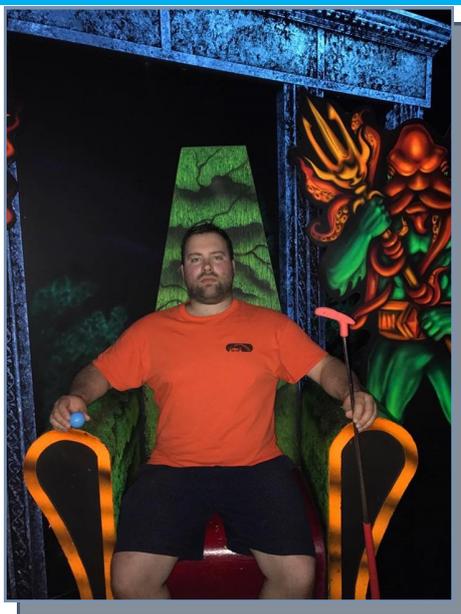


# JOURNAL LES STOUKISES

Service des Loisirs Angus-Bourbonnière



**Semaine 4:** Stouki plus grand que nature! Cette semaine, nous sommes dans un tout autre univers! De l'espace aux animaux, les possibilités d'activités sont infinies!

**Message:** 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.**

**Sortie de la semaine:** Les jeunes vont à Équitation 1101 le mercredi! Les jeunes seront de retour à 16h.

## CAMP SANTÉ ET ÉCOLOGIQUE!

Nous sommes fiers d'être un camp Zéro déchet et Tremplin santé.



Service de garde

Lundi au vendredi de 7h à 9h  
et de 15h30 à 18h

Camp de jour

Lundi au vendredi 9h à  
15h30



CHANDAIL OBLIGATOIRE  
POUR LES SORTIES

(514) 903-7522

Voici les horaires des différents groupes, ils varieront selon les semaines. Cette semaine, le thème est **Stouki plus grand que nature!**

Animatrices: Couscous et Litchie

**Les Mini-Stouki, 4-5 ans**

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Lundi</b>    | Théâtre de la roulette (parc Pélican), brise-glace, jeux d'eau, spaghetti sauce tomate   |
| <b>Mardi</b>    | Poulailler, patate chaude musicale, masque de superhéros, forêt enchantée, police voleur |
| <b>Mercredi</b> | <b>ÉQUITATION!</b>   |
| <b>Jedi</b>     | Chien et chat, salade de fruits, course aux numéros, pataugeoire, méchant clown          |
| <b>Vendredi</b> | Banque de souliers, histoire de superhéros, <b>VT* LES 12 TRAVAUX D'ASTÉRIX</b>          |

Animateurs: Tournesol et Bigoudi

**Les Stouki, 5-7 ans danse**

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Lundi</b>    | Théâtre de la roulette (parc Pélican), brise-glace, chat souris, début chorégraphie          |
| <b>Mardi</b>    | Pratique chorégraphie, peanut, gardien des clés, pataugeoire, 1 2 3 soleil, boula boula      |
| <b>Mercredi</b> | <b>ÉQUITATION!</b>   |
| <b>Jedi</b>     | Pratique chorégraphie, jeux d'eau, parachute, heure du conte, dessine le personnage          |
| <b>Vendredi</b> | Générale chorégraphie, police voleur, spectacle de danse, <b>VT LES 12 TRAVAUX D'ASTÉRIX</b> |

VT: vendredi thématique

Nous sommes fiers de nos objectifs santé et écologique.



Nous sommes un camp zéro déchet, on maximise les efforts pour la réduction de la quantité de déchets, on réutilise, on récupère et on fait du compost. Nous sommes aussi considérés comme un camp Tremplin santé. Nous encourageons l'adoption des saines habitudes de vie.

Animateurs: Muffin et Fidji

**Les Stouki, 5-6 ans**

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Lundi</b>    | Théâtre de la roulette (parc Pélican), l'entrevue, nos amis les animaux, histoire animée |
| <b>Mardi</b>    | La grenouille, Maison de la culture, pac-man, sentinelle                                 |
| <b>Mercredi</b> | <b>ÉQUITATION!</b>   |
| <b>Jeudi</b>    | Brico des géants, coco est bien assis?, jeux d'eau, twister, le chat                     |
| <b>Vendredi</b> | Commando, le chasseur de papillons, <b>VT LES 12 TRAVAUX D'ASTÉRIX</b>                   |

Animatrice: Vixx

**Les Stouki, 7 ans**

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Lundi</b>    | Théâtre de la roulette (parc Pélican), combat de coq, parachute, ballon quitte, course à relais |
| <b>Mardi</b>    | Impro, salade de fruits, pataugeoire, roche papier ciseau                                       |
| <b>Mercredi</b> | <b>ÉQUITATION!</b>  |
| <b>Jeudi</b>    | Brico ma souris, maison de la culture, jeux d'eau   |
| <b>Vendredi</b> | Cheval géant, soccer, <b>VT LES 12 TRAVAUX D'ASTÉRIX</b>  |

Animatrices: Chantilly et Jujube

**Les Stouki, 6-7 ans**

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Lundi</b>    | Théâtre de la roulette (parc Pélican), histoire Stouki, jeux d'eau |
| <b>Mardi</b>    | Cerceaux musicaux, impro, Maison de la culture, histoire Stouki    |
| <b>Mercredi</b> | <b>ÉQUITATION!</b>   |
| <b>Jeudi</b>    | La conquête de l'objet, construction de piñata, pataugeoire        |
| <b>Vendredi</b> | Bibliothèque Marc Favreau, <b>VT LES 12 TRAVAUX D'ASTÉRIX</b>      |

Animateurs: Twix et Smarties

**Les Stouki, 7 ans soccer**

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Lundi</b>    | Théâtre de la roulette (parc Pélican), brise-glace, les rois du soccer, course à relais soccer |
| <b>Mardi</b>    | Ballon prisonnier, la construction, passes et tirs de précision (soccer), piscine Pélican      |
| <b>Mercredi</b> | <b>ÉQUITATION!</b>   |
| <b>Jeudi</b>    | Gardien des clés, match de soccer, jeux d'eau, facteur   |
| <b>Vendredi</b> | Tournoi de soccer, médaille, <b>VT LES 12 TRAVAUX D'ASTÉRIX</b>                                |

Animateurs: Ninja et Cactus

**Les Stouki, 8-9 ans**

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Lundi</b>    | Théâtre de la roulette (parc Pélican), roche papier ciseau, les 12 travaux, course à relais |
| <b>Mardi</b>    | Ballon planète, casse-tête planète, attaque de météorite                                    |
| <b>Mercredi</b> | <b>ÉQUITATION!</b>  |
| <b>Jeudi</b>    | Soccer à 2 ballons, 1 2 3 soleil, piscine   |
| <b>Vendredi</b> | Visite d'extraterrestre, dessin de vaisseau, <b>VT LES 12 TRAVAUX D'ASTÉRIX</b>             |

Animateurs : Cannelle et Superman

**Les Stouki, 8-10 ans basket**

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Lundi</b>    | Théâtre de la roulette (parc Pélican), origami, entraînement basket, soupe aux Schtroumpchs |
| <b>Mardi</b>    | Loup garou, combat de coqs, piscine   |
| <b>Mercredi</b> | <b>ÉQUITATION!</b>  |
| <b>Jeudi</b>    | Quiz sur le basket, entraînement, salade de fruits, gardien des clés                        |
| <b>Vendredi</b> | Match de basket, police voleur, <b>VT LES 12 TRAVAUX D'ASTÉRIX</b>                          |

Animateurs: Pizz, Yuna et Zen

Animateur : Turbo

### Les Apprentis, 9-11 ans

**Lundi** Théâtre de la roulette (parc Pélican), hacky-ball, atelier de theatre, ballon chinois

**Mardi** Création de glu, ballon médiéval, jeux d'eau

**Mercredi** ÉQUITATION!

**Jeudi** Maison dans le desert, tag shérif, piscine

**Vendredi** Couturier, babyfoot géant, VT LES 12 TRAVAUX D'ASTÉRIX

### Les Apprentis, ados

**Lundi** Brise-glace, pirates et requin, créer son jeu de société

**Mardi** Jeu de lego, impro, piscine

**Mercredi** ÉQUITATION!

**Jeudi** Dieu merci, conférence de presse, tic tac boom

**Vendredi** Quiz sur la vitesse, danse, VT LES 12 TRAVAUX D'ASTÉRIX

## Section messages passe-partout



**En cas de retard ou de départ hâtif, il faut avertir les coordos et appeler en avance. En cas d'absence, il n'est pas nécessaire de nous avertir.**

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

**Merci de ne pas utiliser le débarcadère pour personnes à mobilité réduite situé en face du centre.**

**N'oubliez pas le sac à dos, le lunch froid et le chandail de camp pour les grandes sorties du mercredi! Les groupes partent à 9h.**

# Album photo!



# Recettes Tremplin Santé!

## Keftas en sandwich

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 6

### 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 lanières

### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients pour les keftas à l'exception de l'huile. Façonner quatre galettes de forme allongée (longueur d'un pita) et légèrement aplatie (un peu comme une saucisse).

Dans une poêle, chauffer l'huile et cuire les keftas jusqu'à ce que la viande ait atteint la température de 71°C. Laisser tempérer quelques instants.

En laissant le pita en entier, garnir le dessus de tzatziki et de légumes, ajouter un kefta et rouler le pita.



## Barres tendres sans cuisson

Préparation: 10 minutes

Portions: 8

### INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) de miel

30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao

125 ml (½ tasse) de canneberges séchées

75 ml (1/3 tasse) de noix de coco non sucrée

375 ml (1½ tasse) d'avoine (grau)

125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée

### PRÉPARATION

Beurrer un moule carré de 8 x 8 pouces.

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble.

Étendre dans le moule et presser à l'aide d'une fourchette mouillée.

Couvrir avec une pellicule plastique et réfrigérer au moins 2 heures.

Conserver au réfrigérateur.

