

CAMP DE JOUR LES STOUKISES

SERVICE DE LOISIRS ANGUS-BOURBONNIÈRE



7e semaine de camp!

C'est bientôt la fin, mais ce n'est pas une raison pour ne pas en profiter. Êtes-vous prêts, cette semaine c'est la semaine extrême?

RAPPEL : il est très important que votre enfant ait toujours un maillot de bain, une serviette de bain, de la crème solaire et une bouteille d'eau dans son sac. **Les sandales ne sont pas tolérées, il s'agit d'une question de sécurité.**

1

**SORTIE DE LA
SEMAINE**

Zoo de Granby 4-7 ans
Rafting 8 ans et +

2

ZOO DE GRANBY

Le retour au camp se fera à 17h et non à 15h30.

3

RAFTING

Une décharge vous sera distribuée. Il est très important de la signer pour donner l'autorisation ou le refus pour la journée.



Service de garde

Lundi au vendredi
de 7h à 9h a.m et
de 15h30 à 18h p.m



Camp de jour

Lundi au vendredi
de 9h à 15h30.



Chandail

Il est OBLIGATOIRE
pour les sorties.

514-903-7522

SEMAINE 7

Les horaires de groupes

LES MINIS-X, 4 ANS AMADEUS

Lundi	Présentation les minis-X, toile d'araignée, tag X-trême, bull dog, période de ballons	
Mardi	Peinture sur main, tortue à la mer, atelier sur les animaux, histoire X-trême	
Mercredi	Activité ZOO DE GRANBY	
Jeudi	Pratique du spectacle	Pataugeoire, chef d'orchestre extrême
Vendredi	Sphinx, course extrême, Kermesse Extrême	

SEMAINE DU 8 AOUT AU 12 AOUT 2016

LES EXEMPLAIRES, 5 ANS SOCRATE

Lundi	Méli-mélo, ballon diamant, brico: on teste ton courage, mini-défi, peanut	
Mardi	Soccer X-trême, parcours extrême, Statue de rêves, défis, découvre et trouve	
Mercredi	Activité ZOO DE GRANBY	
Jeudi	Quiz des Stoukises	Combat de poules extrême, pataugeoire, jeux extrêmes et colorés
Vendredi	Ogres et nains, Mrs Boulaboula Kermesse Extrême	

LES EXEMPLAIRES, 6 ANS VIXX ET CHANTILLY

Lundi	Petit chaperon rouge, Jeu Loup-garou, Pacman géant et extrême, quizz musical de Disney	
Mardi	L'exemple santé direction St-Émile, jeux d'eau, défis extrême, Chef d'orchestre	
Mercredi	Activité ZOO DE GRANBY	
Jeudi	Cerceau musical	Parachute extrême, chat et souris, pataugeoire
Vendredi	Olympiades extrêmes Kermesse Extrême	

LES EXEMPLAIRES, 7 ANS TWIX ET LUZERNE

Lundi	Le sculpteur, chasse aux symboles, queue de renard, course extrême et parcours	
Mardi	Devinez à qui je parle, brico: couronne de Dino, piscine, Mot dans le front	
Mercredi	Activité ZOO DE GRANBY	
Jeudi	Gardiens des clés	Filet de pêcheur, nid musical, sentinelle X-trême, attrapes mouches
Vendredi	Entrainement Yoga, défis extrême, concours des mimes Kermesse Extrême	

LES EXTRAS, 8-9 ANS PIZZ

Lundi	Où est le nid? 4 coins géants, soccer, noeud humain X-trême, la loi du plus fort	
Mardi	Parachute, jumpball, piscine, conférence de presse inversée	
Mercredi	Activité RAFTING MTL	
Jeudi	Brico: fabrication de défis	Loup-garou, bal masqué activité cinéma, défis impossibles
Vendredi	Impro, qui est disparu, capture le Flag, Kermesse Extrême	

LES EXTRAS, 8-9 ANS GUIZMO ET TAZMANIE

Lundi	Roche/papier/ciseau, bataille d'éponge, histoires mimées, soccer, petit tournoi, noeud humain impossible	
Mardi	Ballon quille, Kickball, jumpball, piscine, ballon X-trême, pousse-attrape	
Mercredi	Activité RAFTING MTL	
Jeudi	Fabrication d'un gadget, pyramides	Création d'une chorégraphie mission impossible, défis impossibles
Vendredi	Balle filante, Espions couchés, Kermesse Extrême	

SEMAINE 7

LES EXTRAS, 10-11 ANS DIAMANT ET TACO	
Lundi	Construction d'un Pokémon, capturer les drapeaux, ballon pokémon, maitres dresseurs
Mardi Journée Pyjama	Création du protège ton coco, teste ton coco, Équipe concentration extrême, Surprise: Film
Mercredi	Activité RAFTING MTL
Jeudi	Gym zone Extrême, Direction mission impossible parc Pélican, piscine
Vendredi	Kick ball, corvée parc, bingo, Kermesse Extrême

CAMP DANSE HIP-HOP, 5-6 NÉMO ET SALSA	
Lundi	Statue danse, mini-chorégraphie, tag tortues et mouettes, brico: ballerine avec toutou et boule de papillon
Mardi	Étirements hip-hop, atelier breakdance avec Agent Linx, parcours extrême, course
Mercredi	Activité ZOO DE GRANBY
Jeudi	Parachute impossible, Course de l'extrême, pataugeoire, peanut, requins et poissons
Vendredi	Présentation chorégraphie, boula-boula, Kermesse Extrême

CAMP KARATÉ, 8-9 ANS NINJA ET YUNA	
Lundi	Initiation des ninjas, soccer à 2 ballons, théière extrême, déguisements concours
Mardi	Course à relais du parchemin, brico: bandeau pour tête de karaté kid, karaté base et technique
Mercredi	Activité RAFTING MTL
Jeudi	Karaté extrême défis, Piscine, patates chaude extrême, un éléphant X-trême
Vendredi	Face à face des villages cachés, roche/papier/ciseaux, Kermesse Extrême

Semaine du 8 aout au 12 aout 2016

LES EXPERTS, ADOS RAISIN	
Lundi	Gymnase paintball, Commando extrême, Headband
Mardi	Brico: Grafiti, confection de vers en gélatine, soccer technique de bases et contrôles, match
Mercredi	Activité RAFTING MTL
Jeudi	Fort Boyard étape 1 et 2, Parcours extrême en direction du Parc Pélican, Beach party
Vendredi	Préparation spectacle, activité ados-X-trême, Kermesse Extrême

CAMP ESCRIME, 7 ANS BINGO ET CANELLE	
Lundi	Combien de tours Mr. l'expert, le fantôme du BMX, les bases de l'escrime, pataugeoire
Mardi	Défis jusqu'au sommet, perfectionnement escrime, brico: Avec quoi vas-tu sauter en avion?
Mercredi	Activité ZOO DE GRANBY
Jeudi	Le saut du serpent, Grand tournoi d'escrime, match de bingo, tag extrême
Vendredi	Course à obstacles, filet de pêche, Kermesse Extrême

Bonne semaine !



CAMP DE JOUR LES STOUKISES

SERVICE DE LOISIRS ANGUS-BOURBONNIÈRE

Section message passe-partout

Cette section sera destinée à tout message spécial, aux recettes Tremplin santé, aux surprises et mettra en vedette chaque semaine des photos du camp.

Recettes

Voici 2 recettes Tremplin santé :

GARNITURE MEXICAINE AU POULET

INGRÉDIENTS

Keftas: 450 g (1lb) de boeuf haché extra maigre
 2 oignons verts, hachés
 5 ml (1 c. à thé) de cumin
 Sel et poivre, au goût
 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
 Sandwich: 4 pitas de blé entier
 175 ml (¾ tasse) de tzatziki maison ou du commerce
 4 feuilles de laitue
 1 tomate, coupée en rondelles
 ½ concombre, coupé en lanière

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients pour les keftas à l'exception de l'huile. Façonner des galettes de forme allongée et légèrement aplatie. Dans une poêle, chauffer l'huile et cuire les keftas jusqu'à ce que la viande ait atteint la température de 71°C. En laissant le pita en entier, garnir le dessus de tzatziki et de légumes, ajouter un kefta, et rouler le pita.



PRÉPARATION: 10 MIN.
 CUISSON: 10 MIN.
 PORTIONS: 6

TREMPETTE DE POIS CHICHE ET POIVRONS

INGRÉDIENTS

2 boîtes de 170 g (6 oz) de thon dans l'eau, égouttées
 125 ml (1/2 tasse) d'olives vertes dénoyautées, hachées finement
 1 échalote sèche, hachée finement
 2 branches de céleri, hachées finement
 1/2 poivron, haché finement
 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
 60 ml (4 c. à soupe) de mayonnaise
 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé (doux ou piquant, au goût)

Sel et poivre du moulin
 Pain baguette

PRÉPARATION

ÉTAPE 1 : Dans un grand bol, défaire le thon à la fourchette. Ajouter tous les ingrédients et mélanger délicatement pour bien lier. ÉTAPE 2 : Étendre sur des morceaux de baguette coupés en 2 sur la longueur. Envelopper de pellicule de plastique et placer dans la boîte à lunch.



PRÉPARATION: 10 MIN.
 CUISSON: 0 MIN.
 PORTIONS: 6

CAMP DE JOUR 22.23.24 AOÛT

Il y aura un camp de jour 5-11 ans offert le 22,23,24 août de 7h à 18h, service de garde inclus pour 15\$. Vous désirez inscrire votre enfant ? Venez nous voir à la réception.
ATTENTION* les places sont limitées.

ALERTE ALLERGIES



Toute nourriture pouvant contenir des traces d'arachides ou de noix est interdite .



En partenariat avec

Rosemont
 La Petite-Patrie
Montréal