



CAMP PRÉPARATOIRE ÉTÉ 2018

Bonjour chers parents,

Nous sommes très heureux de vous présenter les détails de notre camp préparatoire pour l'été 2018! Notre équipe a travaillé très fort afin de créer une programmation dynamique, stimulante et diversifiée qui permettra à vos enfants de vivre un séjour hors de l'ordinaire et, ainsi, leur offrir des souvenirs impérissables.

*Offert à tous - dès 6 ans – bienvenue aux **garçons!***

Afin d'avoir toutes les informations nécessaires concernant le prochain séjour au Camp Préparatoire de Synchro Laval de votre enfant, veuillez prendre connaissance de ce document contenant une multitude de renseignements généraux.

Si vous avez des questions ou pour toutes informations supplémentaires, veuillez communiquer avec nous par courriel à synchrolaval@hotmail.com.

Au plaisir,
L'équipe Synchro Laval

Déroulement du camp

Le Camp de jour est ouvert du lundi au vendredi, de 8h à 17h. Le service de garde accueille les jeunes de 8h à 9h et de 15h30 h à 17h, et ce, sans frais supplémentaires. Entre 9h et 15h30 h, les jeunes s'amuse et se divertissent avec leur groupe respectif. Si possible, il serait préférable que tous les jeunes arrivent avant 8h50 afin de permettre aux activités de démarrer dès 9h.

Les parents doivent aviser l'entraîneur, avant 9h00 de toute absence.

***Important: Si une autre personne doit venir chercher l'enfant, le parent doit en aviser préalablement l'entraîneur.

Date:

- ❖ 6 au 10 août 2018
- ❖ 13 au 17 août 2018

Lieu:

- ❖ Piscine Josée Faucher (125a Boul. des Prairies, Laval-des-Rapides)

La trousse parfaite

- ❖ Repas du dîner et breuvage dans une boîte à lunch identifiée;
- ❖ Collations en avant-midi et en après-midi;
- ❖ Maillot de bain et serviette identifiés;
- ❖ Casque de bain;
- ❖ Lunettes de piscine;
- ❖ Sandales pour la piscine (gougounes);
- ❖ Tenue sportive;
- ❖ Souliers de course;
- ❖ Bouteille d'eau;
- ❖ Crème solaire;
- ❖ Chapeau ou casquette;
- ❖ Vêtements de rechange;
- ❖ Cadenas;
- ❖ Le tout dans un sac à dos identifié.

LE CAMP D'ÉTÉ SYNCHRO LAVAL N'EST PAS RESPONSABLE DES OBJETS PERDUS OU VOLÉS.

Alimentation

Les parents sont responsables des dîners de leur(s) enfant(s). Veuillez noter qu'il n'y a pas de réfrigérateur donc il est recommandé d'ajouter un bloc réfrigérant (ice pack) dans la boîte à lunch.

On suggère au moins deux collations par jour.

Exemple d'aliments idéals et nutritifs pour la journée :

- ❖ Sandwich aux viandes froides, poulet, jambon
- ❖ Salades de brocoli, de thon ou de pâtes
- ❖ Salade de patates ou de riz
- ❖ Salade de couscous
- ❖ Salade grecque, salade de carottes, salade d'avocat
- ❖ Crudités et trempette
- ❖ Tartines d'humus sur pain pita
- ❖ Bagels ou croissants et fromage à la crème
- ❖ Salade de fruits, fruits en morceaux (cantaloup, fraises), raisins verts
- ❖ Brochettes de fromages et de fruits
- ❖ Barres tendres et grignotines sans noix
- ❖ Yogourt (en pot, en tube ou à boire)
- ❖ Un ou deux breuvages (jus, lait au chocolat froid)
- ❖ Une gourde d'eau

*****MISE EN GARDE IMPORTANTE - ALLERGIES AUX NOIX*****

Sachez que certains enfants qui fréquentent notre camp sont gravement allergiques aux arachides et aux autres noix. Étant donné que ces enfants côtoient les vôtres, nous vous demandons de ne jamais inclure d'aliments contenant des noix ou des arachides dans la boîte à lunch de vos enfants.

Soins Santé

- ❖ Nos entraîneurs sont certifiés en premiers soins et RCR
- ❖ Les parents doivent s'assurer que l'enfant s'abstienne du programme s'il est atteint d'une maladie contagieuse
- ❖ Si un enfant se sent malade au cours de la journée, l'entraîneur téléphonera aux parents qui devront venir le chercher.
- ❖ Aucun médicament ne sera administré aux enfants sans le consentement écrit des parents

Programmation du Camp

Le programme préparé par notre équipe est fait sur mesure et adapté au niveau d'expérience de l'enfant. Le tout supervisé par un entraîneur expérimenté de Synchro Laval.

- ❖ Découverte, apprentissage et perfectionnement de tous les déplacements aquatiques
- ❖ Techniques de bases pour débutants
- ❖ Techniques avancées pour les nageurs plus expérimentés
- ❖ Enseignement des 4 styles de nage
- ❖ Développement de l'endurance cardiovasculaire
- ❖ Perfectionnement des figures, flexibilité et musculation
- ❖ Éveil à la créativité et au travail d'équipe par la création d'une chorégraphie entièrement conçue par les jeunes

La journée typique au camp, des activités différentes chaque jour!

8h30	Service de garde
9h30-12h00	Nage Synchronisée <ul style="list-style-type: none">• Techniques de bases ou avancées• Montage d'une routine de groupe• Jeux et activités dans l'eau
12h00-12h30	Dîner
12h30-15h30	Danse, plongeon, gymnastique
	Activités extérieures
15h30-17h00	Service de garde

Chaque vendredi, les jeunes présenteront leur routine lors d'un mini-spectacle sur l'heure du dîner!

Modalités de paiement

- ❖ Il est possible de faire des chèques postdatés sur demande
- ❖ Les cartes de crédit et de débit ne sont pas acceptées
- ❖ Des frais de 25\$ seront imposés pour tout chèque sans provision ou paiement bloqué sans préavis.
- ❖ Une modification ou annulation doit être faite par écrit au moins deux (2) semaines avant la semaine que vous devez annuler.
Dans le cas contraire, aucun remboursement ne sera accordé.
- ❖ Aucun remboursement pour une semaine en cours que ce soit pour journée de maladie ou autre.

Bon été à tous!

L'équipe Synchro Laval
Johana Vasquez, entraîneuse en chef

Feuillet d'inscription

À retourner avec le paiement avant le 1 juin 2018. Vous pouvez remettre l'inscription et le chèque en main à un entraîneur ou par la poste à l'entraîneur en chef: **Johana Vasquez**

80 Pomerol #104
Boisbriand (Québec)
J7G 3J7

***Chèque payable à **Synchro Laval Inc.**

Cochez la(les) case(s) appropriée(s) :

- | |
|---|
| <input type="radio"/> Semaine 1 : 6 au 10 août – 175.00\$ |
| <input type="radio"/> Semaine 2 : 13 au 17 août – 175.00\$ |

*Aucun frais supplémentaire pour le service de garde

Renseignements	
Nom et prénom de l'enfant	
Téléphone Mère	() -
Téléphone Père	() -
Adresse courriel	
Date de naissance	(JJ / Mois / Année)
Numéro d'assurance maladie	Expiration :
Niveau d'expérience en nage	
Club de provenance	
Allergies	
Problèmes de santé / blessure	
No de carte avantage Laval	

Pour informations synchrolaval@hotmail.com