

# JOURNAL LES STOUKISES

Service des Loisirs Angus-Bourbonnière



**Semaine 5:** Super montagnes russes! Les Stoukises vivront des sensations extrêmes à travers des activités amusantes! Plaisir garanti!

**Message:** Il est très important que votre enfant ait toujours un maillot de bain, une serviette de bain, de la crème solaire, une bouteille d'eau et un lunch 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 la Ronde cette semaine! Prendre note que les jeunes reviendront à 17h le mercredi. Prévoir un lunch jetable, car nous aucune nourriture n'est permise sur le site. Nous vous suggérons de donner de l'argent à votre enfant pour qu'il achète une collation en après-midi. Le sac style «*banane*» est suggéré.



Service de garde

Lundi au vendredi  
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 Super montagnes russes!

Animatrices: Couscous et Litchie

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

Lundi	Brise-glace, mimes coureurs, chameau chamois, jeux d'eau, chef d'orchestre
Mardi	Le cousin musical, mannequins (thème manèges), jeux d'arcades, course chenilles, pacman
Mercredi	<b>LA RONDE!</b>
Jedi	Statue musicale, filet du pêcheur (thème carrousel), parachute, pataugeoire, mon petit manège a bien du chagrin
Vendredi	Le toutou musical, la reine et sa clé, activité récompense, <b>VT*</b> <b>MONTAGNES RUSSES</b>

Animateurs: Tournesol et Bigoudi

#### Les Stouki, 5-6 ans athlétisme

Lundi	Brise-glace, montagnes russes miniatures, 1 2 3 soleil, la traversée
Mardi	Yeux de feu, les mimes coureurs, course à relais, pataugeoire, chef d'orchestre
Mercredi	<b>LA RONDE!</b>
Jedi	Étirements, jean dit sportif, course, sauts, lancer
Vendredi	Parachute, roche papier ciseau géant, <b>VT MONTAGNES RUSSES</b>

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.

VT : vendredi thématique

Animateurs: Muffin, Fidji et Jujube

**Les Stouki, 5-6 ans**

<b>Lundi</b>	Brise-glace, brico mon parc d'attraction, parachute, quille humaine, milles-pattes
<b>Mardi</b>	Boula boula, le train, baby foot, pataugeoire, bateau pirate
<b>Mercredi</b>	<b>LA RONDE!</b>
<b>Jeudi</b>	Jeux musicaux, musée en marche, jeux d'eau
<b>Vendredi</b>	Course aux siamois, bouledog couleur, <b>VT MONTAGNES RUSSES</b>

Animatrices: Chantilly et Vixx

**Les Stouki, 7 ans**

<b>Lundi</b>	Brise-glace, chat et souris, cerceau d'eau, sentinelle
<b>Mardi</b>	Tic tac toe géant, construit ta cabanes, jeux d'eau
<b>Mercredi</b>	<b>LA RONDE!</b>
<b>Jeudi</b>	Chasse aux trésors, brico de mini voitures, course des mini voitures, pataugeoire
<b>Vendredi</b>	Parachute, popcorn, <b>VT MONTAGNES RUSSES</b>

Animateurs: Twix et Smarties

**Les Stouki, 7 ans BD théâtre**

<b>Lundi</b>	Brise-glace, le magicien aveugle, pataugeoire, début de la BD
<b>Mardi</b>	Impro et jeux de rôles, artiste de minuit, bingo littéraire (bibliothèque Rosemont), suite de la BD
<b>Mercredi</b>	<b>LA RONDE!</b>
<b>Jeudi</b>	Fin de la BD, patinoire d'impro, marchand de sable
<b>Vendredi</b>	Sentinelle, présentation BD, <b>VT MONTAGNES RUSSES</b>

Animateurs: Ninja et Cactus

**Les Stouki, 8-9 ans**

<b>Lundi</b>	Brise-glace, guerre des chaises, ballon jedi, parcours des jedi
<b>Mardi</b>	Sortie au Mont-Royal, mines impossibles, rivière du danger
<b>Mercredi</b>	<b>LA RONDE!</b>
<b>Jeudi</b>	Apprentissage du morse, bal masque, piscine
<b>Vendredi</b>	Esquive les rayons, course dragons, <b>VT MONTAGNES RUSSES</b>

Animateurs: Pizz et Yuna

**Les Stouki, 9-11 ans**

<b>Lundi</b>	Brise-glace, tournoi Pokémon, tortues et mouettes, yoga, course aux cartes
<b>Mardi</b>	Peinture qui se mange, piscine
<b>Mercredi</b>	<b>LA RONDE!</b>
<b>Jeudi</b>	Création d'éventails, loup garou, course d'eau
<b>Vendredi</b>	Guerres des clans, police voleur, <b>VT MONTAGNES RUSSES</b>

Animateurs : Cannelle et Zen

**Les Stouki, 8-13 ans arts et sciences**

<b>Lundi</b>	Brise-glace, activité scientifique, salade de fruits, visite de la biblio de Rosemont
<b>Mardi</b>	Sortie au Mont-Royal, jeux dans la forêt
<b>Mercredi</b>	<b>LA RONDE!</b>
<b>Jeudi</b>	Quiz sur les montagnes russes, activité scientifique, piscine
<b>Vendredi</b>	Course à relais, activité scientifique, création de montagnes russes, <b>VT MONTAGNES RUSSES</b>

Animateur : Turbo

Les Apprentis, ados	
Lundi	Brise-glace, quiz montagnes russes, maquette de montagnes russes, soccer
Mardi	Guesstures, impro, piscine
Mercredi	LA RONDE!
Jeudi	Badminton, volleyball, la montagne russe, sculpteur aveugle
Vendredi	Loup-garou, danse, VT MONTAGNES RUSSES

## Section messages passe-partout



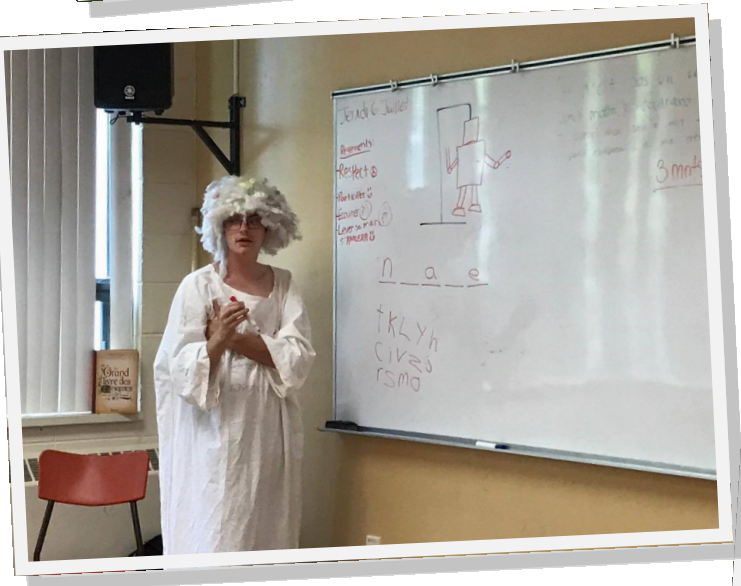
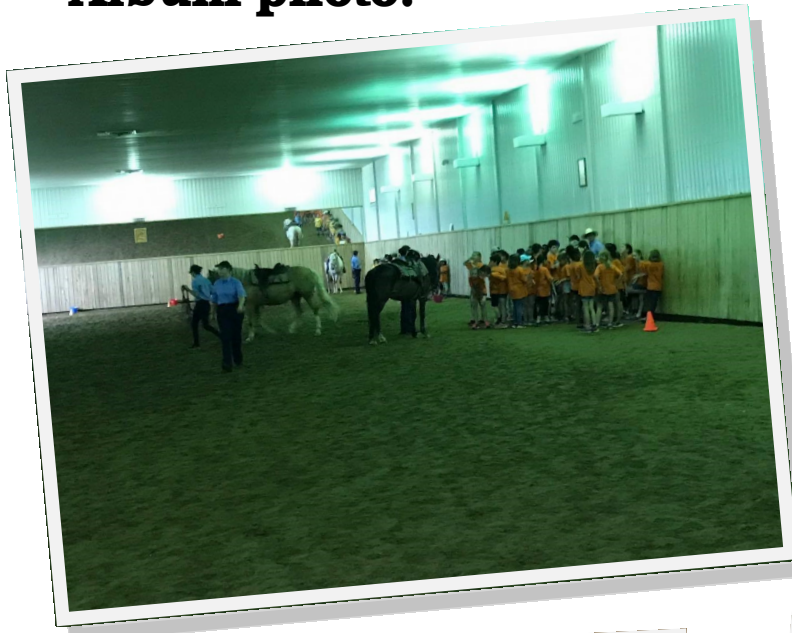
**En cas de retard ou de départ hâtif, il faut avertir les coordos et appeler en avance. En cas d'absence, il n'est pas nécessaire de nous avertir.**

**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 jetable et le chandail de camp pour la grande sortie du mercredi!  
Les groupes partent à 9h.**

# Album photo!



# Recettes Tremplin Santé!

## Pitas au poulet, raisins et cari



Préparation: 5 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 6

### INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

450 g (1 lb) de poitrine de poulet, coupée en morceaux

10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari

1 oignon vert, coupé finement

60 ml (¼ tasse) de crème sure légère

125 ml (½ tasse) de raisins rouges frais coupés en 4

3 feuilles de laitue romaine, coupée finement

Sel et poivre

3 pitas de blé entier, coupés en demies

### PRÉPARATION

Dans une poêle, chauffer l'huile et cuire les morceaux de poulet avec la poudre de cari à feu moyen-vif jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Dans un bol, mélanger tous les autres ingrédients (sauf le pita).

Farcir l'intérieur des pitas avec le mélange.

## Biscuits aux carottes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 18

### INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de margarine non hydrogénée ou de beurre

60 ml (¼ tasse) de mélasse

60 ml (¼ tasse) de cassonade

2 oeufs

250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

250 ml (1 tasse) de son de blé

1 ml (¼ c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml (¼ c. à thé) chacune : muscade, cannelle et gingembre en poudre

1 carotte râpée (environ 250 ml [1 tasse])

### PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, avec une cuillère en bois, mélanger la margarine, la mélasse et la cassonade. Ajouter les oeufs.

Dans un autre bol, mélanger la farine, le son, le sel, le bicarbonate de soude et les épices.

Ajouter les ingrédients secs au premier mélange.

Ajouter les carottes, bien mélanger.

Déposer un papier parchemin sur 2 tôles à biscuits. Déposer la pâte en boules d'environ 30 ml (2 c. à soupe), en laissant des espaces entre chaque biscuit (la pâte s'étendra à la cuisson).

Disposer une tôle par grille dans le four et cuire pendant 10 à 12 minutes. Interchanger les tôles à la mi-cuisson.

Laisser tiédir une minute sur la tôle. Transférer ensuite sur une grille et laisser refroidir complètement.

Conserver dans un contenant hermétique.

