



# INFO-MEUTE

## Semaine 1 : du 26 au 29 juin

### INFORMATIONS GÉNÉRALES DE LA SEMAINE

Horaire de la Meute du Nord : Mardi au jeudi sur des heures variables en fonctions des heures de départ et de retour des sorties.

Lieux de rassemblement : Sous l'esplanade de la Place des Citoyens

Dans le sac à dos il y a :

- Une bouteille d'eau (non congelée)
- De la crème solaire (identifié au nom de l'enfant)
- Un maillot de bain décent et une serviette

Dans la boîte à lunch :

- Un repas froid
- 2 collations MINIMUM
- Jus ou bouteille d'eau (non congelé)
- Un sachet de type «icepack» pour la conservation des aliments
- Éviter les aliments à teneur élevée en sucres raffinés (bonbons, boissons gazeuses...)

\*\* Il est fortement recommandé de bien identifier le matériel et les vêtements de vos enfants. Veuillez noter que tous les objets perdus qui n'auront pas été réclamés seront remis à des organismes de bienfaisance dès la fin du mois d'août. \*\*

### SORTIES / ACTIVITÉS SPÉCIALES

Semaine 1	27 juin	28 juin	29 juin
Activités	Arbraska	Randonnée à vélo	Café Graffiti
Lieu	Rawdon	Sainte-Adèle	Montréal
Départ/retour <small>*advenant un retard, nous ne pourrons pas attendre les retardataires, il sera de la responsabilité du parent d'amener l'enfant à l'endroit de la sortie.</small>	8h45 / 15h30	9h / 16h	8h45 / 15h
Matériel	Vêtement de sport, espadrilles, petits gants, cheveux attachés.	Casque, vélo, espadrilles, bouteille d'eau, maillot de bain, serviette de plage.	
Informations	Arbre en arbre et grande Tyrolienne		Atelier graffitis sur casquette et promenade dans la Ville pour observer des murales de graffitis

\*À noter que le service de la Halte Taloup n'est pas disponible pour les enfants de la Meute du Nord et que 15 minutes après le retour des autobus, votre enfant ne sera plus sous notre responsabilité.



# INFO-MEUTE

## Semaine 1 : du 26 au 29 juin

### CAPSULE ALIMENTATION

Votre enfant n'a pas faim le matin, il vous manque de temps, il n'aime pas les déjeuners ou il a peur de grossir! Savez-vous que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée et il existe plusieurs idées pour déjeuner sainement qui peuvent vous aider à nourrir votre enfant le matin!

#### **Votre ado n'a pas faim en se levant!? Nos suggestions :**

Suggérez-lui de se lever le plus tôt, de faire du sport avant le déjeuner. Une valeur sûre! Un déjeuner pour emporter, par exemple : un smoothie, un bagel enveloppé, un yogourt pour emporter!

#### **Votre ado a peur de grossir!? Nos suggestions :**

Éviter les aliments riches, optez pour quelque chose de léger, par exemple : un smoothie, du pain multigrains sans beurre, des granulas, un bol de fruit, etc.

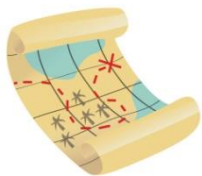
#### **Vous manquez de temps le matin!? Nos suggestions :**

Les déjeuners préparés la veille et prêts à manger pour le lendemain, par exemple : un yogourt, des crêpes aux fruits dans un moule à muffins, un gruau «overnight», des burritos aux œufs, des sandwichs aux œufs, fromage et bacon, des muffins...

#### **Votre ado n'aime pas le goût du déjeuner!? Nos suggestions :**

Si votre enfant n'aime pas les saveurs du déjeuner, rien ne l'empêche de manger, au fond le plus important c'est qu'il quitte avec quelque chose dans le ventre! Vous pouvez lui donner un restant, un burrito, un croque-monsieur...

### ACTIVITÉ SPÉCIALE DE LA SEMAINE



#### **- Pirate des Caraïbes !**

Durant la randonnée à vélo du mercredi le 28 juin, les jeunes devront faire une chasse aux trésors qui les amèneront jusqu'à la plage des Caraïbes de Sainte-Adèle ! Sur les lieux du trésor, ils devront affronter leurs camarades dans les jeux « Piratiques » pour trouver le seul et unique BARBE BLEU !

\*\* À noter que les autres activités spéciales de la semaine sont des sorties pré organisées par le site visité. \*\*

### QUESTIONS, COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS

Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions, n'hésitez pas à venir rencontrer les animateurs ou les coordonnatrices du Camp Taloup. Nous sommes toujours heureux de connaître votre opinion.

#### **Personnes à contacter entre 9 h et 16 h (du 26 juin au 17 août seulement)**

Coordonnatrices : Bigoudie et Luzerne  
Téléphone : 450 229-2921, poste # 302  
Courriel : [campdejour@ville.sainte-adele.qc.ca](mailto:campdejour@ville.sainte-adele.qc.ca)



#### **Service des loisirs, de la Culture et de la vie communautaire**

Secrétariat : 450 229-2921, poste # 244

**À noter, Texto et Cassiopée contacteront votre enfant lundi le 26 juin afin de lui donner tous les détails nécessaires concernant le bon déroulement de la semaine et pourront prendre le temps de répondre à toutes vos questions!**

Bon été ☺