), **votre enfant doit obligatoirement l'avoir sur lui en tout temps.**



ENFANT MALADE



Les enfants présentant l'un des symptômes suivants doivent demeurer à la maison :

- Fièvre
- Diarrhée
- Vomissements au cours des 24 dernières heures
- Éruption cutanée non diagnostiquée
- Maladies infectieuses ou parasitaires
- Lésions cutanées contagieuses
- Présence de parasites (poux)

Si un enfant est malade au cours d'une journée d'activités, un responsable du camp de jour contactera le parent pour qu'il vienne le chercher le plus rapidement possible.

SÉCURITÉ

Pour vous, comme pour nous, la sécurité de votre enfant est une priorité, tout comme la garantie de son plaisir. Voici donc quelques mesures mises en place par le camp de jour :

- Plusieurs trousse de premiers soins sont disponibles à l'accueil et lors des sorties.
- La direction du camp prend les mesures nécessaires pour que l'équipement utilisé soit en bon état, sécuritaire et adapté à vos enfants.
- Un contrôle des présences sera effectué régulièrement.
- Des périodes pour s'hydrater font partie de l'horaire quotidien.
- Un encadrement rigoureux sera assuré par l'ensemble du personnel du camp.

PISCINE



Votre enfant doit avoir son maillot de bain, son casque de bain et sa serviette avec lui.

**Prendre note qu'aucun prêt de casque de bain ne sera fait. Votre enfant doit donc apporter le sien pour pouvoir participer à la baignade.*

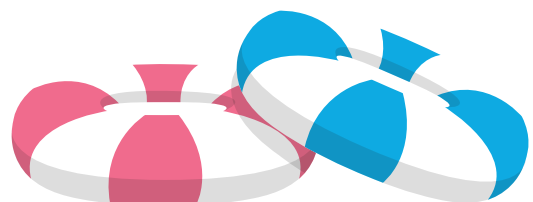
Tout enfant de moins de 6 ans doit obligatoirement porter une veste de flottaison, qui est fournie gratuitement.

Le lundi, les enfants devront passer un test de nage pour vérifier s'ils sont aptes à nager dans l'ensemble de la piscine sans veste de flottaison.

Les enfants absents ce jour-là passeront le test de nage à leur première journée.

Les règles de la piscine :

- On marche autour de la piscine
- Interdiction de se bousculer dans la piscine ou sur la promenade
- On plonge tête première seulement dans le creux
- Une personne à la fois sur le tremplin
- Interdiction de faire des sauts arrière sur le tremplin
- Un enfant peut utiliser les câbles uniquement lorsqu'il est fatigué



Gestion de La discipline

Si un enfant ne respecte pas les règles établies ou présente des troubles de comportement nuisibles au bon fonctionnement du groupe, la direction du Centre sportif La Ruche appliquera les mesures disciplinaires suivantes :

1re offense : L'animateur.trice avise verbalement l'enfant.

2e offense : L'animateur.trice rencontre l'enfant pour discuter avec lui et parvenir à une entente. Cette mesure permet d'assurer un bon fonctionnement du groupe afin que tous les jeunes aient un maximum de plaisir.

3e offense : Les responsables du camp de jour et l'animateur.trice rencontrent l'enfant et communiquent avec les parents pour les informer des problèmes de comportement de leur enfant, puis établissent une entente mutuelle.

4e offense : Des mesures disciplinaires sont déterminées selon la gravité des gestes posés. L'enfant peut être temporairement suspendu pour une journée ou retiré définitivement des activités du camp de jour (sans remboursement).

NOTE : un trouble sérieux de comportement peut entraîner l'application immédiate de mesures disciplinaires, sans que les trois (3) premiers avertissements n'aient été appliqués. L'intérêt général primera toujours sur l'intérêt particulier. C'est en appliquant cette vision que la direction du Centre sportif La Ruche traitera tout problème de comportement.

Gestion de la discipline

**Sachez que dès qu'un mauvais comportement se produit pendant la journée, l'animateur.trice communique avec les responsables du camp et un message est automatiquement divulgué aux parents à la fin de la journée.*

Liste des comportements

Avertissement régulier :

- Paroles et/ou gestes irrespectueux
- Bousculades, tiraileries
- Projectiles (cailloux, branches, etc.)
- Non-respect des consignes du personnel

Avertissement sévère :

- Batailles, intimidation
- Non-respect du personnel
- Vandalisme
- Taxage

Expulsion automatique :

- Violence physique envers le personnel
- Geste à caractère sexuel envers une autre personne
- Fugue (l'enfant quitte le site sans en aviser un membre du personnel du camp)
- Possession d'une arme ou d'un objet menaçant
- Tout autre comportement jugé comme étant inacceptable de la part de la direction du camp

Code de vie

Respect de soi

- Porter des vêtements adaptés aux activités pratiquées au camp de jour;
- Porter l'équipement de protection nécessaire aux activités;
- Apporter des collations et des repas sains.

Respect des autres

- Participer positivement et de façon dynamique aux activités;
- Faire preuve de respect envers toutes les personnes fréquentant le camp de jour (enfants, parents, animateurs.trices, équipe de coordination, gestionnaires, etc.);
- Ne pas détruire, briser ou endommager les biens d'autrui;
- Respecter les consignes des animateurs.trices et des coordonnatrices;
- Ne pas apporter d'effets personnels tels que téléphone cellulaire, tablette, jeux vidéo ou autres objets de valeur;
- Quitter le site du camp de jour seulement lorsque l'animateur.trice l'autorise;
- Employer un langage poli et respectueux;
- Adopter une communication respectueuse et honnête.

Respect de l'environnement

- Ne pas détruire, briser ou endommager le matériel du camp de jour ou l'environnement;
- Ne pas laisser traîner ses déchets ou ses effets personnels;
- Tenir les lieux propres et en bon état.

Refus de toute forme d'abus

- Ne tolérer aucune forme de violence ou d'intimidation.



Les responsables

Voici notre équipe de responsables pour la relâche 2025.

Amélie Girard-Lépine
Directrice adjointe

Naomie Michel
Coordonnatrice des camps de jour
Coordonnatrice marketing et communication

Alexandra Grimard
Cheffe animatrice

Marguerite Beaugard
Animatrice-intervenante

Pour nous joindre :
(819) 843-1133
campdejour@centresportiflaruche.com





Annexes

ANNEXE 1 - FICHE SANTÉ

ANNEXE 2 - FICHE AUTORISATION DE DÉPART

ANNEXE 3 - AUTORISATION POUR PRISE DE PHOTOS



CLAUSE DE CONFIDENTIALITÉ

Les renseignements fournis sont utilisés à des fins d'information auprès du personnel afin d'assurer la sécurité des participants.

SECTION 1 - RENSEIGNEMENTS SUR VOTRE ENFANT

Nom :	Prénom :	Sexe : <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M
Date de naissance (Jour/Mois/Année) :	Numéro d'assurance maladie :	
	Date d'expiration :	
Adresse :	Ville :	Code postal :
Téléphone :	Autre téléphone :	

SECTION 2 - RENSEIGNEMENTS SUR LES RÉPONDANTS (parents ou tuteurs)

1. Nom :	Prénom :	<input type="checkbox"/> Père <input type="checkbox"/> Mère <input type="checkbox"/> Tuteur
Tél. : résidence :	travail :	Courriel :
2. Nom :	Prénom :	<input type="checkbox"/> Père <input type="checkbox"/> Mère <input type="checkbox"/> Tuteur
Tél. : résidence :	travail :	Courriel :

AUTRE PERSONNE À JOINDRE EN CAS D'URGENCE

Nom :	Téléphone :	Lien :
-------	-------------	--------

SECTION 3 - INFORMATION MÉDICALE SUR VOTRE ENFANT

Votre enfant prend-t-il des médicaments? Oui, *remplir section 5* Non

Votre enfant souffre-t-il d'allergies sévères? Oui, *remplir section 6* Non

Veillez identifier les allergies, malaises, maladies ou autres particularités :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Allergie légère : _____
<input type="checkbox"/> Asthme : <input type="checkbox"/> pompe
<input type="checkbox"/> Diabète : <input type="checkbox"/> insuline
<input type="checkbox"/> Épilepsie
<input type="checkbox"/> Eczéma
<input type="checkbox"/> Hyperactivité/TDAH
<input type="checkbox"/> Trouble du spectre de l'autisme (TSA) | <input type="checkbox"/> Troubles cardiaques
<input type="checkbox"/> Troubles visuels : <input type="checkbox"/> Lunettes <input type="checkbox"/> Lentilles
<input type="checkbox"/> Troubles auditifs : <input type="checkbox"/> Appareil
<input type="checkbox"/> Troubles moteurs : <input type="checkbox"/> Appareil d'appui
<input type="checkbox"/> Troubles du langage : <input type="checkbox"/> Dysphasie
<input type="checkbox"/> Handicap physique : _____
<input type="checkbox"/> Handicap intellectuel : _____ |
|--|--|

Autres : _____

Si vous avez coché une ou plusieurs cases plus haut, veuillez en faire une description détaillée de cette situation de santé (toutes les informations sont pertinentes pour la sécurité de votre enfant).
Exemple : Épilepsie : Type de crise, fréquence, durée, moment dans la journée, sa médication (voir tableau plus bas), interventions pratiquées lors d'une crise, etc.

SECTION 4 - AUTRES INFORMATIONS SUR VOTRE ENFANT

Peut-il fuguer? Oui Non

A-t-il des difficultés relationnelles ou affectives? Oui Non

Comment l'enfant se comporte-t-il à l'école, dans son milieu familial et social?

Votre enfant sait-il nager? Oui Non Avec aide? Oui Non
 Mon enfant doit nager en tout temps avec : Veste de flottaison / Nouille

Souffre-t-il de phobie (peur) _____ et/ou de vertige? Oui Non

Veillez nous indiquer toutes informations pertinentes pour nous aider à mieux encadrer votre enfant :

Identification de la médication :

Nom du médicament	Dose (nbre ou milligramme)	Heure du traitement	Couleur	Endroit d'application	Raison/maladie
<i>Ex : RITALIN</i>	<i>2 capelets</i>	<i>10 h 30</i>	<i>Blanche</i>	<i>Avaler avec de l'eau</i>	<i>Hyperactivité</i>

Décrire les soins ou l'attention particulière à apporter :

SECTION 6 - ALLERGIES GRAVES

De quelle(s) allergie(s) souffre votre enfant? _____

Votre enfant a-t-il à sa disposition une dose d'adrénaline (Epipen, Ana-kit) : Oui Non

Si oui, qui est autorisé à conserver et à administrer ce médicament, et selon quelle posologie?

- L'enfant lui-même (auto-administration)
 Animateur.trice de l'enfant
 Toute personne adulte responsable (ex. : coordonnateur.trice, gestionnaire, ambulanciers, etc.)

POSOLOGIE : _____

Autres informations :

SECTION 7 - ATTESTATION ET AUTORISATION

Légalement, aucun médicament ne peut être administré par le personnel d'animation. Le participant doit être capable de prendre seul ses médicaments. Cependant, nous autorisons le personnel à prendre toutes les mesures qu'il jugera nécessaires dans l'éventualité d'un problème de santé.

Je dégage le Centre sportif La Ruche et ses employés de toutes responsabilités en lien aux soins prodigués à mon enfant.

J'autorise les responsables du camp de jour à prendre les mesures nécessaires en cas d'urgence (premiers soins, ambulance, par exemple). Oui Non

Je reconnais que pour assurer aux enfants un séjour sécuritaire et de qualité, le Centre sportif La Ruche se doit d'obtenir, au sujet des enfants, les informations les plus complètes possibles. Par la présente, je déclare que toutes les informations requises ont été fournies pour permettre l'inscription de **(votre enfant)** _____ au Centre sportif La Ruche, et que ces informations sont exactes et complètes.

Le Centre sportif La Ruche n'est aucunement responsable de tout incident ou inconfort causé à l'enfant ci-dessus mentionné et se réserve le droit de refuser un enfant ou ne plus l'accepter en raison d'informations inexactes ou insuffisantes et même annuler son inscription.

Signature du parent_____
Date

Fiche autorisation de départ - Hiver 2025

Prénom de l'enfant _____ Nom _____

Départ à pied :

Je _____ (votre nom) autorise mon enfant à quitter à pied du camp de jour à 16h00.

**S'il y a un changement, vous pouvez communiquer au 819-843-1133.*

Départ avec une autre personne :

Je _____ (votre nom) autorise mon enfant à quitter avec :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Autres : _____

Signature du parent et/ou adulte responsable : _____

Date : _____

Autorisation pour prise de photos

Dans le cadre de la fréquentation de mon enfant au Camp de jour du Centre sportif La Ruche, il est possible que mon enfant soit photographié au cours de la semaine. Ces photos pourraient se retrouver sur la page Facebook du Centre sportif La Ruche ainsi que servir à des fins de promotion pour le Camp de jour du Centre sportif La Ruche.

J'autorise le Camp de jour du Centre sportif La Ruche à prendre des photos et/ou des vidéos au cours des activités de mon enfant durant son séjour, et à se servir de ce matériel en tout ou en partie à des fins promotionnelles pour un délai de 3 ans suivant l'autorisation. Tout le matériel utilisé demeurera la propriété du Camp de jour du Centre sportif La Ruche.

OUI NON

Nom de l'enfant : _____

Signature du parent et/ou adulte responsable : _____

Date : _____

**Si vous répondez « Oui » à cette question, cela ne veut pas dire que vous ou votre enfant pouvez prendre des photos avec les autres enfants. L'autorisation de prise de photos est seulement pour le personnel du camp de jour.*