

Règlements et trousse du parfait campeur au Camp Cap à l'Original



Bonjour! Voici une liste détaillée du matériel requis pour les campeurs du Camp Cap à l'Original ainsi qu'une série de règlements et fonctionnements à suivre pour la préparation et durant les séjours.

Communication avec les enfants

Comme le camp ne possède qu'une seule ligne téléphonique utilisée pour les diverses activités du camp, le contact téléphonique est strictement réglementé. Si, ***pour une raison majeure*** vous deviez parler à votre enfant, voici l'horaire où les jeunes sont plus facilement joignables: de 12 à 13h ou de 17 à 18h. Notez que ces heures sont celles des repas des enfants. En cas d'absence de votre enfant (activités extérieures, sorties), laissez un message avec vos coordonnées, votre enfant vous rappellera!

Envoi postaux

La communication privilégiée au camp entre le campeur et sa famille se fait par courrier postal. Veuillez noter qu'il faut prévoir un délai d'au moins 2 jours ouvrables avant l'arrivée des lettres. Un petit truc en passant; envoyez une première lettre quelques jours avant le départ de votre enfant, cela lui fera certainement plaisir de recevoir des nouvelles dès le début du camp.

Suggestion: donnez des enveloppes pré-adressées à votre enfant.

"Trucs utiles et moins utiles"

- Les enfants doivent apporter un sac de couchage.
- Les instruments de musique peuvent être apportés (dans la mesure du raisonnable!). Ils seront rangés en lieu sûr et seront grandement appréciés lors de soirées d'activités.
- Pour des raisons évidentes, nous demandons que les enfants gardent à la maison toutes armes tranchantes (i.e., armes blanches diverses) ou contondantes (i.e., matraques, bâtons de base-ball ou autres)
- Le camp est un milieu de nature, de mers et de montagnes qui allie plein-air physique et plein-air psychologique. Les baladeurs (i.e., "Walkman", CD, MP3) et autre

gadgets électroniques (i.e., jeux, "Game-Boy", caméras vidéo, lecteurs DVDs, etc.) **sont rigoureusement interdits**. Nous demandons votre aide pour que vos enfants les laissent à la maison. Veuillez noter que les appareils photographiques sont autorisés uniquement si ce sont des **appareils jetables** afin d'éviter toutes pertes désastreuses ou vols.

Certificat médical et assurance-maladie

L'examen médical n'est pas requis à moins que votre enfant ne souffre d'un problème de santé particulier (i.e., asthme, malformation cardiaque, épilepsie, maladie chronique) ou toutes autres maladies ou blessures aigüe récentes (i.e., pneumonie, impétigo, infections diverses, entorse, foulure). Si votre enfant est dans ce cas, prendre un rendez-vous chez un médecin afin de lui faire passer un examen complet, et ce, **30 jours** avant le départ pour le camp. De plus, veuillez noter que toutes les allergies doivent nous être signalées lors de l'inscription de votre enfant au camp ou lors de son entrée sur le site du Cap à l'Original.

Si vous disposez d'une **assurance familiale** couvrant les frais médicaux de vos enfants, le camp aura besoin du nom de la compagnie, du numéro de l'assurance, du numéro de téléphone d'urgence à appeler ainsi que le nom du bénéficiaire de la police. Cependant, si ce n'est pas le cas, le **camp dispose d'une couverture complète d'assurance-maladie et accident**. Nous avons cependant besoin du **numéro d'assurance-maladie de votre enfant** afin de pouvoir le communiquer à notre compagnie d'assurance. S.V.P, nous le faire parvenir le plus tôt possible.

Trajet pour se rendre au camp

Au départ de Montréal

- Prendre l'autoroute 20 (A20) direction est (vers Québec)
- Suivre l'A20 jusqu'au bout (dépasser Rivière-du-Loup, Cacouna)
- Prendre la route 132 direction Est vers Trois-Pistoles et Rimouski
- Dépasser le village de Saint-Fabien
- Après le village de Saint-Fabien il y'a deux entrées possibles:

Entrée 1 Secteur Cap à l'Original, passer la Guérite Cap à L'Original à gauche de la 132 puis faire environ 2 km (chemin le plus court) pour rejoindre le camp

Ou

Entrée 2 Secteur Rivière Sud-Ouest, continuer sur la 132 environ 3 km et passer l'Accueil principal de Rivière du Sud-Ouest à gauche de la 132 puis faire environ 5 km (chemin le plus long) pour rejoindre le camp

Au départ de Québec

- Prendre l'autoroute 20 (A20) direction est Rivière-du-Loup
- Suivre l'A20 jusqu'au bout (dépasser Rivière-du-Loup, Cacouna)
- Prendre la route 132 direction Est vers Trois-Pistoles et Rimouski
- Dépasser le village de Saint-Fabien
- Après le village de Saint-Fabien il y'a deux entrées possibles:

Entrée 1 Secteur Cap à l'Original, passer la Guérite Cap à L'Original à gauche de la 132 puis faire environ 2 km (chemin le plus court) pour rejoindre le camp

Ou

Entrée 2 Secteur Rivière Sud-Ouest, continuer sur la 132 environ 3 km et passer l'Accueil principal de Rivière du Sud-Ouest à gauche de la 132 puis faire environ 5 km (chemin le plus long) pour rejoindre le camp

Arrivée et départ

L'arrivée au camp doit se faire le dimanche entre 13h00 et 15h00. Vous devrez laisser les bagages de vos enfants à l'administration au même moment où vous les enregistrerez pour leur séjour. Le **règlement des frais subsidiaires** (services de garde pour le samedi ou dimanche, balance de paiement) doivent être payés à l'arrivée. De plus, l'enfant n'apporte aucun argent ni friandise de la maison

Pour le départ, les parents doivent venir chercher leur enfant au camp le vendredi entre 15h00 et 16h00. Votre enfant appréciera sûrement de connaître l'heure précise à laquelle vous comptez aller le chercher. Si, pour une raison majeure, vous prévoyez arriver plus tard veuillez s'il vous plaît en aviser la direction au moment de l'enregistrement. **A noter** que tout dépassement d'horaire exagéré pourrait vous être facturé comme une journée de service de garde en sus au coût de 80\$ + taxes.

Protection contre les rayons solaires

Tel que suggéré par les organismes de santé, il serait sécuritaire que votre enfant arrive au camp avec une bonne lotion-écran solaire (**Protection entre 15 et 30 recommandée**). Nous leur rappellerons de s'en appliquer régulièrement. Nous veillerons également à ce qu'ils portent des casquettes et des gilets lors des activités qui nécessitent une exposition prolongée au soleil. Si vous les sensibilisez avant leur départ à l'utilisation de la lotion solaire, nos rappels n'en seront que plus efficaces.

Costumes de bain

Un camp de vacances étant un lieu où la pratique des sports fait partie intégrante de la programmation, nous n'acceptons pas les bikinis "triangles". Nous devons vous aviser que si un costume de bain 2 pièces est jugé non-conforme par la direction du camp, nous devons en acheter un réglementaire à votre enfant. Cet achat, vous sera cependant facturé. Voici les trois modèles de costumes de bain fille acceptés par le camp. A noter que le bas du maillot peut-être de style "short"



En ce qui concerne les costumes de bain pour les garçons ils doivent avoir un sous-vêtement de filet.

Cigarettes au camp

Comme le camp offre un environnement sans tabac, il est à noter qu'il est absolument interdit pour les campeurs de fumer au camp Cap à l'Original. De plus, toute personne surprise en possession de tabac, drogues ou alcool est susceptible de sanctions pouvant aller jusqu'au renvoi.

LE TROUSSE DU PARFAIT CAMPEUR

Quelques consignes

Tous les vêtements et articles doivent être identifiés au nom complet de l'enfant. La liste présentée est à titre d'exemple et s'adresse aux enfants pour **une durée de séjour de 5 nuitées**, si votre enfant passe plus de temps au camp vous pouvez ajuster le matériel en conséquence. Les bagages doivent être dans des sacs sportifs ou sac-à-dos et si possible non dans des valises.

1. Carte d'assurance maladie à remettre à l'arrivée.
2. Bas normaux (coton) en quantité suffisante et bas de laine (1 à 2 paires)
3. Des sous-vêtements en quantité suffisante
4. T-shirts ou gilets à manches courtes (4 à 6)
5. Des shorts ou pantalons courts, des pantalons de sport ou de plein-air longs (coton ouaté, polar, nylon)
6. Une paire de jeans
7. Un vieux t-shirt et un short pouvant être mouillés ou salis
8. Chandails chauds avec capuchon si possible (1 à 2)
9. Deux paires d'espadrilles dont l'une peut-être mouillée
10. Un imperméable et des bottes en caoutchouc pour la pluie
11. Un manteau de mi-saison (manteau d'hiver non nécessaire)
12. Chapeau et casquette
13. Maillot de Bain (suivant les indications fournies)
14. Un ou deux pyjamas
15. Sandales pour la douche
16. Débarbouillette et serviettes de bain
17. Savon et shampoing (biodégradable si possible par respect pour l'environnement!)
18. Brosse à dents, pâte dentifrice et autre articles d'hygiène personnelle
19. Insectifuge (lotion anti-moustique)
20. Crème solaire (protection UV recommandée entre 15 et 30 ou plus)
21. Sac de couchage et matelas de sol pour le camping
22. Taie d'oreiller (oreiller fourni)
23. Lampe de poche
24. Gourde pour les excursions
25. Médicaments si nécessaire à remettre lors de l'arrivée au camp.

... et surtout de la bonne humeur et de la joie de vivre. Bon séjour au Camp Cap à l'Original!

N.B. Concernant le camp Maritime Ulysse pour le camp Flibustier de plongée **les campeurs peuvent apporter leur propre "Wetsuit"**, si le campeur n'en possède pas un lui sera fourni lors du camp.