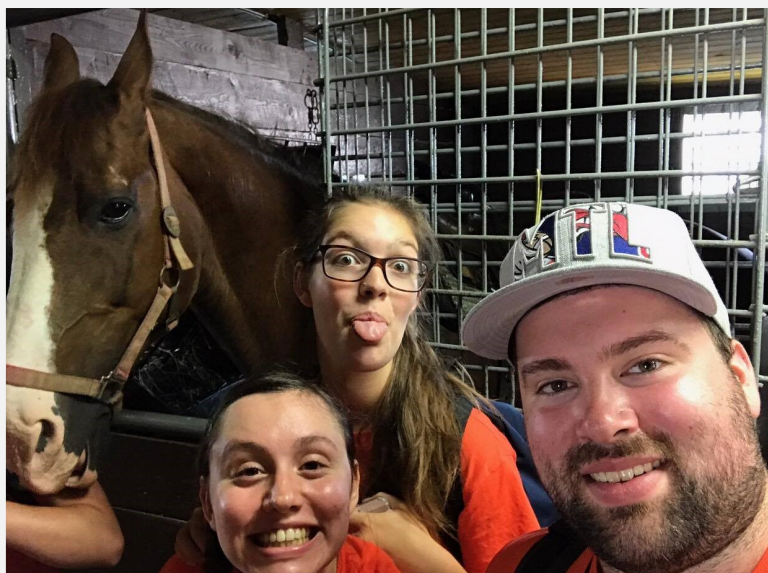


JOURNAL LES STOUKISES

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	LA RONDE!
Jeudi	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, VT* MONTAGNES RUSSES

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	LA RONDE!
Jeudi	Étirements, jean dit sportif, course, sauts, lancer
Vendredi	Parachute, roche papier ciseau géant, VT MONTAGNES RUSSES

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, Fidji et Jujube

Les Stouki, 5-6 ans

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

Animatrices: Chantilly et Vixx

Les Stouki, 7 ans

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

Animateurs: Twix et Smarties

Les Stouki, 7 ans BD théâtre

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

Animateurs: Ninja et Cactus

Les Stouki, 8-9 ans

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

Animateurs: Pizz et Yuna

Les Stouki, 9-11 ans

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

Animateurs : Cannelle et Zen

Les Stouki, 8-13 ans arts et sciences

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

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



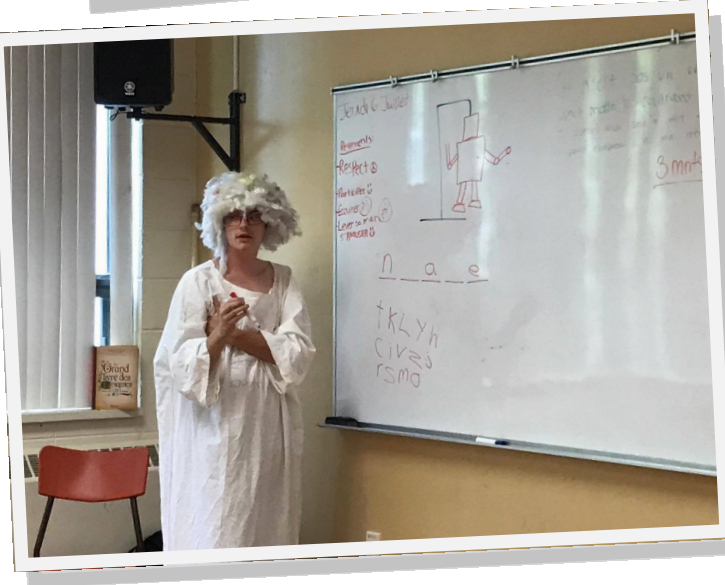
En cas de retard ou de départ hâtif, il faut avertir les coordos et appeler en avance. En cas d'absence, il n'est pas nécessaire de nous avertir.

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.

