



## QUOI APPORTER

Dans le sac à dos du type Camelbak :

- Eau
- Collations
- Crème solaire
- Antimoustiques
- Médicaments (EpiPen, autres)
- Chambre à air
  
- Vêtements de rechange et manteau imperméable en cas de pluie
- Casque (mentonnière obligatoire pour le camp avancé et fortement recommandé pour le niveau intermédiaire)
- Vêtements adaptés pour le vélo
- Cuissards (facultatif)
- Gants de vélo (facultatif)
- Protection de genoux et de coudes (obligatoire pour le camp avancé et intermédiaire)
- Souliers adaptés pour le vélo
- Votre dîner
- Ton vélo!



## Comment te préparer avant le camp

- Prends un bon déjeuner le matin et hydrate toi avant et pendant le camp
- Prépare tes affaires la veille pour t'assurer de tout avoir et ne rien oublier

(voir liste **Quoi apporter**)

- Prépare ton vélo. Il est important que ton vélo soit bien en ordre avant ton arrivée au camp.

- **Un vélo bien lavé va mieux rouler.**
- **Une chaîne bien huilée va mieux pédaler.** Après chaque pluie tu dois huiler ta chaîne et évite de mettre l'huile sur tes disques à frein
- **Des freins qui freinent bien, la sécurité on y tient.** Tu dois vérifier un frein à la fois.
- **Des vis bien vissées vont t'empêcher de tomber.** Vérifie surtout celle des deux roues.
- **Un volant bien aligné va t'empêcher de zigzaguer.**
- **Une selle à la bonne hauteur, tu pédaleras en plein bonheur.**



## Quoi faire à ton arrivée au camp

- ☐ Tous les matins tu dois te présenter au pavillon et signaler ta présence. Si tu ne te sens pas bien, tu n'as pas déjeuné, tu as oublié ton dîner ou un équipement, il est important de le dire au moniteur. Si tu dois partir plus tôt, ou si tu as la permission de partir seul, tu dois également informer ton moniteur.
- ☐ Tu déposes tes affaires sur un crochet à l'intérieur du pavillon
- ☐ Tu t'assures d'avoir tout le contenu dans ton sac à dos que tu amènes en vélo. Tu t'assures d'avoir suffisamment d'eau.
- ☐ Tu ajustes ton casque et tu mets tes équipements de protection, prêt à partir.

## Autres informations complémentaires pour les parents

- Si votre enfant est malade, il est important de nous aviser avant 9h00 en nous textant au **581-988-3367**
- Si le vélo de votre enfant est brisé et que nous devons le réparer, les frais de réparation vous seront facturés
- Si vous arrivez en retard, après 16h00, des frais de 15\$ par tranche de 15 minutes vous seront facturés.
- Si votre enfant a oublié son dîner, nous lui en fournirons un mais il vous sera facturé par la suite



- Si le vélo de votre enfant est brisé ou pas adapté pour les besoins du camp, une location de vélo est possible pour 40\$ par jour ou 20\$ pour une demi-journée.
- Si votre enfant a un ou des problèmes de santé nécessitant une attention particulière, vous devez le mentionner sur le formulaire d'inscription ou à votre arrivée au camp.
- **En cas de pluie, le camp est toujours maintenu. Pluie pas pluie on roule. D'autres activités complémentaires sont proposées.**
- Si vous avez autorisé la prise de photos de votre enfant, celles-ci seront publiées sur la [page Facebook du Programme Jeunesse Empire 47](#).
- Il est possible que l'on transfère votre enfant dans un groupe de niveau différent si nous jugeons qu'il a été inscrit dans le mauvais groupe.
- Chaque enfant recevra une plaque avec son nom pour mettre devant son vélo.
- Vous bénéficiez d'un rabais de 20% sur les vêtements et protections en boutique (valide par enfant inscrit et sur une seule transaction)
- Les groupes sont constitués d'un maximum de 10 enfants pour un moniteur et un assistant. Tout notre personnel a été formé en premiers soins et a reçu une formation d'enseignement spécifique pour le vélo de montagne.



*Nous avons très hâte de te rencontrer !*

*L'équipe du camp de jour,*