

Guide des parents



Un été Caliente
2019

AUTOUR DU PIVOT

37 ans de présence communautaire principalement sur le territoire de l'arrondissement de Beauport, près de 223 employés (permanents, temporaires, contractuels, saisonniers), 263 bénévoles avec 22 582 heures de bénévolat annuellement, une fréquentation annuelle de nos 3 bâtiments dont nous sommes gestionnaires de 245 173 personnes de 0 à 99 ans.

Notre mission

- Contribuer au développement social en favorisant l'inclusion et la participation des citoyens de tous les âges et de toutes les conditions
- Dynamiser le milieu de vie et favoriser le sentiment d'appartenance à notre communauté
- Être l'acteur et le véhicule privilégié du développement social de nos quartiers

Nos objectifs

- Lutter contre la pauvreté
- Répondre aux besoins communautaires
- Accessibilité à tous
- Contribuer au développement du milieu
- Favoriser la participation citoyenne
- Prévenir et briser l'isolement
- Offrir un milieu de vie accueillant
- Favoriser l'engagement bénévole

Notre action

- Distribution alimentaire
- Programme impôt bénévole
- Programme de répit aux parents
- Ressourcerie du Quartier (friperie, don d'équipements sportifs etc.)
- Accueil, activités et accompagnement des personnes immigrantes
- Programmes aux aînés (ateliers d'apprentissages, de connaissances et d'activités sociales)
- Programme en loisir adapté (déficience intellectuelle et/ou physique et personnes avec troubles de santé mentale)
- Programmation d'activités pour tous (peinture, yoga, mini-basket etc.)
- Grands événements de quartiers
- Programme Camps de jour été et camps spécialisés
- Halte-garderie
- Jardin communautaire
- Et beaucoup d'autres...

THÉMATIQUE ÉTÉ 2019

'Un été caliente

- ▶▶ Le thème retenu est : « Un été caliente » qui introduit nos cinq domaines d'intervention : communautaire, social, physique, culturel et scientifique. Cette thématique nous permet d'offrir à vos enfants une programmation équilibrée avec des activités très variées.

- ▶▶ Cet été, il y aura une semaine de la découverte, une semaine de fête hawaïenne et 5 semaines thématiques.

- ▶▶ Chacune des semaines aura un décorum différent avec une programmation d'activités reliée à la thématique hebdomadaire.
 - ▶ Semaine 1 : « Bienvenido au Pivot »
 - ▶ Activités de connaissance

 - ▶ Semaine 2 : « Nos G.O. à l'abordage »
 - ▶ Activités culturelles

 - ▶ Semaine 3 : « Un volcan au Pivot ? »
 - ▶ Activités scientifiques

 - ▶ Semaine 4 : « La chasse au cocotier »
 - ▶ Activités physiques

 - ▶ Semaine 5 : « Le retour des anciennes tribus »
 - ▶ Activités sociale

 - ▶ Semaine 6 : « Les compétitions au Club Med »
 - ▶ Activités communautaires

 - ▶ Semaine 7 : « La grande FIESTA »
 - ▶ Activités récréatives

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME

Le Programme Camps de jour été 2019 est un programme d'animation pour les enfants âgés de 5 à 12 ans. Il se déroule sur sept semaines, soit du 1er juillet au 15 août 2019. L'horaire régulier est de 9 h à 16 h et les moniteurs dînent toujours sur les camps avec les enfants.

Nous offrons, en sus des heures régulières du Camp de jour, de la halte-garderie, du lundi au vendredi, de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h, sur chacun des camps moyennant une rétribution supplémentaire de votre part.

Veillez prendre note que les moniteurs seront disponibles à partir de 8 h 45 le matin.

Les semaines qui précèdent le début des activités sont consacrées à la formation et à la planification de l'été 2019.

Remboursement :

Un remboursement complet vous sera accordé si vous annulez votre inscription avant le début du Camp. Aucun remboursement ne sera effectué dans le cas d'abandon du participant une fois l'activité débutée, excepté sur présentation d'un certificat médical ou d'un déménagement à l'extérieur de la région de Québec. Des frais de 10 % sur le coût du Camp seront retenus, minimum 5 \$.

Objectifs généraux du Programme Camps de jour été 2019

- ▶▶ Permettre aux enfants de pratiquer différentes activités culturelles, communautaires, physiques, sociales et scientifiques pendant la saison estivale.
- ▶▶ Fournir à l'enfant l'occasion de vivre des expériences nouvelles.
- ▶▶ Proposer des expériences qui favorisent l'esprit d'initiative et de créativité de l'enfant.
- ▶▶ Favoriser la socialisation de l'enfant.

LES RÈGLES DU MILIEU DE VIE

1. Respect des autres et de soi-même.
2. Bon langage et bon comportement.
3. Participer à toutes les activités.
4. Avant de quitter la maison pour aller au Pivot, j'accroche un sourire à mes lèvres et je le garde pour la journée.

POLITIQUES ET PROCÉDURES

Identifiez (nom et numéro de téléphone) tous les articles et vêtements de vos enfants :

- ◆ Sac à dos
- ◆ Serviette
- ◆ Vêtements
- ◆ Autres

Tous les jours, l'enfant doit obligatoirement apporter :

- ◆ **Dîner froid (aucun micro-ondes ni réfrigérateur ne seront à leur disposition)**
- ◆ 2 collations santé
- ◆ Maillot de bain
- ◆ Serviette
- ◆ Crème solaire (en appliquer avant de partir de la maison)
- ◆ Espadrilles, chapeau ou casquette.
- ◆ Il est recommandé d'apporter un T-shirt de rechange.

* Ne pas porter de camisoles à bretelles « spaghetti » et des sandales. Toujours porter un T-shirt d'une longueur raisonnable. Il est interdit d'apporter de l'argent.

** Le Pivot se dégage de toute responsabilité en ce qui a trait à la perte et au vol d'objets personnels.

N.B.: Les moniteurs dînent toujours avec les enfants.

ARRIVÉE ET DÉPART DU CAMP DE JOUR

Lors de l'inscription de votre enfant, nous vous avons demandé de préciser par quels moyens votre enfant arrive au camp et retourne à la maison. Si vous n'avez pas donné ces informations, veuillez informer votre coordonnateur de Camp de jour dont vous retrouvez le nom dans l'organigramme.

POUR UN BON FONCTIONNEMENT

- ◆ Pour être admissible à un **relevé 24** (impôt), le ou les parent(s), responsable(s) de l'enfant, se doit (doivent) de fournir un numéro d'assurance sociale lors de l'inscription, selon les exigences du ministère du Revenu. En février 2020, vous recevrez un courriel vous indiquant que votre relevé 24 est disponible dans votre compte familial sur le site gestionnaire.lepivot.org. **Les relevés 24 seront uniquement produits au nom du parent payeur. À la suite du paiement, aucune modification ne sera possible.**
- ◆ **Assurances** : il serait souhaitable et prudent de vous munir d'une police d'assurance personnelle et familiale.
- ◆ **Ponctualité** : toujours prendre connaissance de la programmation pour la semaine. Il est important de vérifier l'horaire pour arriver plus tôt lors des sorties.
- ◆ Il est fortement recommandé de garder un **enfant malade** et/ou **contagieux** à la maison.
- ◆ Seules les **vestes de flottaison individuelles (VFI)** sont permises à la piscine. Aucun autre objet flottant (Swimm-Aids, ballon de taille) n'est toléré.
- ◆ Nous ne laissons jamais partir votre enfant sur les heures du Camp, à moins d'avoir un **billet des parents** ou un **téléphone**.
- ◆ Les enfants doivent arriver déjà enduits de **crème solaire** le matin afin de prévenir les effets de la chaleur accablante et des rayons ultraviolets.
- ◆ Si vous acceptez que votre enfant aille chez un ami après le camp, nous devons avoir un **billet signé** de votre part.
- ◆ Les enfants doivent respecter les locaux, le matériel, l'environnement et garder les endroits propres.
- ◆ Si le jeune, de par sa négligence, **brise un équipement** ou **blesse une personne**, le parent devra s'attendre à différentes conséquences (facture, services communautaires, poursuites, etc.).
- ◆ **Le Pivot ne se tient pas responsable** des enfants avant et après les heures régulières des Camps de jour, sauf pour les enfants inscrits à la halte-garderie.
- ◆ Le Pivot s'est doté de plusieurs politiques telle la politique de prévention et d'intervention en matière de violence et d'abus sexuel.

POUR UN BON FONCTIONNEMENT (suite...)

- ◆ S'il pleut et que votre enfant arrive sur le site avant l'heure du début des Camps de jour, nous nous verrons dans l'obligation **d'inclure votre enfant à la halte-garderie**. Nous vous demanderons alors de payer les sommes dues.
- ◆ Pour des raisons de santé, **l'accès aux animaux est strictement interdit** aux Camps.
- ◆ Il est interdit d'apporter des **arachides**, des **noix** ou du **beurre d'arachide**, car plusieurs enfants sont **allergiques**.
- ◆ **Allergies** : l'enfant utilisant un **auto-injecteur EpiPen** doit l'avoir en sa possession en tout temps. Aucun employé du Pivot ne prendra la responsabilité de conserver l'auto-injecteur EpiPen de l'enfant, et ce, pour la sécurité de ce dernier. Il est donc conseillé aux parents de bien sensibiliser l'enfant à l'importance de l'avoir toujours avec lui.
- ◆ Il est **interdit de fumer** dans les centres communautaires de même que dans les écoles.
- ◆ Toujours vérifier les **feuilles d'information** que les enfants rapporteront à la maison.
- ◆ Lors de mauvaise conduite, un enfant peut être retiré du camp et d'une sortie et il devra rester à la maison. Vous serez avisé au minimum 24 heures à l'avance.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACCÈS AUX PISCINES EXTÉRIEURES POUR LES JEUNES DU PROGRAMME CAMPS DE JOUR ÉTÉ 2019

- Tous les enfants des Camps de jour doivent être accompagnés de leurs moniteurs lorsqu'ils se présentent dans les piscines extérieures.
- À la première visite à la piscine, les jeunes doivent rencontrer le personnel sauveteur pour l'explication de la réglementation de la piscine.
- Tous les enfants de 8 ans et moins devront obligatoirement porter une veste de flottaison
- Tous les enfants devront subir un test de nage en début de saison. Ceux qui savent nager devront porter un bracelet vert afin de mieux les repérer dans les piscines.
- Tous les enfants identifiés d'un bracelet de couleur rouge doivent obligatoirement porter une veste de flottaison adaptée à l'enfant. Le bracelet et la veste de flottaison seront remis par l'arrondissement.
- Tous les non-nageurs et les débutants doivent s'exécuter dans la zone peu profonde.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACCÈS AUX PISCINES EXTÉ- RIEURES POUR LES JEUNES DU PROGRAMME CAMPS DE JOUR ÉTÉ 2019 (suite...)

- Il est obligatoire de porter un maillot de bain décent et un casque de bain.
- Il est obligatoire de prendre une douche complète avant d'entrer dans l'enceinte de la piscine.
- Il est défendu de cracher, d'uriner, de se moucher ou de polluer l'eau de la piscine.
- Il est défendu de sauter, de courir, de se tirer, de pousser ou de blasphémer dans la piscine ou sur la promenade.
- Il est défendu d'apporter de la nourriture, des breuvages, de la gomme à mâcher ou des contenants en verre dans l'enceinte de la piscine ou au vestiaire.
- Toute personne ayant une maladie apparente de la peau, une infection quelconque, une grippe ou portant un pansement sera admise à la piscine sous conditions.
- Lancer de l'eau sous toutes ses formes est strictement interdit dans tous les locaux.
- Le matériel de premiers soins est utilisé uniquement par le personnel de surveillance en cas d'urgence.
- Les chaises de sauveteurs sont réservées exclusivement au personnel de surveillance.
- Les échelles doivent servir uniquement pour monter et descendre dans la piscine.
- Les câbles de sécurité servent à délimiter différentes zones. Il est interdit de s'y asseoir ou de s'y suspendre.
- Toute personne trouvée coupable de voie de fait, d'acte indécent ou de vandalisme s'expose à des poursuites judiciaires.
- Le personnel de surveillance peut expulser toute personne enfreignant les règlements.
- Les enfants qui ne savent pas nager devront obligatoirement porter une veste de flottaison individuelle (VFI).

PROGRAMME PRÉVENTION INTERVENTION

Le Pivot offre un programme de prévention et d'intervention pour vous et vos enfants avec l'objectif principal d'offrir du soutien aux enfants fréquentant le Camp de jour et à leurs parents afin de rendre l'expérience agréable pour tous.

Description du programme :

- ▶ Information sur les ressources disponibles dans la communauté.
- ▶ Aide à l'intégration des enfants qui ont du mal à s'adapter à la vie de groupe.
- ▶ Support aux enfants présentant des difficultés d'ordre physique, intellectuel et/ou comportemental.
- ▶ Soutien quotidien au travail des moniteurs.

À qui s'adresse ce programme?

À toutes les familles dont un enfant fréquente les Camps de jour du Pivot.

Qui est impliqué dans ce programme?

Les intervenants responsables du projet travailleront en collaboration avec différents partenaires de la communauté, principalement le CIUSSS de la Capitale-Nationale, secteur Orléans, le CRDI de Québec, l'IRD PQ et la ville de Québec.

PROCÉDURES EN CAS DE MANQUEMENT, PAR UN ENFANT, AUX DIFFÉRENTS RÈGLEMENTS du Programme Camps de jour été du Pivot

Le personnel du Pivot se réserve le droit d'outrepasser l'ordre de ces procédures selon la gravité de l'acte ou du comportement de l'enfant.

Étape 1

Première intervention verbale du moniteur auprès de l'enfant. Elle doit être consignée par écrit. Le moniteur, en collaboration avec l'intervenant social, doit aviser les parents qu'au prochain manquement, l'enfant recevra une sanction.

PROCÉDURES EN CAS DE MANQUEMENT, PAR UN ENFANT, AUX DIFFÉRENTS RÉGLEMENTS du Programme Camps de jour été du Pivot (suite...)

Étape 2

Il est important de souligner que cette étape-ci peut être enclenchée immédiatement après un deuxième manquement pour le même motif que le premier ou pour tout autre.

Advenant la non-résolution du problème, l'enfant est référé à l'intervenant social. Lors de la rencontre, une sanction est remise à l'enfant où l'on y explique l'événement. Cette règle doit être produite en concertation avec l'enfant et l'intervenant social. Le parent doit en prendre connaissance et la signer. L'enfant a la responsabilité de la présenter aux responsables à son retour le lendemain. Cette procédure est conditionnelle au retour de l'enfant aux activités du Programme Camps de jour été du Pivot. De plus, l'intervenant social communique avec le parent par téléphone afin de s'assurer d'un bon suivi de la situation.

Étape 3

Si la situation persiste ou une autre situation survient, **l'enfant est retiré du Programme Camps de jour du Pivot pour une période de 24 heures.** Celle-ci s'applique la journée suivante, et ce, même si une sortie était prévue. L'intervenant social contacte le parent par téléphone afin qu'il vienne chercher l'enfant et pour lui signifier la situation. **Un avis écrit de retrait** décrivant l'événement est émis. Le parent doit en prendre connaissance et le signer. L'enfant a la responsabilité de le présenter à l'intervenant social à son retour.

Étape 4

Si la situation ou une autre situation persiste, **l'enfant est retiré du Programme Camps de jour du Pivot pour une période de 48 heures.** Cette période s'applique aux deux jours ouvrables suivants, et ce, même si une sortie était prévue. L'intervenant social joint le parent par téléphone afin qu'il vienne chercher l'enfant et pour lui signifier la situation. **Un avis écrit de retrait** décrivant l'événement est émis. Le parent doit en prendre connaissance et le signer. L'enfant a la responsabilité de le présenter à l'intervenant social à son retour.

Étape 5

Dans le cas où le comportement de l'enfant ne répond toujours pas aux règlements fixés par l'équipe du Programme Camps de jour été du Pivot, nous serons dans l'obligation de **retirer l'enfant de façon définitive du programme.** Il n'y aura aucune possibilité de le réintégrer pour l'été en cours. L'intervenant social communique avec le parent par téléphone afin qu'il vienne chercher l'enfant et pour lui signifier la situation. **Un avis écrit de retrait définitif** décrivant l'événement est émis et entre en vigueur dès le moment de sa signification. Le parent doit en prendre connaissance et le signer. Aucune demande de remboursement ne sera acceptée.

ORGANIGRAMME DU PROGRAMME CAMPS DE JOUR – ÉTÉ 2019



Code de couleur des vestes :

- coordonnateur : bleu
- coordonnateur adjoint : bourgogne
- intervenant social : orange
- moniteur : jaune
- aide-moniteur bénévole : vert

ACTIVITÉS SPÉCIALES

ACTIVITÉS FAMILIALES

- ♦ Un dîner familial sur chacun des Camps durant l'été (surveillez l'information).
- ♦ Spectacles de fin d'été sur chacun des sites durant la dernière semaine.

Fête de la famille LE PIVOT été 2019

- Programme : souper hot-dogs, breuvage, kermesse, cadeaux, musique, spectacles, jeux gonflables, maquillage, etc.
- Quand : **mercredi 7 août 2019**
- Heure : **17 h 30 à 21 h**
- Coût : **déguisement hawaïen pour TOUS et denrées alimentaires pour les familles défavorisées**
- Pour qui : **tous les jeunes inscrits au Programme Camps de jour été 2019 du Pivot et leur famille**
- Où : **centre communautaire des Chutes, 4551, boul. Sainte-Anne**

Venez en grand nombre!
"Un été caliente"

HALTE-GARDERIE

- ▶ **HORAIRE:** le matin de 7 h à 9 h et l'après-midi de 16 h à 18 h.
- ▶ **COÛT:** 180 \$ pour 34 journées; 108 \$ pour 34 demi-journées; 66 \$ pour 20 demi-journées et 18 \$ pour 5 demi-journées.

FONCTIONNEMENT :

- Les forfaits de halte-garderie sont non-remboursables.
- Les forfaits seront disponibles au centre administratif (4551, boul. Sainte-Anne) du lundi au vendredi de 9 h à 17 h) et sur notre site Internet www.lepivot.org.
- Deux périodes de garde par jour (AM et PM)
- Il existe une halte-garderie pour les 5 à 12 ans sur chacun des sites.
- Un moniteur prend les présences et un autre assure l'animation.

MES PREMIERS JEUX

Le concept de « Mes premiers jeux », développé par Sports-Québec, a vu le jour en 2002. C'est l'Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale qui coordonne cette activité. Ce projet a pour objectif principal l'apprentissage d'un nouveau sport par le plaisir.

Pour l'été 2019, les sports expérimentés par les jeunes de nos Camps de jour seront le waterpolo, le flag football, l'ultimate frisebee, le volleyball de plage etc. Chacun des Camps aura la chance de faire au moins un des sports énumérés ci-haut.

ÉVALUATION

Vous serez sollicités, à la sixième semaine du Programme Camps de jour été 2019, pour nous faire part de votre évaluation.

SORTIES

(☑ : annulée en cas de pluie)

- ▶ *Plage Laurentides (pour tous) ☑*
Viens t’amuser à la plage! Glissades, équipements sportifs et plaisir seront au rendez-vous!
- ▶ *Zone aquaterre: Le Monde (pour tous)*
Le centre de loisirs Ulric-Turcotte deviendra « Le Monde ». Les enfants devront éviter les pièges pour conquérir le monde entier.
- ▶ *Escalade–Aventurex (pour tous)*
Des parcours de toutes sortes attendent nos jeunes, acceptez-vous le défi ?
- ▶ *Alpagas (pour tous)*
Venez découvrir une espèce peu connue originaire de la Bolivie. Atelier sur la laine, grand jeu et échange avec les animaux auront lieu.
- ▶ *TAG À L’ARC (pour tous)*
Jeu d’agilité ressemblant à une grande bataille de nouilles de piscine (se joue avec des flèches fabriquées en mousse absorbante).
- ▶ *Cinéplex Odéon Beauport (pour tous)*
Les enfants pourront assister à la représentation d’un film auprès de l’une des principales sociétés de divertissement au Canada.
- ▶ *Bibliothèque Étienne-Parent (pour tous)*
Visite de l’exposition sur l’histoire de la bande dessinée au Québec.
- ▶ *Musée des Beaux-Arts du Québec*
Les enfants auront droit à une visite complète du Musée suivie d’un atelier créatif.
- ▶ *Groupe d’éducation et d’écovigilance de l’eau (G3E) ☑*
Sur le site du Camping municipal de Beauport, les enfants partiront à la découverte de la rivière Montmorency (randonnée guidée pour découvrir les écosystèmes naturels, ballade en rabaska avec un guide interprète, activités scientifiques)
- ▶ Et plus encore...

FORMULE CAMPS SPÉCIALISÉS
6- à 12 ans (centre de loisirs Ulric-Turcotte)
9 h à 16 h (45\$/ semaine)

Semaine 1 du 1er au 5 juillet	<p>Camp Safari Découverte Avec notre super naturaliste, pars à la découverte des animaux et de la nature! Installation de vivariums, d'aquariums et d'une fourmilière. Capture de créatures vivantes. Dissection de pelotes de réjection de hibou, fabrication de pièges à insectes et moulage de fossiles en plâtre. Des jeux, des expériences, des manipulations et des surprises! 14 jeunes maximum</p> <p>Camp de théâtre Levez le rideau sur le monde fascinant du théâtre. Technique de jeu, improvisation et présentation d'un spectacle devant public à la fin du camp (Les ateliers sont différents pour les trois semaines). 24 jeunes maximum</p>
Semaine 2 du 8 au 12 juillet	<p>Camp de théâtre Levez le rideau sur le monde fascinant du théâtre. Technique de jeu, improvisation et présentation d'un spectacle devant public à la fin du camp (Les ateliers sont différents pour les trois semaines). 24 jeunes maximum</p>
Semaine 3 du 15 au 19 juillet	<p>Camp de théâtre Levez le rideau sur le monde fascinant du théâtre. Technique de jeu, improvisation et présentation d'un spectacle devant public à la fin du camp (Les ateliers sont différents pour les trois semaines). 24 jeunes maximum</p>
Semaine 4 du 22 au 26 juillet	<p>Camp Katag Médiéval Une semaine dans le monde médiéval : Baignade, maniement d'épées, duels et tournois, fabrication de blasons, circuits d'épreuves, tir à l'arc et chasse aux trésors. 12 jeunes maximum</p>
Semaine 5 du 29 juillet au 2 août	<p>L'école des Espions (Sciences diverses) Le pays a besoin de votre aide! En effet il semble qu'un espion soit présent dans la région. Votre mission, si vous l'acceptez, consistera à découvrir sa présence ... Pour y arriver vous devrez devenir des espions vous-même! Vous devrez tout faire pour les repérer: utiliser une radio et construire un haut-parleur; faire de l'écoute (acoustique) et communiquer de façon secrète; construire des véhicules auto-propulsés (mini), un périscope et un circuit électrique; utiliser un pointeur laser et les ondes électromagnétiques, bref tous les trucs d'agents secrets ! 14 jeunes maximum</p>
Semaine 6 du 5 au 9 août	<p>Camp de cinéma</p> <p>1 Les jeunes apprendront à écrire des scénarios pour le cinéma.</p> <p>2 Tournages de films de manière professionnelle. Les jeunes pourront choisir entre jouer un personnage ou se retrouver derrière la caméra.</p> <p>3 Survol des genres du cinéma (fantastique, aventure, etc.).</p> <p>Les enfants s'amuse en découvrant tous les aspects de la création d'un film en mettant en scène leur créativité. À la fin, le jeune sera capable de réaliser lui-même des films. 12 jeunes maximum</p>
Semaine 7 Du 12 au 16 août	<p>L'école des sorciers Notre sorcier t'accueille dans son mystérieux laboratoire où la science et la magie ne font qu'un. La maîtrise de potions, objets magiques, lévitation d'objets, combustion, créatures étranges, magie et expériences spectaculaires et mystérieuses, t'apporteront ton diplôme de sorcier accompli. Sauras-tu rejoindre le club secret des anciens sorciers du Pivot... 14 jeunes maximum</p>

**La halte-garderie et le transport ne sont pas disponibles pour les camps spécialisés.

FORMATION DU PERSONNEL

Le Pivot souhaite informer les parents que l'ensemble de notre personnel a suivi la formation **DAFA (Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur)**. Cette formation a été élaborée par les organisations nationales de loisir, sous la responsabilité du Conseil québécois du loisir (CQL), afin de créer une formation unique qui établit un standard collectif en formation à l'animation et qui permet de répondre aux exigences croissantes des enfants et de leur famille. Le DAFA comprend une formation théorique de 33 heures et un stage pratique de 35 heures.

Le DAFA est une certification qui permet à son titulaire d'assumer les responsabilités relatives à l'animation d'activités de loisir s'adressant aux jeunes de 5 à 17 ans. Cette formation vise à assurer la sécurité et la qualité de l'expérience de loisir vécue par les participants.

Voici l'ensemble du contenu de la formation théorique (33 heures) :

- Le monde du loisir
- Les principes d'une communication efficace
- Le travail d'équipe
- La connaissance des caractéristiques et des besoins des enfants et des adolescents
- Les enfants ne sont pas tous semblables
- L'intervention dans un groupe
- Les saines habitudes de vie et le développement psychomoteur
- Les techniques d'animation
- Les intentions de l'animation
- Les thématiques
- Les rassemblements, les jeux et les chants
- L'intégrité, l'éthique et la sécurité
- L'attitude et l'éthique du moniteur
- La sécurité, la prévention et la gestion des risques
- Les aspects légaux de la fonction de moniteur
- Les premiers soins

S'ajoute à cela, un stage pratique de 35 heures en animation supervisé par un Cadre formateur, qui lui, est supervisé par un Maître formateur.



PLANIFICATION DE BOÎTES À LUNCH POUR SE SIMPLIFIER LA VIE

- Pensez les menus à l'avance et prévoyez l'achat des aliments nécessaires.
- Préparez des légumes crus, prêts à être emballés, et gardez-les au frigo.
- Cuisinez certains mets en plus grande quantité et incluez-les dans la boîte à lunch du lendemain ou encore congelez-les pour les lunchs à venir (casseroles, soupes-repas, pâtes alimentaires, riz).
- Certains aliments se congèlent moins bien, car leur texture ou leur apparence peut être affectée. On déconseille de congeler le yogourt maison, les fromages à pâte molle et à pâte fraîche, les dessert à base de lait ou de gélatine, les soupes et les sauces à base de lait, les légumes et les fruits destinés à être mangés crus, la mayonnaise, la sauce à salade, les marinades, les œufs dans leur coquille et les œufs cuits durs.

Les contenants

- Choisissez une boîte à lunch résistante, spacieuse, facile d'entretien et qui se transporte aisément.
- Choisissez le contenant adéquat pour réchauffer au micro-ondes : plat en verre, en plastique (suivre les recommandations du fabricant), en carton (pour de courtes périodes). N'utilisez pas de contenants vides de yogourt, de margarine, de fromage cottage ou une pellicule plastique pour réchauffer un mets au micro-ondes. Au contact avec les aliments chauds, ce type de plastique peut se dégrader en substances toxiques qui peuvent constituer un risque pour la santé.
- Utilisez des contenants de plastiques rigides au lieu de papier ciré, de papier d'aluminium, de pellicule de plastique transparente ou sacs à sandwich en plastique. Utilisez, de préférence, les ustensiles courants, en métal, plutôt que ceux en plastique. Cette habitude favorisera la santé de notre environnement.

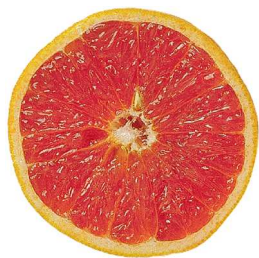
Une boîte à lunch sécuritaire : gare aux bactéries!!!

- Pour conserver les aliments frais, utilisez toujours des sachets réfrigérants « Ice Pack».
- Une boîte à lunch isolée (de type thermos) doit aussi contenir un sachet réfrigérant.
- Un repas restera chaud, même entouré de sachets réfrigérants, s'il est dans un thermos, préalablement réchauffé 10 minutes avec de l'eau bouillante couvercle fermé.
- Nettoyez la boîte à lunch chaque jour à l'eau savonneuse pour éliminer les bactéries. Laissez-la sécher à l'air libre pour éviter les mauvaises odeurs.
- À l'occasion, lavez la boîte à lunch avec une eau additionnée de bicarbonate de soude (soda) pour éliminer les odeurs persistantes. Faites de même avec les thermos.

Évitez :

- d'utiliser un sac à lunch non lavable, ce qui est propice au développement de bactéries;
- d'apporter un mets principal ou un jus congelé pour garder au frais les autres aliments de la boîte à lunch;
- d'apporter un mets principal congelé dans un contenant de plastique ou autre, sans sachet réfrigérant;
- d'utiliser le rebord de la fenêtre en hiver, pour conserver la fraîcheur de votre lunch.

RECETTES DE BOÎTE À LUNCH SANTÉ



Plat principal :

Sous-marin au jambon et au pamplemousse

Pour 1 sous-marin

Ingrédients : 2 c. à thé de crème sûre 0,01 % mg, 1 c. à thé de moutarde de Dijon, 1 c. à thé de gingembre frais haché finement, 1 pain sous-marin de 22 cm (8") de préférence au blé entier, 6 feuilles d'épinard frais, ½ pamplemousse rose en suprêmes*, 4 tranches de jambon forêt noire et 1 tranche de fromage suisse.

Préparation : Couper le pain en deux dans le sens de la longueur et l'ouvrir. Dans un petit bol, mélanger la crème sûre, la moutarde et le gingembre et en tartiner le pain. Garnir d'épinards, de suprêmes de pamplemousse, de jambon et de fromage. Fermer le sous-marin et le couper en deux.

* Un suprême est un quartier de pamplemousse constitué uniquement de la chair, il faut donc enlever toute la peau.

Accompagnement ou dessert :

Salade de poires

Pour 4 portions

Ingrédients : 5 poires, 10 feuilles de menthe, 1 citron vert et 1 c. à soupe de miel

Préparation : Peler et couper les poires. Délayer le miel dans le jus de citron vert. Hacher la moitié des feuilles de menthe. Mélanger le tout et mettre au frais pendant au moins 2 heures. Décorer avant de servir d'une feuille de menthe.

Variante : On peut rajouter une poignée de fruits rouges ou des tranches de kiwi pour la couleur.



Des légumes et des fruits, c'est facile d'en consommer!

- 4 portions chez les enfants de 2 à 3 ans
- 5 portions chez les enfants de 4 à 8 ans
- 6 portions chez les enfants de 9 à 13 ans
- 7 à 8 portions chez les jeunes de 14 à 18 ans

RECETTES DE BOÎTE À LUNCH SANTÉ

Dessert ou collation :

Galettes santé à l'orange et aux canneberges

Pour 12 galettes



Ingrédients : ¼ tasse de margarine non hydrogénée, 1 œuf moyen, ½ tasse de sucre, 1 tasse de farine de blé entier, ½ tasse de canneberges séchées, 2 c. à thé de poudre à pâte, ¼ tasse de jus d'orange pur (sans sucre ajouté) et 1 c. à thé de vanille.

Préparation : Huiler et enfariner une plaque à pâtisserie. Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une préparation uniforme. À l'aide d'une cuillère à glace, déposer la préparation en 12 galettes sur la plaque à pâtisserie. Cuire au four à 190 °C (375 °F) sur la grille du haut durant 15 minutes. Laisser refroidir et retirer de la plaque.

Burrito ensoleillé

Donne 1 portion

Ingrédients : 1 œuf, ¼ tasse (60 ml) de Cheddar râpé ou mélange Tex-Mex, ½ tasse (125 ml) au total : poivron rouge ou vert et oignon haché fin, ½ c. à soupe (7,5 ml) de salsa et 1 grande tortilla souple de blé entier.

Préparation : Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Étaler le mélange à la cuillère au centre de la tortilla. Rouler ou plier vers le centre. Mettre la tortilla garnie sur une assiette allant au four micro-ondes. Cuire à puissance élevée de 1 à 1 ½ minute—jusqu' à ce que l'œuf soit cuit et le fromage fondu. Laisser reposer avant de déguster.



Roulés de laitue au poulet et aux pommes

Donne 2 portions

Ingrédients : 1 tasse de poitrine de poulet cuite coupée en dés (environ une poitrine), ½ tasse de pommes rouges en dés, ¼ tasse de céleri en dés.

Cette recette fait changement des sandwichs traditionnels (aucun pain requis). Mettez le mélange de poulet et de pommes dans un petit contenant et laissez vos enfants le préparer à l'heure du dîner.



RECETTES DE BOÎTE À LUNCH SANTÉ



Frittata au Ricotta et poivron rouge

Donne 4 portions

Ingrédients : 5 œufs, 1 tasse de Ricotta, 1/3 tasse de chacun : Cheddar et Parmesan râpés, 1/2 tasse de chacun : poivron rouge et oignon en dés, 1 gousse d'ail écrasée, 5 c. à thé de basilic frais haché et 3 c. à thé d'huile d'olive extra vierge.

Préparation : Dans un poêlon de 8 à 10 pouces allant au four, faire fondre 1 c. à thé d'huile d'olive à feu modéré. Y sauter les légumes et réserver. Battre les œufs. Incorporer la Ricotta, l'ail, le basilic et les légumes sautés. Faire fondre le reste de l'huile d'olive dans le poêlon. Y verser le mélange à base d'œufs. Cuire à point, soit environ 12 minutes. Garnir du fromage râpé. Placer le poêlon de 4 à 6 pouces sous le gril préchauffé et cuire jusqu'à ce que le fromage fonde et prenne une couleur dorée. Couper en pointes et servir.

Sandwich au poulet à la dijonnaise

Donne 4 portions

Ingrédients : 1 poitrine de poulet désossée et sans peau, 1 c. à table d'huile d'olive extra vierge, origan, basilic, 3 c. à table de mayonnaise, 1 c. à table de moutarde de Dijon, 1 c. à table de miel liquide, 4 petits pains italiens ou équivalents tranchés en deux sur la longueur, 1 poivron rouge grillé en lamelles, fromage suisse, feuilles de roquette ou feuilles de chicorée frisée.

Préparation : Dans une poêle, faire griller la poitrine de poulet dans l'huile pendant 10 à 12 minutes. Assaisonner d'origan et de basilic, au goût. Retirer de la poêle, trancher en portions, réserver. Dans un petit bol, bien mélanger la mayonnaise, la moutarde et le miel. Tartiner généreusement chaque pain de ce mélange et y déposer les tranches de poulet grillé. Garnir de lamelles de poivron rouge, de fromage Suisse et de quelques feuilles de roquette. Servir avec des nachos et de la salsa.



Nos sites d'animation



centre communautaire des Chutes
4551, boul. Sainte-Anne
(418) 821-9184



école Samuel-De Champlain
2740, avenue St-David
(418) 666-4500 P.4514



école de la Ribambelle
500, rue Anick
(418) 666-2385



école des Cimes
250, rue Cambert
(418) 821-7022

**Centre
administratif**

centre communautaire des Chutes
4551, boul. Sainte-Anne
(418) 666-2371