

Camps de jour spécialisés

GYMNASTIQUE / CHEERLEADING



- Guide du participant -

Le club Gymnika offre des camps de jour spécialisés en gymnastique et en cheerleading pour garçons et filles de 5 à 14 ans. Les groupes sont divisés par tranche d'âge. Nos camps ont lieu au complexe sportif de Repentigny (223 Jacques Plante, sortie 108, Aut.40).

Séjours offerts - été 2009

CAMP GYMNASTIQUE

- 1- du 29 juin au 3 juillet
- 2- du 6 juillet au 10 juillet
- 3- du 13 juillet au 17 juillet
- 4- du 20 juillet au 24 juillet
- 5- du 27 juillet au 31 juillet
- 6- du 3 août au 7 août
- 7- du 10 août au 14 août

CAMP CHEERLEADING

- 1- du 29 juin au 3 juillet
et du 6 juillet au 10 juillet
- 2- du 13 juillet au 17 juillet
et du 20 juillet au 24 juillet
- 3- du 27 juillet au 31 juillet
et du 3 août au 7 août
- 4- du 10 août au 14 août

N.B. : Les séjours pour le camp cheerleading sont de 2 semaines sauf pour la dernière semaine.

Les activités

LES THÉMATIQUES

À chaque semaine une thématique différente vient colorer les activités et changer l'atmosphère du camp. Grâce aux thématiques chaque semaine est différente.

LA GYMNASTIQUE

Pour les camps de gymnastique, les participants pourront faire des exercices aux différents appareils de gymnastique (barres, poutres, trampolines, sol, anneaux, saut).

LE CHEERLEADING

Pour les camps de cheerleading, les participants pourront effectuer, en équipe, des acrobaties dans les airs, des pyramides et des enchaînements de mouvements sur une musique rythmée. L'apprentissage de notions de gymnastique au sol est aussi au programme. Une mini-chorégraphie sera présentée le dernier vendredi de chaque séjour.

LES JEUX EXTÉRIEURS

La période de jeux extérieurs est composée de jeux collectifs et de sport d'équipe. En cas de pluie des activités intérieures sont prévues.

LA BAINNADE

La période de piscine est un bain libre. Une pataugeoire est disponible pour les non nageurs et les petits de moins de 6 ans. Un système de navette voyage les enfants à la piscine.

Dîner et collations

Les Participants doivent apporter un lunch et deux collations. Prévoir quelque chose pour tenir au froid car, il n'y a pas de réfrigérateur. La nourriture doit être dans un sac distinct du sac pour les effets de la piscine.

IMPORTANT: Éviter les aliments contenant des noix ou des arachides.

Médicaments et allergies

Si votre enfant doit prendre une médication ou est allergique, vous devez en informer l'animateur de votre enfant ainsi que le responsable du camp dès lundi matin et remplir le formulaire requis à cet effet. Il est disponible sur place ou sur notre site Internet dans la section camp de jour. Les enfants qui ont un épipen doivent obligatoirement le porter sur eux en tout temps.

Service de garde

L'HORAIRE : Le service de garde est offert de 6h30 à 9h00 le matin et de 16h00 à 18h00 en fin de journée.

LES COÛTS D'UTILISATION : Gratuit

LES ACTIVITÉS : Différentes activités sont offertes durant cette période :

- Des jeux de société et des livres de lecture sont disponibles en tout temps.
- Des activités dirigées sont offertes au gymnase dès 7 :30 et de 16h15 à 17h30.
- Le matin un bricolage dirigé est organisé de 8 :00 à 8 :30.
- Une période de trampoline est offerte de 16h15 à 17h15.
- Un film est présenté dès 16h15.

Horaire type d'une journée

6h30 à 9h00	Service de garde
8h45 à 9h00	Arrivée des participants
9h00	Rassemblement
9h10 à 12h00	1 ^e bloc de spécialité (1h30) + Activités / jeux
12h00 à 12h45	Dîner
12h45 à 15h45	2 ^e bloc de spécialité (1h30) + Activités / jeux / baignade
15h50	Rassemblement
16h00 à 16h15	Départ des participants
16h00 à 18h00	Service de garde

LES RASSEMBLEMENTS

À chaque début et fin de journée, il y a un rassemblement de tous les groupes. Les rassemblements servent à expliquer les règles de fonctionnement, faire des mises au point et expliquer les thématiques.

DÉPART DES PARTICIPANTS

Si votre enfant quitte le camp seul ou avec une autre personne que les parents, vous devez remplir le formulaire requis à cet effet. Il est disponible sur place ou sur notre site Internet dans la section camp de jour.

Tenue vestimentaire

GYMNASTIQUE : culotte courte ou cuissard, chandail ou maillot (genre maillot de bain une pièce). La gymnastique se fait pieds nus. Prévoir des souliers que l'enfant peut mettre et enlever rapidement et sans aide (surtout pour les petits).

CHEERLEADING : culotte courte ou cuissard, chandail et espadrilles.

JEUX EXTERIEURS : Vous devez prévoir l'habillement en fonction de la température. Culotte courte ou pantalon, chandail, espadrilles, coupe vent, chapeau/casquette. Lors des journées ensoleillées, appliquez de la crème solaire le matin et laissez la bouteille dans le sac pour des applications subséquentes.

PISCINE : Maillot et serviette. Mettre ces effets dans un sac distinct de celui du lunch et collation.

Code de vie du participant

Afin d'assurer une atmosphère agréable et sécuritaire pour tous, chaque participant doit appliquer le code de vie suivant :

1. Je respecte les lieux et les règlements du programme auquel je participe.
2. Je respecte mes amis et les animateurs en étant sécuritaire et en ne blessant pas les autres volontairement.
3. J'utilise un langage respectueux en tout temps.
4. J'utilise le matériel mis à ma disposition avec précaution en évitant le vandalisme, le bris volontaire ou le vol.
5. J'évite de bousculer les autres et de me chamailler.

Si le participant ne respecte pas ces règles :

1. Le participant reçoit un avis verbal de son animateur et un suivi est effectué auprès des parents.
2. Le responsable du camp rencontre les parents du participant.
3. Le participant est suspendu des activités auxquelles il participe pour un temps indéterminé, selon la gravité du geste.
4. Le participant est expulsé définitivement du camp et les frais d'inscription seront remboursés proportionnellement au nombre de journées restantes moins les frais d'administration de 20%.

Communication

Afin d'assurer un certain suivi entre les parents et l'animateur, un système de communication par écrit est disponible à l'accueil vous permettant de connaître les informations importantes qui ont pu survenir durant la journée (comportement, blessure...)

Camps de jour spécialisés GYMNASTIQUE / CHEERLEADING

FICHE MÉMO

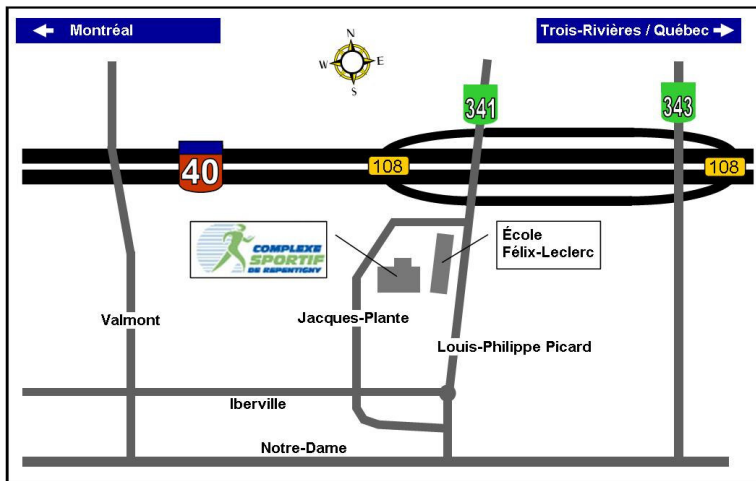
Informations générales

Date du séjour : _____

Animateur (trice) : _____ Groupe : _____

Lieu du camp

Complexe sportif de Repentigny (223 Jacques Plante)



Horaire Type

6h30 à 9h00	Service de garde
8h45 à 9h00	Arrivée des participants
9h00	Rassemblement
9h10 à 12h00	1 ^e bloc spécialité / Activités
12h00 à 12h45	Dîner
12h45 à 15h45	2 ^e bloc spécialité / Activités
15h50	Rassemblement
16h00 à 16h15	Départ des participants
16h00 à 18h00	Service de garde

Ce qu'il faut apporter

- Formulaire signé de "Reconnaissance de risques" pour le lundi matin (disponible sur place ou sur notre site Internet)

Mettre dans un sac à dos :

- Vêtement pour l'extérieur
- Casquette ou chapeau
- Crème solaire (en mettre avant de partir)
- Serviette et maillot de bain
- Lunch et 2 collations

(Mettre dans une boîte à lunch ou sac distinct; éviter les aliments avec noix)

Au besoin :

- Autorisation de départ particulier (disponible sur place ou sur notre site Internet)
- Médicament et formulaire d'autorisation (disponible sur place ou sur notre site Internet)
- Pompe pour l'asthme ou problèmes respiratoires
- Épipen dans un sac de taille
- Un livre ou petit jeu pour le service de garde

Tenue vestimentaire

GYMNASTIQUE : culotte courte ou cuissard, chandail ou maillot (genre maillot de bain une pièce). La gymnastique se fait pieds nus. Prévoir des souliers que l'enfant peut mettre et enlever rapidement et sans aide (surtout pour les plus jeunes).

CHEERLEADING : culotte courte ou cuissard, chandail et espadrilles propres.

Pour signaler l'absence de votre enfant

450 470-3001 #3893 (Laisser le message sur le répondeur)



(450) 657-1342

www.gymnika.com

Nous vous attendons avec impatience !
L'équipe d'animation Gymnika

