

# HORAIRE POUR L'ÉTÉ (9-10 ans)

## Camp de jour Chicoutimi-Nord

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
1	<b>27 juin</b> Volleyball 	<b>28 juin</b> Cardio plein air 	<b>29 juin</b> Journée au camp 	<b>30 juin</b> Thématique Immersion 	<b>1 juillet</b> Congé Camps de jour 
	<b>4 juillet</b> Journée au camp 	<b>5 juillet</b> Zumba 	<b>6 juillet</b> Vieux-Port 	<b>7 juillet</b> Piscine 	<b>8 juillet</b> Thématique Guerre des étoiles 
3	<b>11 juillet</b> Piscine 	<b>12 juillet</b> Gumboot 	<b>13 juillet</b> Vieux-Port 	<b>14 juillet</b> Karaté 	<b>15 juillet</b> Thématique Kermestellaire 
	<b>18 juillet</b> Piscine 	<b>19 juillet</b> Nature animée 	<b>20 juillet</b> Vieux-Port 	<b>21 juillet</b> Piscine 	<b>22 juillet</b> Thématique Invasion extraterrestre 
5	<b>25 juillet</b> Piscine 	<b>26 juillet</b> Club d'astronomie 	<b>27 juillet</b> Plage 	<b>28 juillet</b> Piscine 	<b>29 juillet</b> Thématique Super-héros galactique 
	<b>1 août</b> Piscine 	<b>2 août</b> Piscine 	<b>3 août</b> Plage 	<b>4 août</b> Journée au camp 	<b>5 août</b> Thématique Astronaute en formation 
6	<b>1 août</b> Piscine 	<b>2 août</b> Piscine 	<b>3 août</b> Plage 	<b>4 août</b> Journée au camp 	<b>5 août</b> Thématique Astronaute en formation 

7	<b>8 août</b> Piscine 	<b>9 août</b> Centre national d'exposition 	<b>10 août</b> Fous du roi 	<b>11 août</b> Piscine 	<b>12 août</b> Thématique Gala Galactique 
---	---	---	---	--	--

*\*\*\*Horaire sujet à changement sans préavis\*\*\**

#### AIDE MÉMOIRE

**Dans mon sac à dos j'ai :** un lunch froid, deux collations, une bouteille d'eau, mon maillot de bain, un casque de bain, une serviette, de la crème solaire, une V.F.I. (veste de flottaison) **obligatoire pour les 5-6 ans** et mon épipen (si nécessaire).

## AVIS – ATTENTION – AVIS – ATTENTION

**Une baignade quotidienne** est prévue, sauf si la température ne le permet pas. Donc, tous les enfants devront avoir leur costume de bain, **casque de bain (obligatoire dans toutes les piscines)** et serviette en tout temps. **Le port du V.F.I. (veste de flottaison) est obligatoire pour les 5 et 6 ans** ainsi que pour les enfants qui ne savent pas nager.

Afin d'assurer la sécurité de tous, le port d'espadrilles est demandé. De plus, évitez le port de bijoux (bagues, chaînes) qui pourraient être facilement égarés et de boucles d'oreilles (style anneaux) qui pourraient être accrochantes ou déchirer le lobe.

#### TRUCS POUR LA BOÎTE À LUNCH (lunch froid)

- Il existe une variété de **sacs et contenants de type « thermos »** pour les lunchs qui conservent les aliments au frais. Ils sont préférables à des sacs de papier ou autre.
- Un **jus de fruits** dans un contenant de carton placé **au congélateur** pendant deux à trois heures est bien frais au dîner et sert à garder les aliments frais jusqu'à cette heure.
- Les aliments qui contiennent de la **mayonnaise doivent être gardés au frais**.
- Un **dîner**, à base de légume crus, un bon sandwich (différentes sortes de pain), du fromage, du jus et un dessert fournira à l'enfant l'énergie dont il a besoin.
- **Beaucoup de breuvage** élimine les risques de déshydratation.
- **Évitez les aliments à base d'arachides**; les allergies sont fréquentes.
- N'oublions pas que **le déjeuner est le repas le plus important** car notre estomac est vide au lever.
- **L'utilisation de contenants en plastique est recommandée**, car ceux en verre peuvent se briser plus facilement.
- **Les enfants doivent fournir leur lotion solaire** et les animateurs verront à ce que les enfants l'utilisent.