

CAMP RICHELIEU SAINT-CÔME

GUIDE JOURNÉE PLEIN AIR ÉTOILÉE

VIVRE DES VACANCES

2024-2025

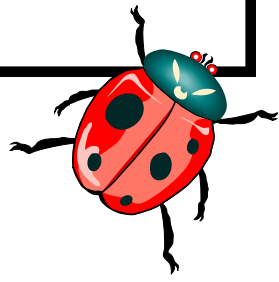


Thématiques

Thématique plein air

- Atelier de construction de cabanes (collecte de bois, installation et aménagement des cabanes selon différents types).
- Atelier sur comment bien partir un feu. Il y aura une petite formation sur les éléments importants à considérer pour faire un feu de façon sécuritaire. La création du feu se fera avec les éléments de la nature. Nous apprendrons à être efficace, peu importe la température !
- Atelier d'orientation. L'atelier se basera sur l'apprentissage de la manipulation d'une boussole. Nous irons nous promener dans nos sentiers, tout en essayant de suivre les indications afin de trouver un trésor. Nous apprendrons comment agir lorsque nous sommes perdus en forêt.
- Atelier sur les noeuds. Chacun.e muni d'un bout de corde, nous utiliserons ce que la nature nous offre pour pratiquer différents noeuds pouvant être très utiles en survie. Après la théorie, nous les mettrons en application tout en expliquant dans quelle situation ils pourraient être utiles. Il est aussi possible de pratiquer le brellage.
- Atelier sur l'alimentation. Qu'est-il possible de manger en forêt ? Quels sont les repas faciles à apporter lorsqu'on fait du camping / survie. Nous pourrons préparer la banique, puis la déguster !

Thématiques



Thématique sciences naturelles

- Création d'une oeuvre de *land art*. Nous utiliserons les éléments de la nature pour faire une oeuvre d'art sur le sol à l'endroit de notre choix
- Création d'un herbier.
- Création de filtre à eau. Présentation des milieux humides et de notre lac Boule. Nous verrons une technique simple de filtration de l'eau, et les enfants pourront créer leur propre filtre à eau!
- Construction d'un barrage. Nous ferons une concours de barrage sur la rivière! Cette activité va permettre aux jeunes de comprendre l'importance des castors dans notre écosystème. S'IL FAIT CHAUD. Possible d'aller à la suite de cette activité se baigner et construire tout ensemble un barrage grandeur nature dans la rivière du lac boule.
- Recherche d'empreintes d'animaux. À l'aide de plaque à biscuits et d'un mélange concocté par les jeunes, nous installerons des pièges à empreintes et nous partirons à la recherche de traces d'animaux !
- Chasse au insecte. Avec le matériel de vrais explorateurs (filet et terrarium), nous marcherons dans la forêt à la recherche des insectes les plus surprenants. Nous allons leur créer de jolis petits habitats pour la journée, afin de pouvoir observer leur comportement et en apprendre davantage sur leur façon de vivre avant de les renvoyer dans leur état naturel.



Thématiques

Thématique Olympiades

- Parties de sport au choix. Nous avons le matériel pour faire plusieurs sports, afin de mettre aux défis les jeunes dans leurs capacités physiques mais aussi leur capacité de travailler en équipe et de trouver de bonnes stratégies. Nous offrons le : hockey bottine, le ballon balais, le volley-ball, le flag-football, le kick ball, le basketball, le frisbee (freesbe golf), la pétanque, le badminton, le baseball (la balle molle), le canot, le kayak, la nage, ballon omnikin, le tir à l'arc, escalade, la course à pied, le tennis de table, le ski de fond, la raquette, le patinage et le hockey sur glace.
- Parcours d'obstacles. Courses à relais en duo ou en petit groupe afin de tester l'agilité, la vitesse, l'endurance des participant.es. Les participant.es seront amenés à courir, tourner, sauter et même viser !
- Épreuve d'équilibre. L'équipe devra tester son équilibre dans un parcours d'hébertisme en forêt remplis de modules suspendus sur lesquels il faudra marcher sans perdre l'équilibre, grimper sans tomber et persévérer. L'épreuve parfaite pour tester ses capacités de ninja !
- Épreuve mentale. Dans la forêt, des énigmes seront cachées. En suivant le parcours, chaque équipe devra repérer et résoudre les énigmes afin d'avancer dans l'aventure.
- Épreuve d'athlétisme. Il s'agit d'une suite d'épreuve d'athlétisme comprenant le lancé du poids, le lancé du disque, le lancé du javelot, le saut en longueur, le saut en hauteur et la course de 100m.



9h00

Arrivée

9h30

Activité 1

10h30

Activité 2

11h30

Activité 3

12h30

Dîner

13h30

Activité 4

14h30

Activité 5

15h30

Activité 6

16h30

Pause

17h30

Souper

18h15

Grand jeu

19h00

Feu & légende

19h45

Prep. au départ

20h00

Départ



Choix de menu

Les repas sont accompagnés d'une soupe, de deux choix de salades, de crudités et d'un dessert. Le café, le thé et le jus sont inclus. 1 seul choix de menu par repas.



- Bœuf aux légumes
- Boulettes sucrées
- Brochettes de poulet et légumes
- Chili (et chips)
- Croquettes de poulet
- Egg-rolls (avec saucisses sucrées, soupe wonton, salade asiatique et riz frit au poulet)
- Émincé de poulet aux légumes
- Fettucine au poulet
- Fish and chips
- Filet de sole
- Hamburger steak
- Hamburger
- Hamburger au poulet
- Hot-chicken
- Jambon
- Lasagne à la viande ou aux légumes
- Macaroni à la viande
- Pain de viande
- Pâté chinois
- Pâtes à la sauce rosée
- Pizza (2 choix de pizza)
- Pizza-ghetti (2 choix pizza)
- Pogo
- Poitrine de poulet
- Poulet BBQ / Tofu BBQ
- Quiche aux légumes
- Ragoût de boulettes
- Longe de porc sauce au poivre
- Porc au miel
- Saucisses porc et bœuf
- Spaghetti à la viande
- Tacos (Salsa, salade, crème sûre, tomates, oignons verts)
- Poulet / Tofu général tao (Riz blanc)
- Tourtière
- Vol au vent

Afin de pouvoir bien répondre à vos demandes concernant la nourriture, veuillez remplir ce document. La liste des repas proposés se trouve à la page suivante. Au maximum **deux semaines** avant votre séjour, nous devons connaître *les restrictions alimentaires ainsi que le nombre de personnes présentes* dans votre groupe. Dans le cas contraire, il nous sera impossible de remplir votre demande.

**Si plus du quart de votre groupe est végétarien,
le menu sera végétarien pour tout le groupe.**



Choix de menu



ALLERGIES, INTOLÉRANCES ET PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES

- Inscrire les noms des personnes qui ont des allergies, intolérances ou des préférences alimentaires (sans porc, végétarin.ne) sous la colonne "noms".
- Inscrire les allergies ou les intolérances et cocher celles-qui s'appliquent (voir l'exemple).
- Les allergies, intolérances et préférences qui n'ont pas été mentionnées ne pourront pas être traitées.

Noms	Sans Lactose				
Couscous	X				

Nous ne pouvons répondre au régime coéliquaque et au végétalisme, malheureusement.



Plan d'évacuation



Nous **demandons** au responsable de groupe de prendre connaissance du plan d'évacuation d'urgence qui suit, afin de la faire connaître aux membres de son groupe. Le plan d'évacuation est affiché dans le chalet des groupes à plusieurs endroits.

Un plan vierge vous sera remis à l'arrivée. Vous devrez inscrire le nom des participant.es dans leurs chambres respectives.

En cas de feu :

1. Déclenchez immédiatement une des stations manuelles situées dans les corridors des chambres ou bien dans les salles communes.
2. Faites évacuer les participant.es et dirigez-les sur le terrain en face du chalet (poteaux de rassemblement).
3. Comptez vos participant.es afin de vous assurer qu'il ne manque personne.

EN CAS D'ACCIDENT

Les **premiers soins seront administrés** à la personne blessée ou malade par la première personne compétente qui entrera en contact avec le patient.e. C'est cette même personne et uniquement celle-ci qui dirigera toutes les opérations de secours. Les autres personnes présentes devront l'assister au maximum.

- En tout temps garder son sang-froid et donner les directives calmement et promptement.
- Portez secours à la personne dans le besoin, évaluez la gravité et prodiguez les premiers soins. Dans le doute, s'abstenir de déplacer l'accidenté.e.
- Immobilisez le reste de l'équipe ou du groupe à l'écart de l'accidenté.e et les calmer.
- Avertir rapidement la personne responsable du groupe en indiquant dans des termes clairs, brefs et précis la gravité du cas, l'identification du blessé.e et l'endroit de l'accident.

