

Rencontre d'information

Camp de la relâche

Club de gymnastique Québec Performance



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

Florence Gauthier Deschenes
Chef de secteur adjoint

Rochebelle

Anika Bédard
Chef de secteur adjoint

Coordonnatrice service aux membres

Mary-Lou Audet
mlaudet@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. Vous devez remplir et signer un formulaire avant de quitter. 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 8h30 à 16h.

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 recupérer votre enfant plus tôt dans la journée, veuillez nous aviser lorsque vous laisserez votre enfant au service de garde le matin. Un formulaire de départ particulier devra être rempli et signé.

DÉPART PARTICULIER

DÉPART PARTICULIER - CAMP DE RELÂCHE 2025

Nom de l'enfant :	<input type="checkbox"/> Quittera avec : _____ Lien : _____ _____			
	<input type="checkbox"/> Quittera seul <input type="checkbox"/> Quittera plus tôt			
Informations sur le départ	Date :		Heure du départ :	
J'autorise mon enfant à quitter de cette façon selon les dates mentionnées ci-haut.				
Signature du parent :			Date :	

MATÉRIEL À APPORTER

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 : 4 mars donc apporter maillot, casque de bain et serviette

Patinoire : 3 mars donc apporter patins et casque de protection

ROCHEBELLE

Piscine : 4 mars donc apporter maillot, casque de bain et serviette

Patinoire : 5 mars donc apporter patins et casque de protection

PISCINE 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 l'entraîneur et /ou 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.***





**OÙ DÉPOSER
MON ENFANT ?
ARPI**

Étape 1 : Localiser la palestre

Arpidrome de Charlesbourg



Étape 2 : Donner votre présence

Entrée de la palestre



Étape 3 : Déposer les effets personnels aux vestiaires



The background features abstract geometric shapes in shades of blue and green. On the left, a dark blue shape curves inward. On the right, a light green shape curves outward, overlapping a darker green textured area. The text is centered on a white background.

OÙ RÉCUPÉRER

MON ENFANT ?

ARPI

Salle Polyvalente

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



The background features abstract geometric shapes in shades of blue and green. On the left, a dark blue shape curves inward. On the right, a light green shape curves outward, overlapping a darker green textured area. The text is centered in a bold, green, sans-serif font.

**OÙ DÉPOSER
MON ENFANT ?
ROCHEBELLE**

Étape 1 : Entrer dans le complexe

Complexe Sportif de Rochebelle - Porte 5



Étape 2 : Donner votre présence

Entrée de la palestre



Étape 3 : Déposer les effets personnels aux vestiaires et/ou tablettes dans le corridor



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: Village vacances Valcartier

- Service de garde AM : 7h30 à 8h30
- Avoir 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 à 8h45
- Retour sur les sites d'entraînement pour 15h45. (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'entraînement secteur récréatif entre 2 h à 2 h 30 par jour.
- En PM, les groupes sont formés par âge. Le ratio de groupe pour les activités est entre 8 et 11 enfants par entraîneur.
- L'animateur en PM peut être différent de l'entraîneur 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 : 8h30 à 19h
 - Mardi : 8h30 à 19h
 - Mercredi : 8h30 à 18h
 - Jeudi : 14h à 17h
 - Vendredi : 13h à 18h

→ 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 : mlaudet@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 bonne relâche! 😊

