



# Le Trait d'union



## Mot des responsables

Chers parents,

L'annonce de la quatrième semaine est synonyme de la mi-camp! En effet, nous aurons besoin de votre collaboration afin de procéder à l'évaluation du camp. Des formulaires seront disponibles à la table des présences lundi le 19 juillet. Votre aide est précieuse! De plus, si vous avez des petits pots de verre style « masson » il serait extrêmement apprécié si vous pouviez nous en apporter au camp. Nous avons une activité à réaliser en lien avec ce matériel.

Merci à l'avance!

**Flash, Aqua, Oupelaille et Smoothie**  
**L'équipe des responsables 2010**

**Pour nous rejoindre :** 418 872-9836 poste 5189.

**Le Trait-d'union est disponible sur le site web de la Ville de L'Ancienne-Lorette :**

[www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org) (cliquez sur Programme Vacances-Été dans les accès rapides et vous pourrez ensuite cliquer sur le trait d'union de la semaine # 4).

## Thématique : Le monde de Marcus

Marcus vivra encore une fois une semaine riche en émotions fortes. Cette fois, il se transformera en Gargasel. Il aura pour but de voler un champignon magique protégé par les schtroumpfs afin de le guérir d'une mystérieuse maladie. En se liant d'amitié avec les schtroumpfs, Gargasel se débarrassera de son étrange maladie... réussira-t-il son défi quasi impossible?



## 3 trucs indispensables pour le camp

Bonjour chers parents, afin que vos enfants puissent s'amuser et s'épanouir pleinement au camp, nous vous demandons d'apporter quotidiennement 3 trucs bien précis :

- Maillot de bain, car nous profitons des jeux d'eau à tous les jours
- Crème solaire
- Gourde d'eau



## 0-5-30 : pour des jeunes actifs et en santé !

L'activité physique et une saine alimentation sont primordiales afin de garder la forme et prévenir de nombreuses maladies. Cet été encore, le programme 0-5-30 sera présent sur notre parc et proposera aux enfants diverses activités entourant la santé.

À chaque semaine vous trouverez une recette santé dans le présent journal. Chaque fois qu'un jeune apporte les quatre groupes alimentaires dans son goûter, il donne la chance à son groupe de participer au tirage d'une boîte à lunch!!



Nous sommes à la recherche de **MATÉRIEL DE RÉCUPÉRATION** pour la réalisation de nombreuses activités. Nous avons placé un bac de récupération à la table des présences afin de ramasser vos trouvailles ! Merci de votre collaboration si précieuse !

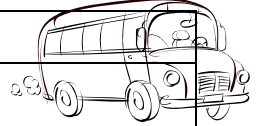




### INFORMATION IMPORTANTE POUR LA BASE DE PLEIN AIR DE SAINTE-FOY (BAIGNADE)

Lors des sorties de baignade, les enfants qui ont besoin d'une **veste de sauvetage** devront l'avoir avec eux le matin de la sortie. À défaut de fournir cet équipement, votre enfant ne pourra accompagner son groupe à la sortie et devra demeurer à la Polyvalente. À noter que si votre enfant ne désire pas participer à la période de baignade à la Base de plein air, il devra rester à la maison.

### Les sorties



<p><b>Maternelle</b></p> <p><b>20 juillet:</b> Forts de Lévis (départ à 9h15 et retour vers 15h30)</p> <p><b>21 juillet:</b> Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15 et retour vers 15h15) <i>À prévoir : maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.</i></p>	<p><b>3<sup>e</sup> - 4<sup>e</sup> année</b></p> <p><b>20 juillet:</b> Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15 et retour vers 15h15) <i>À prévoir : maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.</i></p> <p><b>21 juillet :</b> Escalade Aventurax (départ à 9h15 et retour vers 14h30)</p>
<p><b>1<sup>re</sup> - 2<sup>e</sup> année</b></p> <p><b>20 juillet:</b> Forts de Lévis (départ à 9h15 et retour vers 15h30)</p> <p><b>21 juillet:</b> Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15 et retour vers 15h15) <i>À prévoir : maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.</i></p>	<p><b>5<sup>e</sup> - 6<sup>e</sup> année</b></p> <p><b>20 juillet:</b> Base de plein air de Sainte-Foy (départ à 11h15 et retour vers 15h15) <i>À prévoir : maillot de bain, veste de sauvetage, serviette et sandales de plage.</i></p> <p><b>21 juillet :</b> La Récréatèque (départ à 9h30 et retour vers 13h)</p>

### Petites informations utiles

#### Le sac à dos parfait selon Vacances-Été :

- Un chapeau ou une casquette
- Un manteau de pluie
- Un sac de plastique pour le maillot et la serviette humides;
- Des vêtements de rechange (surtout pour nos petits amis);
- Des espadrilles



- Un maillot de bain et une serviette
- Deux collations
- Un dîner (repas froid)
- **DE LA CRÈME SOLAIRE**
- Une bouteille d'eau



N'oubliez pas d'identifier les objets de votre enfant.

Nous déconseillons les sandales car elles offrent peu de support lors des jeux plus actifs.

Assurez-vous que la boîte à lunch est séparée du sac à dos. Ainsi, nous n'avons pas à traîner les lourds sacs à dos.

Il est à noter que les objets perdus seront suspendus à la corde à linge.

Veuillez noter que l'argent ainsi que les jeux provenant de la maison

**ne sont pas autorisés** au parc, ni en sortie !!!



**ATTENTION AUX ALLERGIES**  
S.V.P., NE PAS DONNER À VOTRE ENFANT DES ALIMENTS CONTENANT DES TRACES D'ARACHIDES.

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale

Centre affilié universitaire



0-5-30  
COMBINAISON PRÉVENTION

### Muffins santé aux pommes et au miel

Pour 12 muffins

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| 2          | Pommes               |
| ¼ tasse    | Cassonade            |
| ¼ tasse    | Flocons d'avoine     |
| 1/3 tasse  | Huile de canola      |
| 1/3 tasse  | Miel                 |
| 2          | Œufs moyens          |
| 1 tasse    | Farine de blé entier |
| 2 c. à thé | Poudre à pâte        |
| ½ tasse    | Babeurre             |

Préparer les pommes et réserver. Dans un bol, déposer tous les autres ingrédients et bien mélanger. Incorporer les pommes et mélanger de nouveau. Déposer dans des moules en papier et cuire au four à 190 °C (375 °F) durant 18 minutes. Laisser refroidir et démouler.