



# INFO-MEUTE

## Semaine 2 : du 3 au 7 juillet

### 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 2	4 juillet	5 juillet	6 juillet
Activités	Camping 4 saisons (1 nuitée en tente prospecteur et 1 nuitée en canot-camping)		
Lieu	La Macaza		
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>	Départ : 8h45		Retour : 16h00
Matériel	Voir la liste plus bas		
Informations	Articles défendus : Aérosol, canif, cigarettes, objets de valeur et nourriture contenant des arachides.		

\*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.

### CAPSULE ALIMENTATION

Résister à la tentation du vite fait et varier les repas du midi ! Voici notre nouvelle capsule alimentaire :

#### **Varié les produits céréaliers :**

Pain de type « wrap », pain ciabatta, bagel multigrains, biscuits Grisol, craquelins, céréales sèches, tacos, salade de quinoa, salade de riz, salade de pâtes...

#### **Varié les fruits et légumes :**

Salade de fruits, salade de légumineuses, crudités et trempette, soupe/potage froid, sandwich, salade de kale, salade de germination...

#### **Varié les produits laitiers et substituts :**

Yogourt, fromage, lait, yogourt à boire, pouding au riz, pouding de quinoa...

#### **Varié les viandes et substituts :**

Légumineuses, humus, poulet, dinde, tofu (dessert), salade avec des œufs, salade de poulet...

Alors, n'hésitez pas à varier les repas de vos enfants !

### 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





# INFO-MEUTE

## Semaine 2 : du 3 au 7 juillet

### LISTE DE MATÉRIEL



#### **MATÉRIEL PERSONNEL À PRÉVOIR POUR SÉJOUR AVEC NUITÉE AU CAMP QUATRE SAISONS ET CANOT-CAMPING**

**Ce qu'il faut savoir :** Le climat est...difficile à prévoir, mais se résume en quelques mots: beaucoup de soleil, ennuagé par moment avec possibilités d'averses !!! Parce que le camp est situé au bord d'un lac dans les Laurentides, l'écart de température entre cette région et celle des alentours de Montréal peut parfois être grand.

#### **Linge de jour**

- 2 sous-vêtements, 2 paires de bas (dont 1 en laine)
- 2 chandails manches courtes
- 1-2 shorts
- Imperméable (bas et haut de préférence)
- Casquette ou chapeau
- Maillot de bain
- 1 paire de vieux souliers ou souliers d'eau ou sandales (tenues par le talon)

#### **Linge de soir**

- 2 chandails chauds à manches longues (1 en polar)
- 1 pantalon toilé /survêtement séchage rapide
- Tuque, mitaines et foulard (début et fin d'été)

#### **Hygiène et accessoires**

- Brosse à dents et dentifrice
- Savon biodégradable
- Crème solaire résistante à l'eau
- Insecticide en crème (les marques Watkins et Citronnelle sont fortement suggérées)
- Serviettes hygiéniques, tampons...
- 1 serviette moyenne
- Lampe de poche portative ou frontale et piles de rechange
- Sacs verts en plastique (2)

#### **Article à éviter**

- Objets de grande valeur, montre, bijoux, etc
- Jeux électroniques, baladeurs, MP3, jeux vidéo (DS/Gameboy)
- Collations avec des noix
- Couteaux et canifs

#### **Matériel d'expédition**

- Sac de couchage léger et compact
- Sac à dos d'expédition (pouvant contenir sac de couchage et des vêtements de rechange)
- Tapis de sol (de type mousse bleu ou gonflable)
- Gourde (min. 1 litre) et gobelet ou tasse
- Assiette et bol de plastique avec ustensiles de camping
- Genouillères (canot)
- Grands sacs Ziploc pour vêtements et sac de couchage en expédition

#### **Facultatif**

- Sacs Ziploc congélateur (sacs étanches pour petits articles)
- Sac de linge sale
- Combinaisons : haut et bas (fibres synthétiques)
- Filet de tête pour insectes (fortement recommandé au printemps)
- Lunettes de soleil (avec attaches)
- Collations supplémentaires

#### **Autre information**

- Laveuse et sècheuse sont disponibles pour les urgences seulement (1\$).
- Le camp fournit: vestes de sécurité, pagaies, matériel de premiers soins (si forfait inclus, boussoles, matériel de plein air de groupe et le bois pour les feux).