

Semaine / Week 5

Camp Athlétique

Semaine du Cuisine/Cuisine Week

Sortie de la semaine – Outing of the week:

Rafting Montreal

8912 Bd LaSalle

LaSalle, QC H8P

Mercredi - Wednesday July 26th

Soyez au parc pour: 8h30 / Arrive at the park by (No later than): 8h30

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

Semaine du Cuisine/Cuisine Week

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/dances Rise and Shine athletes Attendance, morning chat and practicing chants/dances	 Rafting Montreal Départ : 8h45 Departure : 8h45	Bien le bonjour aux athlètes Présence, conversation du matin et pratique des chants/dances Rise and Shine athletes Attendance, morning chat and practicing chants/dances	Bien le bonjour aux athlètes Présence, conversation du matin et pratique des chants/dances 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

But ZigZag

Les campeurs pratiquent le maniement du bâton, se faufilent dans les cônes, tirent au but et changent de côté pour s'améliorer.

ZigZag Goal

Campers practice stick handling, weaving through cones, shooting on goal, and switching sides for improvement

À vos marques, prêts, coup de pied!

Les équipes s'alignent, visant des cibles dans un filet pour marquer des points, rivalisant pour obtenir le score le plus élevé pour la victoire

Ready, Aim, Shoot!

Teams line up, aiming at targets in a net to score points, competing to achieve the highest score for victory

Frisbee Ultime

Les équipes s'affrontent dans des parties de frisbee au camp de jour, visant à marquer dans la zone de fin de l'adversaire avec 5 passes, tandis que des pénalités s'appliquent pour marcher avec le disque

Ultimate Frisbee

Teams compete in frisbee games at day camp, aiming to score in the opponent's end zone with 5 passes, while penalties apply for walking with the disc

Mouvements de Karaté

Les campeurs s'alignent avec impatience alors qu'ils apprennent et présentent des mouvements de karaté avec un son « ahyaa » fougueux, déclenchant une démonstration passionnante d'habileté et d'enthousiasme.

Karate Moves

Campers line up eagerly as they learn and showcase karate moves with a spirited "ahyaa" sound, igniting an exciting display of skill and enthusiasm

Bruce Lee vs Jackie Chan

Les équipes lancent des balles d'un piédestal, dans le but d'abattre des cibles dans une course à la victoire

Bruce Lee vs Jackie Chan

Teams kick balls off a pedestal, aiming to knock down targets in a race to victory

Toile d'araignées

Les campeurs forment un cercle avec « l'araignée » au milieu et se passent la balle jusqu'à ce que tout le monde l'ait reçue avant de tourner

Spider Web

Campers form a circle with the "spider" in the middle and pass the ball to each other until everyone has received it before rotating

Attrape-moi si tu peux

Les campeurs dribblent des balles dans un carré, en suivant les instructions de l'animateur pour s'arrêter et changer de direction.

Catch me if you can

Campers dribble balls in a square, following the animator's instructions to stop and change direction.

9h30-10h00

Passes de carrées

Les paires de campeurs pratiquent les habiletés de passe, se déplaçant entre les cônes dans les carrés, améliorant la coordination et le travail d'équipe.

Square Passing

Pairs of campers practice passing skills, moving between cones in squares, improving coordination and teamwork.

Passes de navette

Les joueurs passent et courent, augmentant la distance dans un exercice dynamique.

Shuttle Passing

Players pass and run, increasing distance in a dynamic drill.

Volleyball

Les campeurs jouent des matchs de volleyball au camp de jour, visant à marquer des points en frappant la balle sur le sol de l'adversaire avec des règles spécifiques en place

Volleyball

Campers play volleyball matches at day camp, aiming to score points by hitting the ball onto the opponent's ground with specific rules in place

4 coins

Les campeurs jouent à quatre cases, frappant la balle dans les cases adverses pour atteindre le coin des Kings et gagner

4 corners

Campers play Four Squares, hitting the ball into opposing squares to reach the Kings corner and win

Apprend les combos

Les campeurs apprennent les combos de boxe avec des mouvements codés par numéro et répondent à des appels aléatoires pour un bootcamp de boxe intense

Learn the Combos

Campers learn boxing combos with number-coded moves and respond to random calls for an intense boxing bootcamp

Boxe au rythme

Les campeurs boxent au rythme de la musique pop, en utilisant des combos appris, et se mettent au défi avec des chansons au rythme plus rapide

Box to the Beat

Campers box to the beat of pop music, using learned combos, and challenge themselves with faster-paced songs

Coups de pied du coin

Les équipes se relaient avec des coups de pied de coin, alors qu'une équipe tente de marquer tandis que l'autre défend et tente d'empêcher un but

Corner Kicks

Teams take turns with corner kicks, as one team attempts to score while the other defends and tries to prevent a goal

À vos marques, prêts, coup de pied!

Les équipes s'alignent, visant des cibles dans un filet pour marquer des points, rivalisant pour obtenir le score le plus élevé pour la victoire

Ready, Aim, Shoot!

Teams line up, aiming at targets in a net to score points, competing to achieve the highest score for victory

10h – 10h15	COLLATION SNACK 		COLLATION SNACK 	
10h15–11h00	Temps du parachute Les campeurs forment un cercle et apprécient les jeux de parachute comme Cat and Mouse, Mushroom et Shark. Parachute Time Campers form a circle and enjoy parachute games like Cat and Mouse, Mushroom, and Shark. Relais d'éponges Les équipes utilisent des éponges pour remplir les tasses avec de l'eau, les transmettre et suivre les commandes de gel des animateurs pour plus de plaisir. Sponge Relay Teams use sponges to	Ballon chasseur Les campeurs jouent à différentes versions amusantes du jeu classique du ballon chasseur. Dodgeball Campers play different fun variations of the epic classic game of dodgeball		
			Course à relais MMA Les équipes courent à travers un parcours d'obstacles, effectuant des mouvements de boxe, de karaté et d'arts martiaux, ainsi que des jumping jacks et des passes de frisbee, avant de terminer par une révérence MMA Relay Race Teams race through an obstacle course, performing boxing, karate, and martial art moves, along with jumping jacks and frisbee passes, before ending with a bow Tournoi de combat de poulets Les campeurs se battent dans le cercle, essayant d'attraper la chemise de leur adversaire tout en protégeant la leur, le gagnant restant pour affronter le prochain challenger. Chicken Fight	FIFA Les campeurs en binôme représentent les pays, courent après la balle, crient le nom de leur pays avant de tirer, et la dernière équipe debout gagne. FIFA Campers in pairs represent countries, chase the ball, yell their country's name before shooting, and the last team standing wins. Tag-Soccer Extraterrestre Les joueurs forment un carré, avec des extraterrestres donnant des coups de pied dans l'espace sur des vaisseaux spatiaux, provoquant des accidents lorsqu'ils sont touchés. Alien Tag Soccer Players form a square, with

	fill cups with water, passing them along and following animators' freeze commands for added fun.			Tournament Campers battle in the circle, trying to grab their opponent's shirt while protecting their own, with the winner staying to face the next challenger.	aliens kicking space rocks at spaceships, causing crashes when hit.
11h00-11h30	Relais d'équilibre de balles Les équipes équilibrent les balles sur des bâtons de hockey, franchissent les obstacles et passent, faisant face aux conséquences des chutes Balance Ball Relay Teams balance balls on hockey sticks, navigate obstacles, and pass, facing consequences for drops Énergisez-vous! Les campeurs font du jogging, créent des chants et des noms d'équipe, et participent à des exercices d'échauffement comme des genoux hauts, des jumping jacks et des burpees.	Handball Les campeurs jouent au handball en équipe, dans le but de marquer des buts tout en suivant des règles spécifiques et en participant à plusieurs jeux Handball Campers play team handball, aiming to score goals while following specific rules and competing in multiple games		Coups de Pieds Les campeurs apprennent les mouvements et le vocabulaire de base du taekwondo, pratiquent les coups de pied avec un partenaire et visent des cibles Kickin' it Campers learn basic Taekwondo moves and vocabulary, practicing kicks with a partner and aiming at targets	Nettoie ta chambre Les dribbleurs essaient de garder leurs balles à l'intérieur de la place tandis que les nettoyeurs de la chambre tentent de les expulser. Clean your room Dribblers try to keep their balls inside the square while room cleaners attempt to kick them out. 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 a team name and chant

	Get Pumped! Campers jog, create chants and team names, and engage in warm-up drills like high knees, jumping jacks, and burpees.				
11h30-12h00	Jour du jeu Les campeurs jouent à un jeu de hockey de terrain Game day Campers play a game of field hockey	Tournoi de coupes Les campeurs s'affrontent dans un tournoi de coupe animé, où les jeux et les défis sont joués en utilisant des tasses de manière créative et divertissante Cup Tournament Campers compete in a lively cup tournament, where games and challenges are played using cups in creative and entertaining ways		Que la paix soit avec vous Les campeurs apprennent le Tai Chi Peace be with you Campers learn Tai Chi	Jour du jeu Les campeurs jouent à un jeu de soccer Game day Campers play a game of soccer
12;00h – 13h00	DINER /LUNCH				

			
12h30-13h00		Parc/Park! 	
13h30-16h00		Piscine/activities en group/collation 	
16h30-18h00		SERVICE DE GARDE BABYSITTING	

