

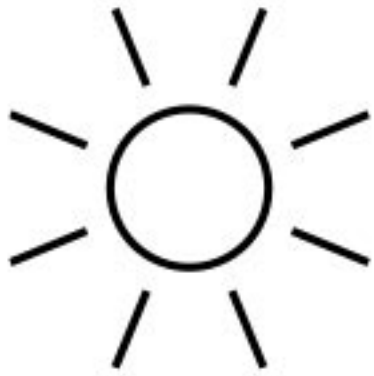
The logo is a circular emblem with a grey outer ring containing the text 'CROSSFIT' at the top and 'STE-JULIE' at the bottom. Inside this ring is a smaller circle with a dotted border, and in the center is a red shield with a white 'M' and two red stars on either side.

*Camp d'été*  
**Guide des parents 2024**

## **COORDONNÉES**

60-2141 Léonard de Vinci  
Ste-Julie, Qc, J3E 1Z3  
[www.crossfitminotaure.ca](http://www.crossfitminotaure.ca)

Téléphone (450) 338-6348  
[info@crossfitminotaure.ca](mailto:info@crossfitminotaure.ca)



# HORAIRES

Début des camps: Mardi 25 juin 2024

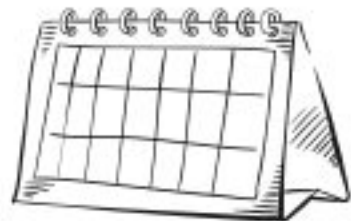
Fin des camps: Vendredi 23 août 2024

Du lundi au vendredi

Service de garde : 7h à 9h

Activités : 9h à 16h

Service de garde : 16h à 17h30



## MISSION



Notre mission au Club CrossFit M Ste-Julie est d'inspirer et d'encourager les enfants à adopter un mode de vie actif et sain à travers des camps d'été dynamiques et stimulants. Nous nous engageons à cultiver la confiance en soi, le bien-être physique et les compétences sociales, créant ainsi des bases solides pour leur croissance personnelle.

# VALEURS

- ✓ **Inclusivité** : Nous croyons en un environnement où chaque enfant se sent accueilli et valorisé, indépendamment de son niveau de compétence ou de ses capacités physiques.
- ✓ **Innovation** : Nous embrassons la créativité et adoptons des approches novatrices pour rendre l'entraînement fonctionnel ludique et captivant.
- ✓ **Responsabilité** : Nous encourageons la responsabilité personnelle en enseignant aux enfants l'importance de prendre soin de leur corps et de leur santé à travers des choix éclairés.
- ✓ **Esprit d'équipe** : Faire partie d'une équipe va au-delà de l'activité physique. Nous cultivons la collaboration, la communication et le respect mutuel.
- ✓ **Amusement** : Nous croyons que l'apprentissage et la croissance peuvent être amusants. Chaque activité est conçue pour être éducative tout en offrant une expérience divertissante.





# OBJECTIFS

## **Développement physique :**

Fournir des activités qui améliorent la force, la flexibilité, la coordination et l'endurance, tout en favorisant une approche positive envers l'exercice physique.



## **Confiance en Soi :**

Créer des environnements où les enfants peuvent relever des défis physiques et développer un sentiment de réussite, renforçant ainsi leur confiance en eux.



## **Compétences Sociales :**

Favoriser le développement de compétences sociales telles que la coopération, la communication et le travail d'équipe à travers des jeux et des activités de groupe.

## **Éducation Nutritionnelle :**

Intégrer des informations sur la nutrition adaptées à l'âge pour aider les enfants à comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée.



## **Plaisir et Engagement :**

Assurer que chaque enfant quitte le camp avec des souvenirs positifs, une passion pour l'activité physique et le désir de continuer à explorer un mode de vie sain.

# Qu'est-ce que c'est le camp de jour au Club Minotaure?



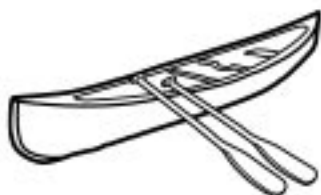
Offrir des activités récréatives,  
enrichissantes et épanouissantes

Parcours Ninja CrossFit

Olympiades

Jeux d'eau, piscine

Canoë



Susciter l'intérêt des jeunes à travers  
diverses dimensions

Activités sportives variées (CrossFit, soccer,  
Boxe, Basket..)

Activités artistiques (Cirque, Danse, ...)

Offrir un environnement dynamique

Les lundis "mise en route"

Les jeudis Olympiades

Les vendredis thématiques

Les défis des Moniteurs

Les vendredis pizza



# SEMAINE TYPE



**7H À 09H00 :** SERVICE DE GARDE  
(activités intérieures: dessins, création de bracelets, ...)

**9H :** RASSEMBLEMENT DES ATHLÈTES  
(séparation des groupes pour les activités)

**9H10 :** DÉBUT DES ACTIVITÉS ET ENTRAÎNEMENT  
(initiation au CrossFit)

**10H15-10H30 :** PAUSE COLLATION

**10H30 :** ACTIVITÉS DE CRÉATION/DÉFIS

**12H :** DÎNER

**13H :** JEUX D'EAU/PISCINE/OLYMPIADES

**14H30 :** PAUSE COLLATION

**14H45 :** JEUX D'ÉQUIPES ET AUTRES ACTIVITÉS

**15H45 :** RETOUR AU CALME, RASSEMBLEMENTS

**16H-17H30 :** SERVICE DE GARDE  
(activités intérieures: dessins, création de bracelets, ...)

Note : Les blocs horaires a.m. & p.m. peuvent interchanger selon le groupe d'âge.  
Les jeux varient toutes les semaines. Les horaires sont modifiés les journées de pluie.





# ENCADREMENT ET SÉCURITÉ

Au CrossFit M, notre principale préoccupation est de favoriser l'épanouissement de nos jeunes athlètes dans un environnement sécurisé, afin de stimuler leur croissance et leur enchantement !

Les ratios d'encadrement moniteurs / enfants respectent les normes recommandées par l'Association des camps du Québec (ACQ).

## Ratios moniteurs / enfants

Âge	Ratio
5-6 ans	1/8
7-8 ans	1/12
9 ans et +	1/15







## ARRIVÉES ET DÉPARTS

Dans la mesure du possible, nous encourageons vivement à ce que ce soit le même parent qui vienne porter et chercher votre enfant chaque jour. Nous reconnaissons cependant que ce n'est pas toujours réalisable en raison des divers engagements et contraintes. Dans le cas où une autre personne serait amenée à venir chercher votre enfant, nous vous prions de nous en informer préalablement en envoyant un courriel à l'adresse suivante : [info@crossfitminotaure.ca](mailto:info@crossfitminotaure.ca). Veuillez y indiquer le nom de la personne autorisée à récupérer votre enfant. Cette personne devra se munir d'une pièce d'identité valide lors de son arrivée au camp.

## PROTECTION CONTRE LE SOLEIL



Nous demandons aux parents que l'enfant apporte de la crème solaire avec lui pour les activités extérieures. Il est conseillé de montrer à votre enfant comment bien l'appliquer. Au camp, les amis s'entraident entre eux. Notez que les moniteurs ne sont pas autorisés à appliquer de la crème solaire aux enfants.

Le port de la casquette ou d'un chapeau est obligatoire pour éviter les insolation.

## HYDRATATION



Les moniteurs sont conscients de l'importance de rester bien hydratés tout au long de la journée. Ils planifient des pauses pendant lesquelles nos athlètes auront l'occasion de boire de l'eau, et ils encouragent activement à une hydratation régulière. Ils accordent une attention spéciale aux périodes de forte chaleur. Il est impératif que tous les enfants viennent au camp avec leur propre bouteille d'eau.

## HYGIÈNE



Les enfants se lavent les mains à la sortie des toilettes, avant le dîner et après toute activité de nature salissante. Les enfants ont également la possibilité d'apporter avec eux un nettoyant sans rinçage.

Il est également recommandé à nos athlètes d'apporter un 2ème t-shirt pour avoir la possibilité de se changer après un gros entraînement.

## ALLERGIES ET EPIPEN



Si votre enfant souffre d'intolérance ou d'allergies alimentaires, il est important de vous assurer que l'information se trouve dans sa fiche d'inscription. Au besoin, n'hésitez pas à rencontrer une personne responsable ou son moniteur afin d'expliquer le niveau allergique et les réactions possibles de votre enfant.

Si votre enfant souffre d'allergies graves, il doit **TOUJOURS** avoir son Épipen sur lui (à l'aide d'un étui attaché à la taille). Seuls les enfants des groupes de 5-6 ans devront remettre leur Épipen à leur moniteur en arrivant au camp. Si nécessaire, nous lui remettrons à chaque soir lors de son départ.

**\*ALLERGIES\***







# MALADIES ET BLESSURES

Autre que les symptômes reliés à la COVID-19, afin d'éviter la contamination aux autres enfants, votre enfant doit demeurer à la maison s'il présente l'un des symptômes suivants :

- Diarrhée
- Éruption cutanée
- Fièvre au cours des dernières 24 heures
- Maladie infectieuse
- Vomissement au cours des dernières 24 heures



Si un enfant présente l'un de ses symptômes au cours de la journée de camp, ou s'il se blesse, un responsable communiquera avec vous afin que vous veniez le chercher.

En cas d'incidents, un rapport sera complété par le personnel et vous sera communiqué. Si un membre du personnel juge nécessaire ou approprié, pour cause de maladie ou d'accident, de transporter un enfant par ambulance, les frais encourus seront facturés aux parents.





# IMPORTANT

Le parent est responsable de remplir le dossier médical de son enfant avec transparence et honnêteté afin d'aider notre équipe à lui fournir l'encadrement approprié en cas de situation délicate ou de crise. Il est donc bien important d'indiquer si l'enfant a certains troubles de concentration ou d'hyperactivité ou d'autres types de défis à gérer.



# RÈGLEMENTS ET MESURES DISCIPLINAIRES

Pour garantir un environnement respectueux et sécurisé, nous avons établi un ensemble de règles de conduite.

Au CrossFit M Ste-Julie, il est important pour nous que l'environnement soit respectueux et qu'aucune forme de violence ou d'intimidation ait lieu. Nos athlètes doivent respecter le code de conduite pour le bon déroulement des activités.



Nous vous encourageons à les examiner avec votre enfant avant le début des camps :



- Je m'abstiens de mâcher de la gomme au centre
- J'utilise un langage respectueux, en évitant toute grossièreté ou violence verbale.
- Je prends soin du matériel et de l'environnement.
- Je ramasse mes déchets et mes affaires personnelles.
- Je respecte les moniteurs en suivant leurs instructions et en acceptant leurs décisions.
- Je traite les autres participants avec respect, en les aidant et en les encourageant.
- Je respecte les règles des jeux.
- Je participe aux activités du camp avec enthousiasme et bonne humeur.
- Je suis les règles d'hygiène
- Je reste toujours sous la surveillance d'un moniteur.
- Je porte des vêtements adaptés aux activités sportives.
- Je porte un chapeau ou une casquette pour les activités extérieures.
- Je porte des chaussures fermées et plates. Je peux apporter dans mon sac des sandales du type "gougoune" pour les activités aquatiques.

# Comportements pouvant mener à une expulsion:



- Bris de matériel intentionnel
- Conduite inacceptable et intolérable
- Fugue
- Impolitesse répétée
- Langage vulgaire ou inacceptable
- Morsures
- Détention d'objets interdits ou dangereux
- Refus répétitifs d'obéir aux consignes
- Violence
- Autres comportements antisociaux et/ou dangereux





## Mesures disciplinaires progressives

Généralement, le moniteur procédera de 1 à 3 avertissements verbaux auprès de votre enfant. Celui-ci pourrait être mis en retrait de son groupe, mais toujours en demeurant auprès du moniteur. Si ces interventions « de base » ne sont pas suffisantes, une procédure disciplinaire plus rigoureuse sera mise en place.

**TOUS** les athlètes, sans exception, devront se conformer au **CODE DE VIE**.



## DANS LE SAC À DOS



- Bouteille d'eau (obligatoire)
- Casquette ou chapeau (obligatoire)
- Crème solaire
- Maillot de bain et serviette de plage
- Vêtements de rechange (pour les plus petits)
- T-shirt de rechange (recommandé pour après l'entraînement)
- En cas de pluie, prévoir un imperméable et des vêtements chauds
- Des chaussures fermées confortables
- Un élastique pour les cheveux si j'ai les cheveux longs



## DANS LA BOÎTE À LUNCH

- Un repas froid ou dans un Thermos
- Un sac réfrigérant (ice pack)
- Minimum de deux collations
- Je priorise des aliments naturels et santé
- Aucun contenant de verre



Veillez identifier tous les objets personnels de votre athlète. Nous ne sommes pas responsables des objets et de l'argent perdus ou volés. Nous faisons notre possible pour éviter de telles situations.

