

Rencontre d'information

Camp de Jour

Club de gymnastique Québec Performance



ORDRE DU JOUR

- Responsable de camp
- Rapport d'accident et fiche suivi commotion
- Service de garde
- Arrivée et départ du camp
- Matériel nécessaire
- Où déposer et récupérer mon enfant ?
- Parc et points d'eau
- Piscines et VFI
- Horaire Type (journée et semaine)
- Thématiques et Sorties
- Les vendredis
- Crème solaire
- Matériel interdit
- Allergies
- Coordonnées d'urgence
- Code de vie (prendre connaissance)
- Période de questions

RESPONSABLES DE CAMP

Arpidrome

Laurianne Dubé
Cheffe de secteur

Alex-Ann Germain
Coordonnatrice de camp

Rochebelle

Olivier Lacasse
Chef de secteur

Anika Bédard
Coordonnatrice de camp

Coordonnatrice services aux membres

Mary-Lou Audet
mlaudet@gymqcperfo.com

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, **l'enfant doit être retiré immédiatement et commencer le protocole d'observation pour 48 h.**

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 et le Ministère de l'Éducation, du Loisirs et du Sport.

Prendre connaissance de la procédure de gestion des commotions cérébrales.

SERVICE DE GARDE

→ Inclus pour les enfants inscrits au camp de jour

◆ Matin : 7h30 à 8h30

◆ Après-midi : 16h00 à 17h30

▪ *Pour ceux inscrits au camp animation AM = service de garde du matin inclus*

▪ *Pour ceux inscrits au camp animation PM = service de garde PM inclus*

→ 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.*

→ *1 à 15 minutes de retard = 20,00\$*

→ *16 à 30 minutes de retard = 40,00\$*

→ *31 à 45 minutes de retard = 60,00\$*

→ *46 minutes et plus de retard = 80,00\$*

→ Activités gymniques, sportives, de groupe, extérieures, intérieures, bricolages, jeux d'eau et autres de 8 h 30 à 16 h. **ARRIVEZ POUR LE DÉBUT DES ACTIVITÉS**

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.

DÉPARTS

Procédure mot de passe

Lorsque vous déposez votre enfant le lundi matin, vous devrez communiquer votre mot de passe choisi à la personne à l'accueil. Le mot de passe peut être très simple, par exemple "gougounes" ou "chat". Il est essentiel de noter votre mot de passe choisi, car lorsque vous venez chercher votre enfant, vous devrez fournir le mot de passe correspondant à votre enfant.

Ainsi, si c'est le grand-père ou le voisin, par exemple, qui vient chercher votre enfant, vous n'avez pas besoin de nous le mentionner à la table d'accueil du matin ni de remplir un formulaire de départ spécifique. La personne qui récupère votre enfant doit simplement nous communiquer le mot de passe que vous lui avez partagé !

Ce système de mots de passe s'inspire de celui utilisé dans de nombreux autres camps de jour et permet d'assurer une identification sécurisée des personnes autorisées à chercher votre enfant, tout en simplifiant le processus pour vous et pour les personnes de confiance que vous désignez. Toutefois, il est important de noter que vous devez continuer à informer l'accueil si votre enfant devra partir plus tôt que 16h.

Pour des raisons de sécurité, une carte d'identité peut être demandée.

DÉPART PARTICULIER

DÉPART PARTICULIER - CAMP DE JOUR 2026

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)
- Chapeau/casquette
- Crème solaire
- Espadrilles et sandales
- Maillot (casque de bain facultatif)
- Serviette de plage
- Sac de plastique pour articles mouillés
- Vêtement de rechange
- Vêtements prêts du corps pour la gymnastique
- Chaussettes (obligatoire pour faire du trampoline)

Es-tu prêt à entrer dans la palestre ?

AVANT D'ENTRER DANS LE GYM J'AI :



**mes chaussettes
dans les mains**



**les cheveux
attachés**



ma bouteille d'eau



aucun bijou



fait pipi



mon sourire !

Prévoir également des vêtements de rechange pour les plus petits

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 DÉPOSER
MON ENFANT ?**

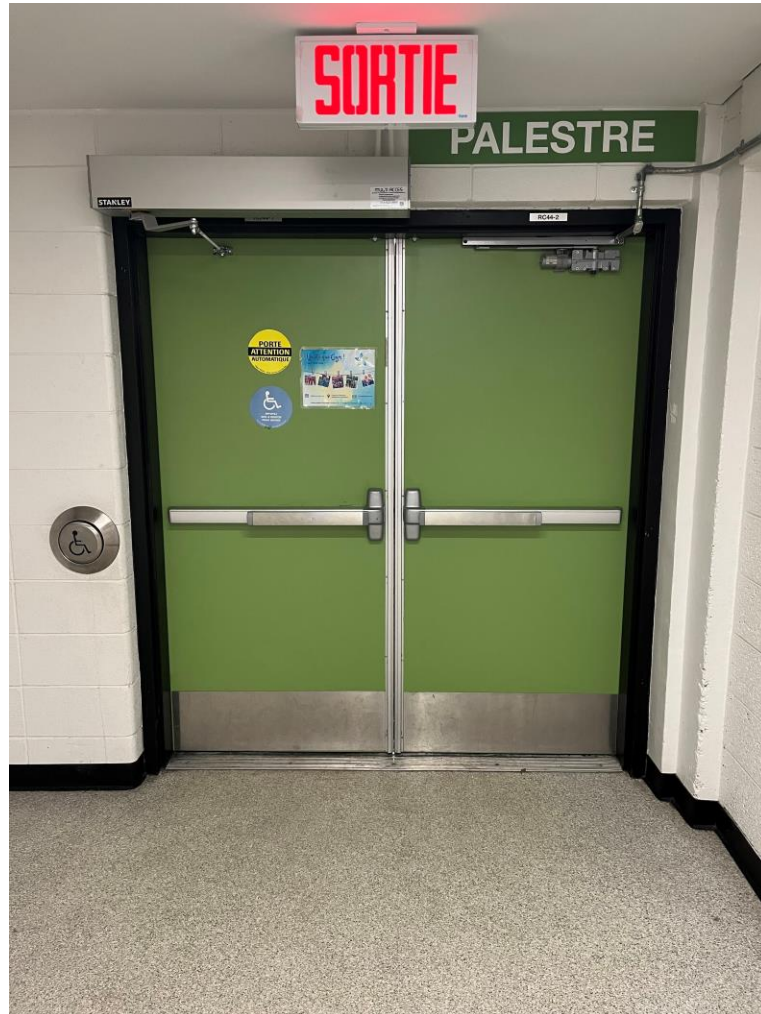
ARPI

Étape 1 : Localiser la palestre

Arpidrome de Charlesbourg



Entrée de la section de la palestre



Étape 2 : Donner votre présence

Entrée de la palestre



Étape 3 : Déposer les effets personnels aux vestiaires





OÙ RÉCUPÉRER

MON ENFANT ?

ARPI

Par beau temps



Par mauvais temps

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



Parcs et Points d'eau

Piscine St-Jérôme

Parc Orléans

Jeux d'eau du Patro de Charlesbourg

(sous condition selon l'utilisation du camp du patro)

Verdure autour de l'Arpidrome de Charlesbourg





**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**

Par beau temps

Étape 1 : Entrer dans le complexe - *Porte 5*

Étape 2 : *Descendre le corridor jusqu'au bout*



Par mauvais temps

Complexe Sportif de Rochebelle - Porte 5

Aller à la salle polyvalente au 2e étage

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

Parcs et Points d'eau

- **Piscine et Parc St-Denys**

Terrain de soccer et verdure autour de l'école Rochebelle



PISCINES ET VFI



→ TOUS LES JOURS AVOIR DANS SON SAC :

Maillot et serviette de plage (casque de bain facultatif)

→ 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.***

Horaire Type

Un courriel est envoyé le mercredi précédent le début du camp pour des informations spécifiques pour la semaine à venir si votre enfant est inscrit.

	7h30-8h30	8h30-12h00	12h00-13h00	13h00-16h00	16h00-17h30
Lundi	Service de garde	Gymnastique et activités	Dîner	Jeux d'eau, piscine, activités thématiques, etc.	Service de garde
Mardi	Service de garde	Gymnastique et activités	Dîner	Jeux d'eau, piscine, activités thématiques, etc.	Service de garde
Mercredi	Service de garde	Gymnastique et activités	Dîner	Jeux d'eau, piscine, activités thématiques, etc.	Service de garde
Jeudi	Service de garde	Gymnastique et activités	Dîner	Jeux d'eau, piscine, activités thématiques, etc.	Service de garde
Vendredi	Service de garde	SORTIE			Service de garde

GROUPES AM et PM

- En AM, les groupes sont formés par âge et par secteur soit récréatif ou compétitif. Le ratio de groupe gymnique est respecté soit 8 à 9 gymnastes maximum.
- Durée de l'entraînement secteur récréatif entre 2 h à 2 h 30 par jour. Si vous arrivez en milieu de la matinée, la période de gymnastique sera écourtée.
- Durée de l'entraînement secteur compétitif : 3 h secteur régional et 4 h secteur provincial.
- En PM, les groupes sont formés par âge. S'il y a suffisamment de garçons pour former un groupe, ils seront tous ensemble. Maximum 12 enfants par groupe.
- L'animateur en PM peut être différent de l'entraîneur du matin.

LES VENDREDIS

- Service de garde AM : 7h30 à 8h30
- Chandail de camp remis à l'enfant lors de sa première sortie
- Arrivée au camp pour 8h30 avec un sac à dos, son matériel et son chandail de camp ainsi que sa boîte à lunch (***lunch froid*** obligatoire).
- Réception du chandail de camp sur place (1x).
 - ◆ Lors de la première sortie de votre enfant.
 - ◆ Si votre enfant participe à plus d'une sortie, mettre son chandail de camp dans son sac à dos pour les sorties suivantes.
- 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

SORTIES CAMPS D'ÉTÉ 2026



SEMAINE 1

CANYON STE-
ANNE & CHUTES
MONTMORENCY

SEMAINE 2

QUILLES &
CARIE FACTORY

SEMAINE 3

FERME GENEST

SEMAINE 4

PARC NATIONAL
DE LA JACQUES-
CARTIER

SEMAINE 5

VILLAGE
VACANCES
VALCARTIER

SEMAINE 6

MÉGA PARC

SEMAINE 7

BAIE DE
BEAUPORT

SEMAINE 8

MILLER ZOO



Québec
Performance

CRÈME SOLAIRE

- Les entraîneurs ne sont pas autorisés à appliquer la crème solaire aux enfants.
- Aucun prêt de crème solaire entre participants du camp et entraîneurs.
- Si un enfant n'a pas de crème solaire, il peut aller à l'extérieur, cependant nous modérons sa présence au soleil et son temps à l'extérieur.

MATÉRIEL INTERDIT

- Jeux électroniques
- Tablette, cellulaire, montre intelligente, 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

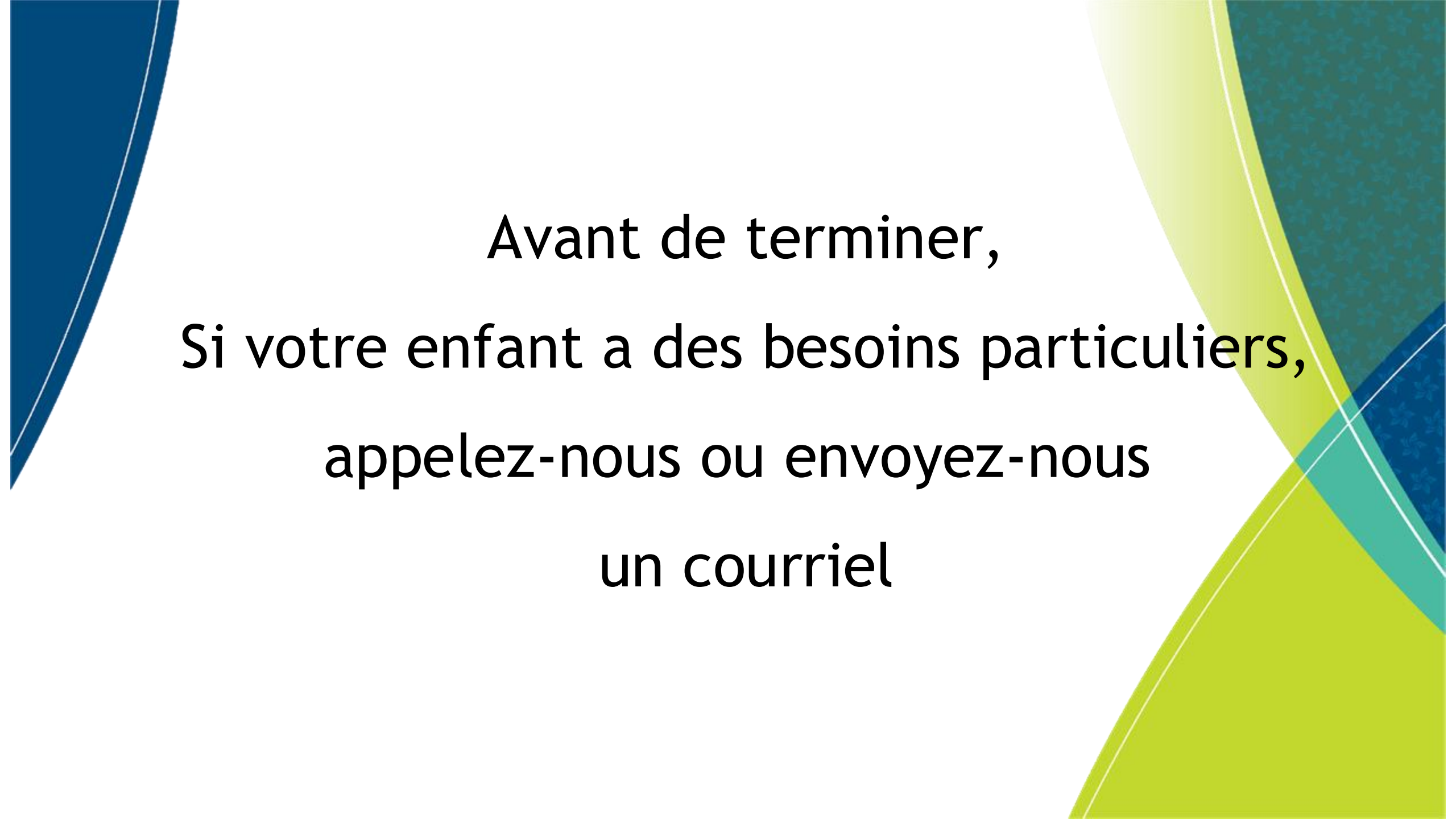
COORDONNÉES EN CAS D'URGENCE

→ 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 17 h 45
 - Mardi : 8 h 30 à 17 h 45
 - Mercredi : 8 h 30 à 17 h 45
 - Jeudi : 8 h 30 à 13 h
 - Vendredi : à distance uniquement
 - *URGENCES JEUDI & VENDREDI : contacter la coordonnatrice Mary-Lou Audet à mlaudet@gymqcperfo.com ou 581-981-1496 poste 111*

→ Courriel

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



Avant de terminer,
Si votre enfant a des besoins particuliers,
appelez-nous ou envoyez-nous
un courriel

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 été! 😊

