Semaine / Week 6

Camp Athlétique

Saison régulière/Regular Season

Sortie de la semaine – Outing of the week:

Le Taz
8931 Papineau, Montreal QC. H2M 0A5

Mercredi - Wednesday August 2nd

Soyez au parc pour: 9h00 / Arrive at the park by (No later than): 9h00

Si votre enfant sera absent(e) durant la semaine, s'il vous plaît aviser le bureau:

info@campdejourddo.com/ If your child will be absent, please advise the office:

info@campdejourddo.com

Ce que votre enfant doit amener au camp de jour – What your child should bring to camp:

• Crème solaire – Sunscreen

• Un dîner – Lunch

• Deux collations – Two snacks

• Souliers de course – Running shoes

• Costume de bain et serviette – Bathing suit and towel

• Chapeau – Hat

Must show ID at pick up.

Heures du service de garde: 7h00-8h30 et 16h30-18h00. Frais de retard: $1.00/ minute pour chaque minute après 18h00.

Babysitting hours: 7:00am-8 :30am and 4 :30pm-6:00pm. Late fees: $1.00/ minute for every minute after 6:00pm

HORAIRE/SCHEDULE

Saison Régulière/Regular Season

Heure	Lundi - Monday	Mardi - Tuesday	Mercredi - Wednesday	Jeudi - Thursday	Vendredi - Friday
7h00 – 8h30	**SERVICE DE GARDE/ BABYSITTING**				
8h30-845	**Bienvenue!** Bienvenue au camp, il est temps de rencontrer nos animateurs et le thème de la semaine. **Welcome!** Welcome to Camp, time to meet our animators and theme of the week.	**Bien le bonjour aux athlètes** Présence, conversation du matin et pratique des chants/danses **Rise and Shine athletes** Attendance, morning chat and practicing chants/dances	 Le Taz Départ : 9h00 Departure : 9h00	**Bien le bonjour aux athlètes** Présence, conversation du matin et pratique des chants/danses **Rise and Shine athletes** Attendance, morning chat and practicing chants/dances	**Bien le bonjour aux athlètes** Présence, conversation du matin et pratique des chants/danses **Rise and Shine athletes** Attendance, morning chat and practicing chants/dances
8h45-9h00	**Échauffement** Cercle d'étirement et jogging léger **Warm Up** Stretch circle and light jog	**Échauffement** Cercle d'étirement et jogging léger **Warm Up** Stretch circle and light jog		**Échauffement** Cercle d'étirement et jogging léger **Warm Up** Stretch circle and light jog	**Échauffement** Cercle d'étirement et jogging léger **Warm Up** Stretch circle and light jog

9h00-9h30	**Passe Go** Les campeurs s'associent, volent la balle les uns aux autres et changent de partenaire lorsque l'animateur crie « changez ». **Pass Go** Campers partner up, volley the ball to each other, and switch partners when the animator yells "switch." **Loin et large** Les campeurs volent avec des partenaires, en prenant du recul lorsque l'animateur appelle « renfort », et doivent compléter 2 volées ou bosses réussies pour avancer; La dernière équipe debout gagne. **Far and Wide** Campers volley with partners, taking steps back when the animator calls "backup," and must complete 2 successful volleys or bumps to advance; last team standing wins.	**Il est temps de suer** Différents types d'activités pour faire avancer le cardio. **Sweat it out** Different types of activities to get the cardio going.		**Globetrotters** Les campeurs forment un cercle et passent des ballons de basket, augmentant progressivement le nombre de balles au fur et à mesure. **Globetrotters** Campers form a circle and pass basketballs, gradually increasing the number of balls as they go. **Passe la roche** Les campeurs jouent à un jeu de passe de basketball amusant **Pass the Rock** Campers play a fun basketball passing game	**GagaBall** Les campeurs joueront une partie de Gaga ball **GagaBall** Les campeurs joueront une partie de Gaga ball **Sur et sous** Les campeurs joueront à un jeu amusant de plus et moins **Over and under** Campers will play a fun game of over and under

9h30-10h00	**Cogne!** Trois positions: lanceur, pare-chocs et passeur; Les pare-chocs courent pour attraper la balle lancée par le passant, puis la heurtent au passeur, en tournant les positions après quelques minutes. **Bump it!** Three positions: thrower, bumper, and setter; bumpers run in to catch the ball thrown by the passer, then bump it to the setter, rotating positions after a few minutes.	**Suivez le courant** **Go with the Flow**		**Pac Man** Jeu Ghost et Pac-Man: Les campeurs dribblent des balles tout en restant sur les lignes pour éviter de se faire marquer par les fantômes; Les campeurs marqués deviennent des fantômes et tentent de marquer les autres. **Pac Man** Ghost and Pac-Man game: Campers dribble balls while staying on the lines to avoid getting tagged by the ghosts; tagged campers become ghosts and try to tag others. **Vol de bouclier** Attaque contre défense: Les campeurs en paires jouent à l'intérieur de la ligne de 3 points, l'équipe offensive dribble tandis que l'équipe défensive tente de voler le ballon, les rondes rapides, l'équipe avec le plus de balles gagne. **Shield Steal** Offense vs. Defense: Campers in pairs play within the 3-point line, offensive team dribbles while defensive team tries to steal the ball, quick rounds, team with most balls wins.	**Broche Dodgeball** Les campeurs s'entraînent à lancer, attraper et viser leur jeu de handball avec ce jeu de ballon chasseur **Pin Dodgeball** Campers will practice throwing, catching and aiming for their handball game with this game of pin dodgeball

10h – 10h15	COLLATION SNACK			COLLATION SNACK	
10h15-11h00	**Combien de temps pouvez-vous volleyer?** Les campeurs essaient de garder la balle en l'air le plus longtemps possible **How long can you volley for?** Campers try to keep the ball in the air as long as possible **Volleyball des 4 coins** Les campeurs en équipes de 2 jouent au volleyball sur un terrain divisé, frappant la balle à l'équipe à côté d'eux et faisant équipe tout en restant dans leurs limites. **4 corners volleyball** Campers in teams of 2 play volleyball on a divided court, hitting the ball to the team next to them and teaming up while staying in their boundaries.	**Cache-Cache Camouflage** Les campeurs camouflés se cachent dans l'environnement pendant que les chercheurs tentent de les trouver dans un délai imparti. Le plus long campeur caché gagne. **Camouflage Hide & Seek** Camouflaged campers hide in the environment while seekers try to find them within a time limit. Longest hidden camper wins. **Commando militaire** Les commandants marquent les campeurs qui doivent se déplacer à la manière d'un commando (ramper, marcher au crabe, etc.), les campeurs gelés planchent jusqu'à ce qu'ils		**Lay up Bowling** Les équipes tentent à tour de rôle des layups sur tout le terrain, les tireurs de layup réussis ont une chance de jouer au bowl et de renverser les cônes, la première équipe à renverser les 3 cônes gagne. **Lay up Bowling** Teams take turns attempting full-court layups, successful layup shooters get a chance to bowl and knock down cones, first team to knock down all 3 cones wins. **Knock-out** Deux équipes égales, les campeurs tirent et passent la balle à tour de rôle, le premier campeur à marquer reste dans le jeu, les autres sont éliminés. **Knockout** Two equal teams, campers take turns shooting and	**Ballon chasseur de quilles** Les campeurs se divisent en 2 équipes, jouent au ballon chasseur avec 3 quilles chacune, visent à abattre les quilles de l'équipe adverse pour gagner. **Pin Dodgeball** Campers split into 2 teams, play dodgeball with 3 pins each, aim to knock down the opposing team's pins to win.

		soient dégelés. Twist amusant sur le jeu tag! **Military Commando** Commanders tag campers who must move commando-style (crawling, crab walking, etc.), frozen campers plank until unfreezed. Fun twist on tag!		passing the ball, the first camper to score stays in the game, others are eliminated.	
11h00-11h30	**Passes des marches** Les volleyeurs et les pare-chocs se relaient pour frapper et faire passer le ballon à travers le filet. **Ladder Passing** Volleyers and bumpers take turns bumping and volleying the ball across the net. **SERRRRVICE** Les campeurs pratiquent leurs services. **SERRRRVICE** Campers will practice their serves.	**Parkour Trivia** Les campeurs participent à un défi de conditionnement physique et de jeux-questionnaires, effectuant des exercices et répondant à des questions pour leur équipe. **Fitness Trivia Parkour** Campers compete in a fitness and trivia challenge, completing exercises and answering questions for their team.		**Dean Smith** Les équipes de 3 jouent une mêlée avec un twist; L'attaque doit marquer en utilisant une passe décisive et crier « belle passe » après avoir marqué. **Dean Smith** Teams of 3 play a scrimmage with a twist; offense must score using an assist and shout "nice pass" after scoring. **Préparation au jeu** Les campeurs stimulent leur équipe avec des étirements, des exercices, un nom d'équipe et un chant **Game Prep** Campers hype up their team with stretches, exercises, and	**Tour D'échauffement** Les campeurs participent à un étirement en cercle et pratiquaient des exercices de tir et de passe avant le grand jour **Warm up lap** Campers will participate in a circle stretch and practice some shooting and passing drills before the big day

				a team name and chant	
11h30-12h00	**Jour du jeu** Les campeurs jouent un grand jeu de volleyball **Game day** Campers play a big volleyball game	**Zumba!**		**Jour du jeu** Les campeurs jouent à un jeu de basketball **Game day** Campers play a game of basketball	**Jour du jeu** Les campeurs jouent à un jeu de Handball **Game day** Campers play a game of Handball
12;00h – 13h00	**DINER /LUNCH** 				
12h30-13h00	**Parc/Park!** 				

13h30-16h00	Piscine/activities en group/collation
16h30-18h00	SERVICE DE GARDE BABYSITTING