

FICHE D'INFORMATION

Et liste des choses à apporter

CAMPS DE VACANCES

à conserver



CAMP ACCRÉDITÉ PAR L'ACQ



Association des
camps du Québec

100 chemin de Wexford, Shannon, Qc, G3S 0Y9
Téléphone : (418) 951-9002 ou info@domainequilibre.com

www.domainequilibre.com

⇒Camp de vacances

Quand?

- **Camp de 5 jours, 5 dodos** : Arrivée le dimanche pour 18h30. **Important** : **la visite des lieux débute à 18h30** donc soyez-y! Prévoyez environ 45 minutes pour la visite. Aucun accueil avant 18h30.

*Le souper du dimanche soir n'est pas inclus. Votre enfant doit avoir souper AVANT son arrivée au camp. Nous vous conseillons les restaurant St-Hubert, Mac Donald, Top là, Normandin, Tim Horton et autres, situés à 20 minutes avant d'arrivée au camp, au coin Henry 1V et avenue Industrielle à Val-Bélair. Nous avons aussi un Subway, un Restaurant Valentine et une petite pizzeria (Resto-Pidz) à Shannon, environ 10 minutes avant d'arriver au camp.

***Important, nous vous demandons de **NE PAS arriver avant 18h30** car nous ne pouvons vous garantir qu'il y aura quelqu'un pour vous accueillir. Merci de votre compréhension.

Week-end « mon premier camp », (à moins que votre enfant soit déjà sur place), **arrivée le vendredi 18h30 (votre enfant devra avoir souper avant son arrivée) et départ le dimanche 16h00 (à moins que votre enfant participe à la semaine de camp suivante)**

Camp de 3 jours : arrivée le dimanche 18h30 et départ le mercredi 19h00

Camp de 2 jours : arrivée le mercredi 19h00 et départ le vendredi 16h30

Y-a-t-il quelque chose de particulier le vendredi à la fin du camp?

- **OUI** : Nous vous attendons le **vendredi à 16h00** pour le visionnement de **quelques photos des activités fait durant la semaine**. Les bagages seront avec nous, dans la cuisine d'été. Vous devez vous stationner dans le stationnement à l'entrée. Départ le vendredi entre 16h00 et 18h00 *des frais de 10\$ par 15 minutes de retard vous seront chargés.

Est-ce que les filles sont mélangées avec les garçons?

- Nos camps sont 100% Filles.

Où dormira mon enfant?

Notre chalet comprend 3 chambres (une pour 10 personnes (5 lits superposés), une pour 2 personnes (un lit superposé) et une chambre principale pour la monitrice) et comprend 2 salles de bain avec douches et une cuisine commune. Tous nos lits sont munis d'un matelas en mousse de 6 pouces d'épaisseur. Chaque lit est recouvert d'un protège-matelas et d'un drap contour lavé et propre pour votre arrivée.

Est-ce que les chambres sont aérées durant les chaleurs d'été?

- Oui. Nous avons l'air climatisée au chalet et à la cuisine d'été. Les fenêtres des chalets sont munies de moustiquaires.

Combien de jeunes accueillez-vous par semaine ?

• Nous sommes un camp privé et pour conserver la qualité de notre camp, nous avons choisi de limiter le nombre de jeunes à 12 jeunes au total par semaine en camp de vacances. Durant la semaine, de 10 à 15 jeunes en camps de jours seront présent de 8h15 à 16h30. Les camps de jours ne sont généralement pas mélangés avec les camps de vacances, à l'exception des jeux de groupe en fin de journée.

Mon enfant aura vraiment son cheval pour lui?

- Nous voulons que votre enfant développe un lien particulier avec son cheval en plus d'évoluer au niveau équestre de façon optimal. C'est pourquoi il conservera le même cheval toute la semaine pour la monte à cheval et les soins (foin et moulée). Pour des raisons exceptionnelles, tel un cheval blessé ou l'enfant qui a peur de son cheval par exemple, un jeune pourrait changer de cheval durant sa semaine. Par contre, il devra probablement le brosser et le seller avec l'aide d'un (e) coéquipier (e)s car un autre campeur montrera ce même cheval. Les 12 campeurs se partagent 6 chevaux, mais montent à cheval à des moments différents. Durant les ateliers pratiques tel que les douches

des chevaux, la longe ou la voltige par exemple, les chevaux sont choisis par les monitrices et Instructeur pour différentes raisons : niveau de dressage, nombre de chevaux besoin pour l'atelier choisi, grandeur des chevaux en rapport avec la grandeur des élèves...etc. La majorité des ateliers pratiques avec les chevaux se font en équipe de 2.

Quel sera le menu de la semaine?

- Repas traiteur et familiale. Étant donné que nous faisons affaire avec des traiteurs, le menu peut varier légèrement chaque semaine mais les critères de nutrition seront toujours respectés (exemple : crudité, salade ou jus de légumes pour accompagner les pâtes ou repas froid. Les légumes, fruits et protéines sont toujours présents en bonne proportion). Le menu est affiché dans la cuisine d'été chaque semaine. VOUS POURREZ CONSULTER LE MENU DÈS VOTRE ARRIVÉE AU CAMPS. Les repas et collations sont pris dans notre grande cuisine d'été et au chalet. •Menu approuvé par une nutritionniste. Au déjeuner : jus de fruit, lait, choix de céréales, pain, confitures, miel, cretons et fruit. Au dîner : repas servis avec crudités à l'entrée et dessert (guedilles au poulet, pizza, pain pita, macaronis au fromage, hamburger...) Au souper : viande servis avec légumes ou salade (poulet sauce barbecue, jambon sauce à l'ananas, ragoût, pâté chinois...) ,3 collations par jour (fruits frais, fromage, yogourt, choix de barres tendres santé...galettes ou muffins santé à la collation du soir). Menus spéciaux pour les enfants intolérants ou allergiques.

Qui encadre le camp?

- En camps de vacances, une monitrice anime un groupe de 6 à 12 campeurs maximum, selon le groupe d'âge. Nos monitrices reçoivent 60 heures de formation par année. Jusqu'à quatre aides-monitrices supplémentaires encadrent également les campeurs lors des activités équestres pour plus d'encadrement. Le camp est supervisé par une Entraîneuse d'équitation western certifiée et reconnue par Cheval Québec. Les cours et ateliers sont offerts par notre personnel expérimenté. Maximum de 6 jeunes à la fois pour la monte à cheval, ce qui vous assure un enseignement de qualité.

Est-ce que mon enfant peut me téléphoner?

• Oui, mais seulement selon un horaire précis. Notre devise « Déconnecte pour mieux te connecter! » veut dire qu'on oublie la maison, nos petits problèmes, nos habitudes...pour vivre pleinement notre camp. C'est aussi pourquoi nous déconseillons d'apporter des objets de type technologique (ipod, ipad, mp3, cellulaire...). Vous pourrez remettre à un responsable du camp votre cellulaire bien identifié au nom de votre enfant que nous conserverons sous clé dans « une boîte à cellulaire ». Cette boîte sera ouverte le mercredi soir entre 18h30 et 20h00, pour permettre à votre enfant de vous téléphoner. Les cellulaires retourneront ensuite dans la boîte à cellulaires. Les enfants qui n'ont pas de cellulaires pourront téléphoner à leurs parents à partir du téléphone appartenant au Domaine L'Équi-Libre. Votre téléphone vous sera remis au départ de votre enfant le vendredi en même temps que la carte d'assurance maladie. *Comprenez que nous préférons ne pas permettre de contact avec le parent avant le 3e soir pour permettre à l'enfant de vivre une certaine indépendance et de bien s'intégrer au groupe. Si toutefois, comme parent, vous êtes inquiet de quoi que ce soit, nous vous invitons à nous téléphoner au 418-951-9002 ou à nous écrire un courriel à info@domainelequilibre.com . Il nous fera plaisir de vous répondre! *Nous répondons souvent plus rapidement par courriel, messenger et Facebook.

Est-ce que mon enfant pourra se rafraîchir en cas de grande chaleur?

• Oui! Nous avons maintenant des jeux d'eau comprenant une glissade d'eau gonflable! Nous aimons aussi faire des guerres de fusils à l'eau et de baloue d'eau lorsqu'il fait chaud. Nous vous demandons d'ailleurs d'apporter une gourde d'eau que votre enfant pourra garder avec lui en tout temps. Notre personnel est sensibilisé à l'importance de boire régulièrement lors des chaleurs de l'été. Du temps est prévu pour remplir les gourdes d'eau. *Notez que durant les canicules, nous priorisons du temps pour se rafraîchir, quitte à prendre du temps sur un atelier avec les chevaux.

En cas de pluie, que faites-vous?

• Nous ferons des ateliers pratiques à l'abris, avec ou au sujet des chevaux: cuisine de biscuits pour chevaux ou théorie dans la **cuisine d'été**, apprentissage des parties du cheval, signes vitaux, poids et grandeur, bandages ou clinique vétérinaire dans l'**abris-douche** (abris à l'extérieur où l'on peut attacher un cheval), apprentissages et explications des différents équipements d'entraînement, types de mors, types de bride et parties de la selle à l'abris dans la **sellerie**. Nous sommes habitués de jongler avec la température changeante, c'est pourquoi nous gardons en réserve nos activités qui peuvent se dérouler sous la pluie lorsqu'il pleut. Tant mieux s'il fait beau toute la semaine mais nous sommes réalistes et mieux vaut prévenir que guérir! Nous aimons aussi doucher les chevaux lorsqu'il fait chaud, question de se rafraîchir et s'arroser en même temps que les chevaux! En cas de pluie le matin, la monte à cheval se fera l'après-midi au lieu du matin. En cas de pluie toute la journée, le temps perdu à cheval sera repris le lendemain et nous ferons des ateliers pratiques et théoriques à l'abris durant cette journée de pluie.

Quand puis-je me procurer un souvenir du camp?

Vous pouvez acheter un souvenir du camp pour votre enfant à votre arrivée et à votre départ. Nous vendons sur place les articles suivants : Chandail coton ouaté (40\$), t-shirt (20\$), gourde d'eau (10\$). ***paiement comptant seulement**. * **jusqu'à épuisement des stocks**

Pourquoi choisir notre camp de vacances?

•Pour notre professionnalisme et l'importance du bien-être de votre enfant: nous sommes à l'écoute de vos besoins et de ceux de votre enfant. Votre enfant connaîtra dès son arrivée les personnes ressources vers qui il pourra se tourner en cas de problèmes, du personnel à la direction. Un système et un protocole « contre l'intimidation et la violence » existe et sera également

expliqué à votre enfant dès son arrivée. Nous tenons vraiment à ce que votre enfant soit bien au domaine et qu'il s'épanouisse tout au long du séjour. Nous sommes également certifiés par la CITQ et accrédité par l'association des camps de vacances du Québec. Menu approuvé par une nutritionniste. Nos monitrices ont 60 heures de formation chaque année.

- Pour nos kilomètres de sentiers en forêt (la plupart des camps équestres n'ont pas de sentiers équestres). Nos paysages à couper le souffle et nos installations hors pairs! Espace et confort garanti!

- Pour notre ratio moniteur/enfant : Seulement 6 à 12 jeunes pour une monitrice en plus de nos deux à six aides-monitrices supplémentaires selon le groupe d'âge, ce qui nous donne jusqu'à une aide-monitrice pour deux campeurs lors des activités avec et autour des chevaux. Un Instructeur pour 6 jeunes lors de la monte à cheval.

- Notre souci de la sécurité: Nos monitrices sont formées en conséquence et mettrons la sécurité en premier plan tout au long du séjour. Nos chevaux ont été sélectionnés pour leur tempérament calme et patient, en plus de leur bon niveau de dressage. Des règles de sécurité sont affichées un peu partout sur le terrain et seront remémorées aux enfants tout au long du séjour. Des coques ont été ajoutées aux étriers pour plus de sécurité. Manège clôturé et port du casque obligatoire. Haut ratio d'encadrement.

- Nous sommes l'un des rares camps à offrir l'équitation western (l'équitation des vrais Cow-boys!) et le seul camp à offrir un pique-nique en forêt avec les chevaux : Une aventure à vivre absolument!

- Finalement, notre compétence équestre et la qualité de notre animation (journées complètes avec les chevaux, horaire structurée) vous assure un camp complet, enrichissant et surtout inoubliable!

VOILÀ, C'EST LE MOMENT DE PRÉPARER TES BAGAGES! ON A TRÈS HÂTE DE TE RENCONTRER !!!

Que faut-il apporter au camp?

****Bien que nous n'ayons eu aucune mauvaise expérience à ce sujet, nous vous demandons de vérifier l'absence de poux dans les cheveux de votre enfant avant son arrivée. Merci de votre compréhension.*

- ❖ **1 casque d'équitation** (pour une monte à cheval sécuritaire) *Des casques d'équitation peuvent être loués au camp. Un casque lui sera alors réservé pour la semaine. *Notez que nous ne pouvons plus accepter les casques de vélo
- ❖ **Bottes d'équitation** : Les bottes d'équitation doivent avoir un petit talon et une semelle lisse pour être sécuritaires. En cas de chute, la semelle lisse permettra au pied de glisser facilement de l'étrier. Le talon empêchera le pied de trop entrer dans l'étrier. Si vous n'avez pas de bottes d'équitation, des bottes ou chaussures à semelles lisses feront l'affaire (priorisé les bottes aux chaussures svp).
- ❖ **1 imperméable et des bottes de pluie**
- ❖ **1 coupe-vent ou petit manteau plus chaud**
- ❖ **1 insecticide**
- ❖ **Protection solaire**
- ❖ **Chapeau**
- ❖ **Costume de bain (pour les jeux d'eau et les guerres de fusils à l'eau)**
- ❖ **Une gourde d'eau (ou acheter la gourde d'eau du Domaine L'Équi-Libre, en vente sur place!)**
- ❖ **Lampe de poche (pour notre expédition ou jeu de soirée)**
- ❖ **Carte d'assurance maladie** (elle te sera redonnée le vendredi, lors du départ) et **médicaments s'il y a lieu.**
- ❖ **Vêtements pour la semaine** (pantalons longs : Il est préférable de monter à cheval en pantalon long pour éviter des rougeurs au niveau des genoux et des cuisses.)(Ne pas oublier d'apporter un chandail chaud pour les soirées plus fraîches).
- ❖ **Espadrilles de rechange**
- ❖ **Articles personnels** : Brosse à dents, pâte à dents, brosse à cheveux, savon, serviettes de bain, débarbouillettes...aussi : livre de lecture ou autres pour les périodes libres. Serviettes sanitaires pour les filles si nécessaires ou au cas où.
- ❖ **Taie d'oreiller, oreiller et sac de couchage (ou draps et couvertures pour un lit simple)** Pour l'hygiène de nos campeurs, nous laissons seulement un drap contour sur chaque lit. Ce dernier est lavé chaque semaine.
- ❖ **Optionnel** : Cellulaire bien identifié que vous devrez remettre au responsable du camp. Pense à t'apporter un peu de sous si tu veux acheter un petit souvenir!

Pour les périodes libres, tu peux apporter un livre de lecture, un journal de bord, un cahier à dessins, mots croisés...Par contre, des jeux de sociétés, jeux de cartes, crayons de couleurs, revues portant sur les chevaux et autres seront mis à ta disposition. **Tu ne peux pas apporter** : couteau ou autre objet dangereux, allumettes, cigarettes, drogues, gommes, sandales (dangereux autour des chevaux).

*****Important : Tous les appareils électroniques ou technologiques sont déconseillés.** Nous évitons ainsi le vol d'objets de valeur mais aussi encourageons les jeunes à s'intégrer et jouer ensemble (au lieu de s'isoler pour jouer à un jeu électronique). **Les cellulaires (sauf le mercredi soir), Ipod, ipad ou autres objets permettant de « texter », téléphoner ou naviguer sur internet sont INTERDITS.** ***Le Domaine L'Équi-Libre n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

JOURNÉE TYPE DU CAMP DE VACANCES ÉQUITATION-PASSION

6H45-7h00	Levé
7h00 à 7h30	Donner le foin aux chevaux
7h30 à 8h30	Déjeuner
8h15 à 8h30	Les camps de jour s'occupent de la moulée aux chevaux pendant que les camps de vacances range la table, brosse leurs dents et appliquent leur crème solaire.
8h30	Seller les chevaux en équipe de 2
9h30	Collation
9h45	Monte à cheval groupe 1/entretien et théorie ou rallye-cheval (petit atelier pratique) pour groupe 2
10h45	Monte à cheval groupe 2/ entretien et théorie ou rallye-cheval (petit atelier pratique) pour groupe 1
11h45	Desseller les chevaux en équipe de 2
12h00	Dîner
13h00	Jeux d'eau lorsqu'il fait très chaud (glissade d'eau ou guerre de fusils à eau ou ballonne d'eau)
14h00	Atelier pratique : Voltige et monte sans selle, peinture et parades de chevaux, atelier d'entraînement ou longues rênes, soins des chevaux, on douche les chevaux, ateliers de biscuits pour chevaux, atelier de longe, atelier de bandages, clinique mini-vétérinaire.
15h00	Collation
15h15	Suite atelier pratique
16h00/16h15	Nourrir les chevaux
16h30 À 18h00	Jeux divers et de groupe, début des douches (Selon la température : cachette-scout, jeu de serpents et échelles géant, rallye, chasse aux trésors, lancer du fer à cheval...)
18h00	Souper
18h30	Douches et période libre

19h30	Grand jeu et feu de camp
20h30/21h00	Dodo! Repose-toi bien, une autre belle journée t'attend demain!

JOURNÉE TYPE DU CAMP DE VACANCES ÉQUITATION-INTENSIF

6H45-7h00	Levé
7h00 à 7h30	Donner le foin aux chevaux
7h30 à 8h30	Déjeuner
8h15 à 8h30	Les camps de jour s'occupent de la moulée aux chevaux pendant que les camps de vacances range la table, brosse leurs dents et appliquent leur crème solaire.
8h30	Seller les chevaux en équipe de 2
9h30	Collation
9h45	<p>Groupe 1 : Monte à cheval</p> <p>Groupe 2 : Atelier pratique #1 parmi les suivants : Voltige et monte sans selle, peinture et parades de chevaux, atelier d'entraînement ou longues rênes, soins des chevaux, on douche les chevaux, ateliers de biscuits pour chevaux, atelier de longe, atelier de bandages, clinique mini-vétérinaire</p>
11h00	<p>Groupe 1 : Atelier pratique #1 parmi les suivants : Voltige et monte sans selle, peinture et parades de chevaux, atelier d'entraînement ou longues rênes, soins des chevaux, on douche les chevaux, ateliers de biscuits pour chevaux, atelier de longe, atelier de bandages, clinique mini-vétérinaire</p> <p>Groupe 2 : Monte à cheval</p>
12h15	Desseller les chevaux en équipe de 2
12h30	Dîner, animation et jeux d'eau
13h30	Jeux d'eau lorsqu'il fait très chaud (glissade d'eau ou guerre de fusils à eau ou ballonne d'eau) OU entretien et théorie ou rallye-cheval
14h30	Collation
14h45	Atelier pratique #2 ou Monte bonus
16h00	Nourrir les chevaux
16h30	Jeux divers et de groupe, début des douches
18h00	Souper
18h30	Douches et période libre
19h30	Grand jeu et feu de camp
20h30/21h00	Dodo! Repose-toi bien, une autre belle journée t'attend demain!