Informations

Journée pédagogique

Club de gymnastique Québec Performance

Québec Performance
CLUB DE GYMNASTIQUE

ORDRE DU JOUR

- ➔ Responsables de camp
- ➔ Service de garde
- ➔ Arrivée et départ
- ➔ Matériel nécessaire
- ➔ Où déposer et récupérer mon enfant ?
- ➔ Horaire Type
- ➔ Composition des groupes
- ➔ Rapport d'accident et fiche de suivi de commotion
- ➔ Matériel interdit
- ➔ Allergies
- ➔ Coordonnées d’urgence
- ➔ Code de vie

RESPONSABLES

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 tous les enfants

- 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$, 45 minutes et plus de retard = 80,00$)*

ARRIVÉE ET DÉPART

➔ Donner la présence et valider les numéros en cas d'urgence et les détails à propos des allergies lors de votre arrivée.

➔ 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 le matin. Un formulaire de départ particulier devra être rempli et signé.

DÉPART PARTICULIER

DÉPART PARTICULIER - Journée pédagogique 2025

Nom de l'enfant :	☐ Quittera avec : _____ Lien : _____ ☐ Quittera seul ☐ 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

Votre enfant doit avoir dans son sac à dos :

- Bouteille d’eau
- Lunch (dîner et 2 collations)
- Tuque / Casquette
- Vêtements d'extérieur selon la température (froid, pluie)
- Espadrille
- Vêtement de rechange
- Vêtements prêts du corps pour la gymnastique
- Chaussettes (obligatoire pour faire du trampoline)

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

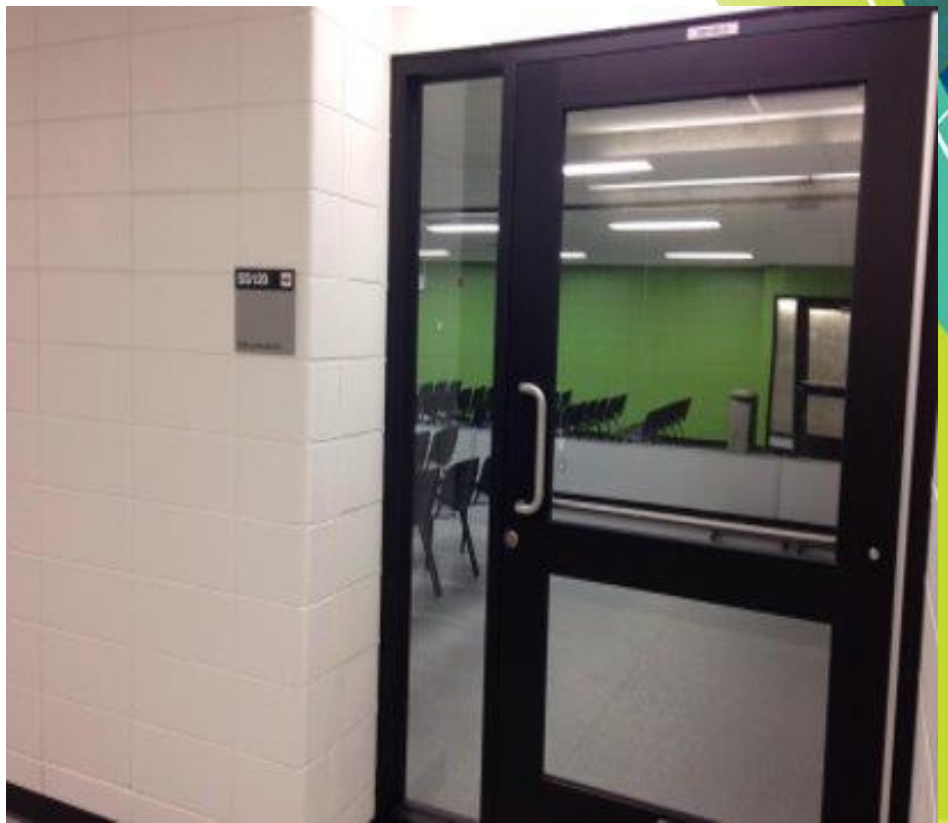
OÙ RÉCUPÉRER MON ENFANT ?

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



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

Palestres	AM / PM	Heures	Activités
Arpidrôme et Rochebelle	AM	7h30 à 8h30	Service de garde
		8h30 à 11h00	Gymnastique
		11h à 12h00	Jeux dans le gymnase
	PM	12h à 13h00	Dîner + jeux calmes
		13h à 16h00	Jeux extérieurs et/ou intérieurs Activités manuelles
		16h00 à 17h30	Service de garde

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 sont formés par âge. Le ratio de groupe pour les activités est entre 8 et 11 enfants par entraineur.
- ➔ 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

- ➔ Veuillez *spécifier clairement les allergies de votre enfant* aux responsables à l'accueil.
- ➔ 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 porteront avec eux en tout temps.

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