Rencontre d’information

Camp de la relâche

Club de gymnastique Québec Performance

Québec Performance
CLUB DE GYMNASTIQUE

ORDRE DU JOUR

- ➔ Responsables de camp
- ➔ Service de garde
- ➔ Arrivée et départ du camp
- ➔ Matériel nécessaire
- ➔ Activités aquatiques et patinoire
- ➔ Piscine et VFI
- ➔ Où déposer et récupérer mon enfant ?
- ➔ Horaire Type (journée et semaine)
- ➔ Sortie du vendredi
- ➔ Composition des groupes
- ➔ Rapport d'accident et fiche de suivi de commotion
- ➔ Matériel interdit
- ➔ Allergies
- ➔ Coordonnées d’urgence
- ➔ Code de vie (prendre connaissance)
- ➔ Période de questions

RESPONSABLES DE CAMP

Arpidrome

Anne-Marie Gillies
Chef de secteur adjoint

Rochebelle

Rachel Noury-Pelletier
Chef de secteur adjoint

Coordonnatrice service aux membres

Kassandra Dignard
Kdignard@gymqcperfo.com

SERVICE DE GARDE

➔Inclus pour les enfants inscrits au camp de jour

- Matin : 7h30 à 8h30
- Après-midi : 16h00 à 17h30

➔Pendant cette période de la journée, les enfants sont sous surveillance, mais *aucune activité animée n'est prévue*. Les enfants ont la possibilité de faire plusieurs activités de style libre (dessins, bracelets, petits jeux de groupe, film, jeux de société, etc.).

➔*Un parent venant récupérer son enfant après la fin du service de garde (17h30) se verra facturer pour ce retard. Le parent recevra une facture de frais de retard et celle-ci devra être acquittée dans les 10 jours suivant le retour. (01 à 15 minutes de retard = 20,00$, 16 à 30 minutes de retard = 40,00$, 31 à 45 minutes de retard = 60,00$, 45 minutes et plus de retard = 80,00$)*

➔Activités gymniques, sportives, de groupe, extérieures, intérieures, bricolages, piscines, patinoires et autres de 8 h 30 à 16 h.

ARRIVÉE ET DÉPART

- Première journée de camp de votre enfant, le lundi matin, prévoyez 5 à 10 minutes supplémentaires afin de valider les numéros en cas d'urgence et les détails à propos des allergies si cela n'a pas été fait avant le début du camp.
- À tous les matins, vous devez donner la présence de votre enfant à son arrivée.
- À tous les départs, vous devez signaler, au responsable ou à l'entraîneur présent, le départ de votre enfant.
- Si vous souhaitez récupérer votre enfant plus tôt dans la journée, veuillez nous aviser lorsque vous laisserez votre enfant au service de garde le matin. De cette façon, nous pourrons nous assurer que vous quittiez avec votre enfant sans chercher le groupe trop longtemps.

DÉPART PARTICULIER

Nom de l'enfant :		
Départ particulier :	☐ Aura à quitter avec : _____ ☐ Aura à quitter seul	***Lien :***
Date du départ particulier :		
Heure du départ :		
J'autorise mon enfant à quitter de cette façon selon les dates mentionnées ci-haut.		
Signature du parent :		***Date :***

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Chaque jour, votre enfant doit avoir dans son sac à dos :

- Bouteille d’eau
- Lunch (dîner et 2 collations)
- Ensemble d'hiver complet incluant pantalon de neige
- Bottes chaudes et imperméables
- Tuque, foulard/cache-cou, mitaines, bas chauds (prévoir des rechanges)
- Vêtement de rechange
- Vêtements prêts du corps pour la gymnastique
- Chaussettes (obligatoire pour faire du trampoline)

Activités aquatiques et patinoire

ARPIDROME

Piscine : ***6 mars 13 h 15 à 15 h*** donc apporter maillot et serviette

Patinoire : ***4 mars 14 h 30 à 15 h 30*** donc apporter patins et casque de protection

ROCHEBELLE

Piscine : ***7 mars 13 h 30 à 16 h*** donc apporter maillot et serviette

Patinoire : ***6 mars 13 h 30 à 14 h 30*** donc apporter patins et casque de protection

(Centre de glaces, patinoire Roland-Couillard)

PISCINES ET VFI

➔ ***Enfants de 10 ans et moins***

- Obligation de porter un VFI (fourni par la Ville)
- Interdit = Ballon dorsal ou Flotteur (règle des sauveteurs)

➔***Enfant de 11 ans et plus***

- Vous souhaitez que votre enfant porte un VFI = il en portera un
  - Un test de nage peut être exigé par le sauveteur en cas de doute.
  - Si un sauveteur juge nécessaire le port du VFI pour un enfant, ***il nous est impossible de révoquer cette décision***.

VILLE DE QUÉBEC
l'accent d'Amérique

Autorisation requise pour la baignade

En vue de la baignade de votre enfant, voici les consignes et critères importants à respecter :

Tous les enfants de 10 ans et moins doivent **obligatoirement** porter une veste de flottaison individuelle (VFI), qu'il ait ou non des compétences en natation. Celle-ci sera fournie par l'installation et ne peut être substitué par tout autre aide à la nage (ballon dorsal, ceinture de bain, flotteurs de type « swim-aids », etc.).

Sachez que peu importe l'âge de l'enfant, le sauveteur peut en tout temps lui exiger de porter une VFI s'il considère que sa sécurité est compromise.

Nous vous remercions de votre collaboration.

Svp cocher la case qui correspond à la situation de votre enfant et retourner cette section à votre établissement scolaire :

☐ Mon enfant est âgé de 10 ans et moins, il portera donc une veste de flottaison individuelle.

☐ Mon enfant a 11 ans ou plus et a besoin d'une veste de flottaison individuelle

☐ Mon enfant à 11 ans et plus et est en mesure d'effectuer les 3 aspects suivants :

- remonter aisément à la surface après une entrée à l'eau désorienté;
- nager sur place pendant 1 minute, sans aucune aide;
- nager 25m sans arrêt et sans aide (sans objet flottant, sans s'accrocher sur le bord du bassin, sans toucher le fond de l'eau).

S'il est en mesure de faire ces 3 épreuves, je considère qu'il est en mesure de nager sans veste de flottaison individuelle.

Nom de l'enfant : _____

Signature du parent : _____

Préparation à la baignade de demain!

Lieu de l'activité :

Pour participer à l'activité de baignade à la plage ou à la piscine, n'oublie pas :

- Maillot de bain
- Sandales
- Serviette
- Sac de plastique
- Crème solaire

Liste des règlements

- Port du maillot de bain obligatoire;
- Le port des sous-vêtements est interdit dans l'eau.

À la plage ou à la piscine, il est interdit :

- De se baigner avec une blessure, plaie ouverte, une infection quelconque, ou une selle liquide (diarrhée) ;
- De caler, de se tirailler, ou de monter sur les épaules d'un baigneur ;
- De retenir son souffle (hyperventilation volontaire);
- D'utiliser le matériel de plongée sous-marine (masque, palmes et tuba);
- D'apporter des contenants de verre;
- Manger ou mâcher de la gomme dans l'eau;
- De cracher, uriner ou se moucher dans l'eau.

Veste de flottaison individuelle (VFI)

Tous les enfants de 10 ans et moins doivent **obligatoirement** porter une veste de flottaison individuelle (VFI), qu'il ait ou non des compétences en natation. Celle-ci sera fournie par l'installation et ne peut être substitué par tout autre aide à la nage (ballon dorsal, ceinture de bain, flotteurs de type « swim-aids », etc.).

Sachez que peu importe l'âge de l'enfant, le sauveteur peut en tout temps lui exiger de porter une VFI s'il considère que sa sécurité est compromise.

N'oubliez pas de compléter le formulaire de Capacité de nage de votre enfant!

Bonne baignade!

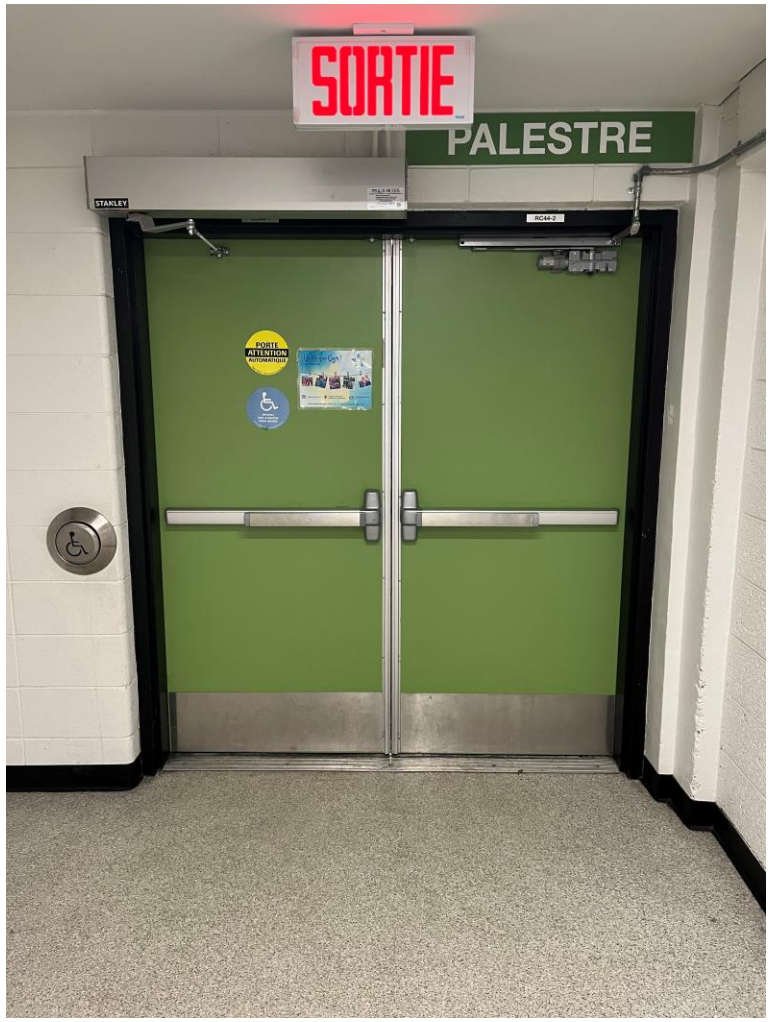
OÙ DÉPOSER MON ENFANT ?

ARPI

Localiser la palestre (arriver par la 79e Rue)

Arpidrome de Charlesbourg

Entrée de la section de la palestre



Donner votre présence

Entrée de la palestre

Déposer les effets personnels aux vestiaires

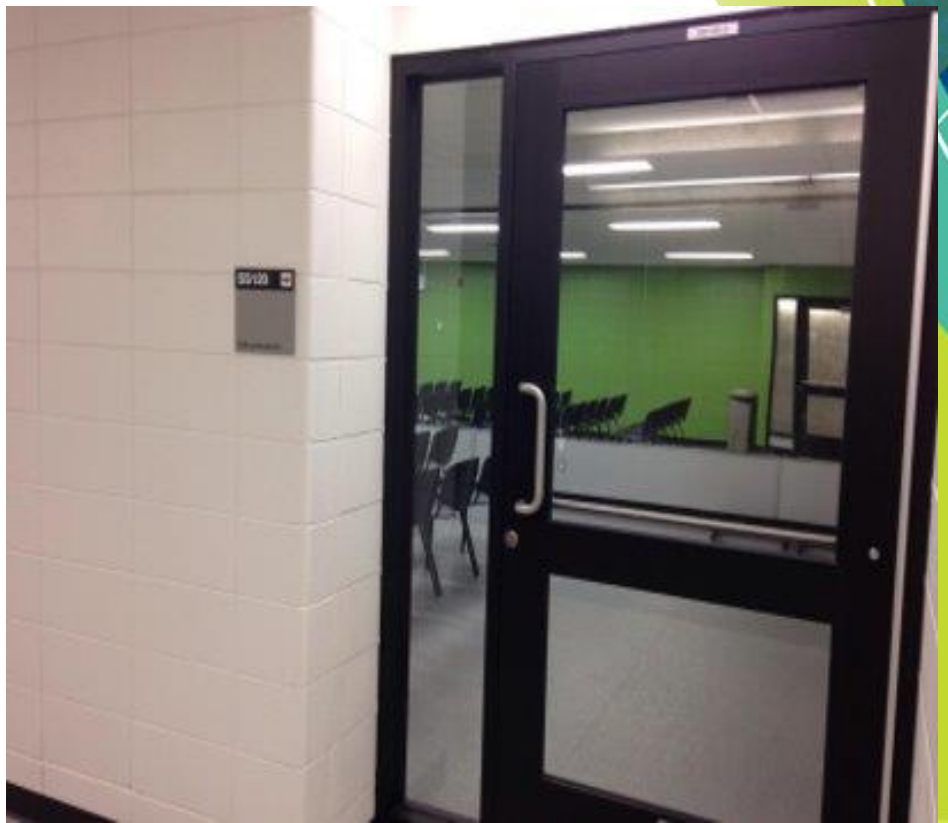
OÙ RÉCUPÉRER MON ENFANT ?

ARPI

En fin de journée

Aller à la salle polyvalente (Local SS-120)

- Passer devant la palestre et marcher jusqu'au bout du corridor
- Ensuite, tourner à droite pour prendre les escaliers
- Marcher jusqu'au local SS-120

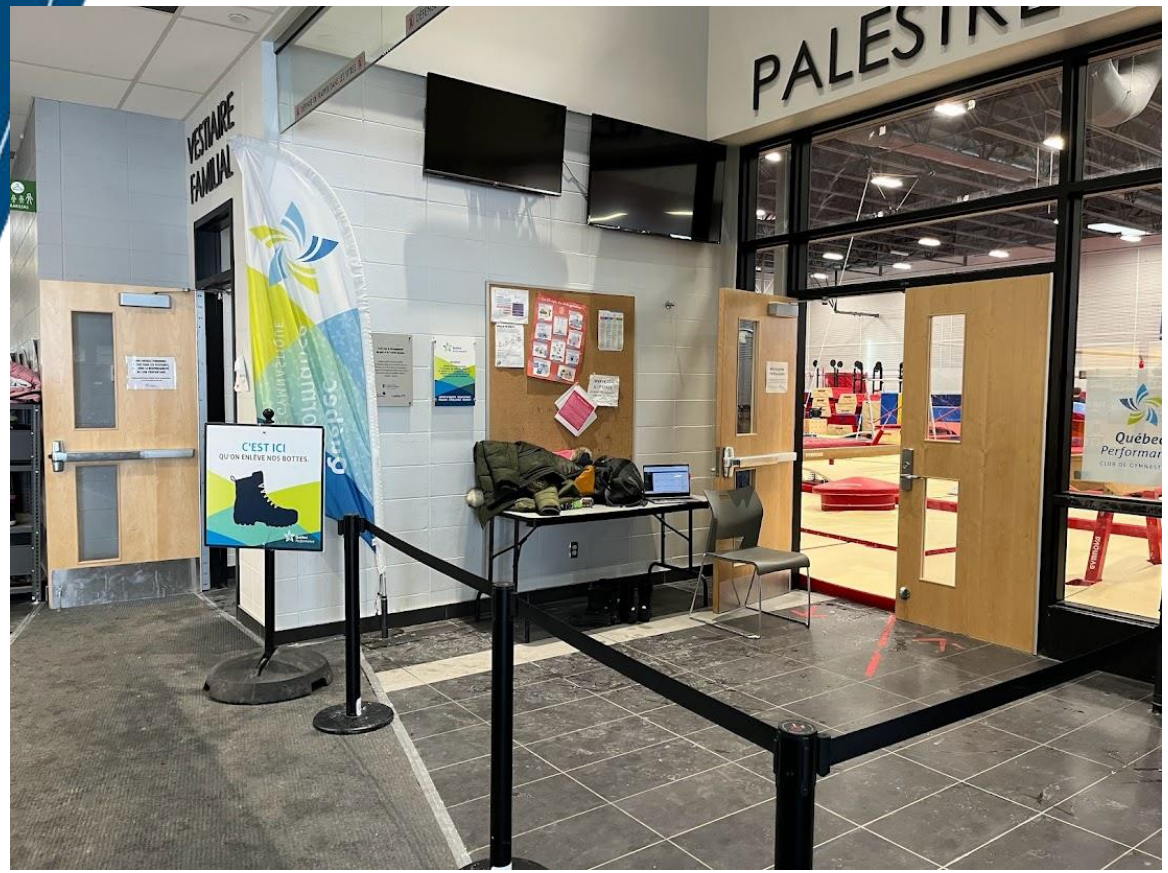


OÙ DÉPOSER MON ENFANT ? ROCHEBELLE

Entrer dans le complexe

Complexe Sportif de Rochebelle - Porte 5

Déposer les effets personnels aux vestiaires et/ou tablettes dans le corridor



L'accueil se fait à l'entrée de la palestre

OÙ RÉCUPÉRER MON ENFANT ? ROCHEBELLE

Aller à la salle polyvalente au 2e étage

•Prendre l'escalier à droite juste après être entré dans le complexe

Horaire type

	7h30-8h30	8h30-12h00	12h00-13h00	13h00-16h00	16h00-17h30
Lundi	Service de garde (gymnase)	Gymnastique et activités	Dîner + Jeu calme thématique	Activités extérieures et/ou intérieures	Service de garde
Mardi	Service de garde (gymnase)	Gymnastique et activités	Dîner + Jeu calme thématique	Activités extérieures et/ou intérieures	Service de garde
Mercredi	Service de garde (gymnase)	Gymnastique et activités	Dîner + Jeu calme thématique	Activités extérieures et/ou intérieures	Service de garde
Jeudi	Service de garde (gymnase)	Gymnastique et activités	Dîner + Jeu calme thématique	Activités extérieures et/ou intérieures	Service de garde
Vendredi	Service de garde (gymnase)	SORTIE			Service de garde

SORTIE DU VENDREDI: Valcartier (extérieur)

- ➔ Service de garde AM : 7h30 à 8h30
- ➔ Arrivée au camp pour le service de garde avant 8h30 avec un sac à dos, son matériel et sa boîte à lunch (***lunch froid*** obligatoire).
- ➔ Départ du site d'entraînement en autobus scolaire vers l'activité
- ➔ Retour sur les sites d'entraînement pour 16h. (variable selon trafic)
- ➔ Service de garde PM : jusqu'à 17h30

GROUPES AM et PM

- ➔ En AM, les groupes sont formés par âge. Le ratio de groupe gymnique est respecté soit 8 gymnastes maximum.
- ➔ Durée de l'entrainement secteur récréatif entre 2 h à 2 h 30 par jour.
- ➔ En PM, les groupes restent les mêmes.
- ➔ L'animateur en PM peut être différent de l'entraineur du matin.

RAPPORT ACCIDENT ET FICHE SUIVI COMMOTION

Lorsqu'un incident se produit pendant l'entraînement ou une activité, un rapport d'accident est rempli et automatiquement envoyé à Gymnastique Québec.

Dans le cas d'un coup à la tête aussi minime soit-il, une fiche de suivi de commotion vous sera acheminée. Vous devez remplir la première partie de la **fiche de suivi** et nous la faire parvenir d'ici 48 heures.

Si votre enfant a subi des symptômes dans les 48h suivant l'accident, une consultation avec un professionnel (médecin, physiothérapeute ou thérapeute du sport) est obligatoire avant la reprise des activités.
Nous devons suivre ce protocole qui est exigé par Gymnastique Québec.

Prendre connaissance de la procédure de gestion des commotions cérébrales.

MATÉRIEL INTERDIT

- ➔ Jeux électroniques
- ➔ Tablettes, cellulaire, etc.
- ➔ Jouets provenant de la maison (peluches, jeux de société, etc.)
- ➔ Objets de valeur
- ➔ Bijoux (colliers, bagues, boucles d’oreilles en anneaux, etc.)

ALLERGIES

- Lundi matin, veuillez *spécifier clairement les allergies de votre enfant* aux responsables à l'accueil qui le notera sur une affiche qui sera exposée toute la semaine.
- Chaque enfant devra *avoir son Auto-Injecteur dans un sac Ziploc* avec un papier informatif sur ses allergies ainsi que des numéros de téléphones en cas d'urgence.
- Ce seront les entraîneurs qui garderont tous les Auto-Injecteurs ensemble et qui les apporteront en sortie.

Aliments interdits : arachides, noix et fruit de mer

COORDONNÉES EN CAS D'URGENCE

→ ***Téléphone***

- Bureau administratif : ***581-981-1496 p.101***
- Le personnel présent au bureau se chargera de contacter le responsable qui vous appellera par la suite.
  - Lundi : 8 h 30 à 19 h
  - Mardi : 8 h 30 à 19 h
  - Mercredi : 8 h 30 à 18 h
  - Jeudi : 13 h à 18 h
  - Vendredi : 13 h à 18 h
  - Samedi : 8 h 30 à 16 h
  - Dimanche : 12 h à 16 h

→ ***Courriel***

- ***Tous les sites :*** info@gymqcperfo.com
- Inscrire le site et nom de l'enfant dans l'objet du courriel

Avant de terminer,

votre enfant a des besoins particuliers,

appelez-nous ou envoyez-nous

un courriel : kdignard@gymqcperfo.com

CODE DE VIE

Le respect de soi

1- Donner sa présence lors de son arrivée

2- Porter des vêtements adéquats, attacher ses cheveux et retirer tous ses bijoux

Le respect des autres

3- Respecter les autres participants et les entraîneurs

4- Rester avec son entraîneur et demander la permission avant de quitter le groupe (fontaine, salle de bain, vestiaires, etc.)

5- Ne pas crier

6- Marcher en tout temps

7- S'arrêter lorsque l'entraîneur mentionne que l'activité est terminée

8- Interdiction d'aller sur les appareils sans la surveillance et l'autorisation d'un entraîneur de Québec Performance

9- Ne pas apporter d'effets personnels tels que : téléphone cellulaire, tablette, jeux vidéo, etc.

CODE DE VIE

Le respect de l'environnement

10- Ne pas détruire, briser ou endommager le matériel

11- Ne pas laisser traîner ses déchets ou ses effets personnels

12- Ranger ses jeux et son matériel après utilisation

13- Aucune chaussure, nourriture et breuvage coloré n'est permis dans le gymnase

Période de questions

?

Merci pour votre présence

et bon relâche! ☺