



## CAMP DE JOUR SPÉCIALISÉ EN GYMNASTIQUE ÉTÉ 2023

*Le présent document est conçu afin de clarifier les règlements en vigueur au club, les attentes et les responsabilités des différents partis impliqués ainsi que certaines procédures en lien avec cette activité.*

### LE GUIDE DU CAMPEUR ET DE SES PARENTS

#### INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Horaire régulier:** 9h00 à 16h00

**Horaire du service de garde:** 7h30 à 9h00 et 16h00 à 18h00

**Lieux utilisés:**

- [Accueil du matin et du soir \(voir page 11\)](#) :  
Arena Raymond-Bourque 2345, boul. Thimens
- Complexe portif de Saint-Laurent; 2385, boul. Thimens,  
Saint-Laurent, Qc, H4R 1T4
- Piscine et parc Bourbonnière.
- Parc Phillippe-Laheurte

**Club Gymslic Saint-Laurent  
Inc.**

2385, boul. Thimens

Saint-Laurent, Qc

H4R 1T4

[www.gymslic.com](http://www.gymslic.com)

**\* Les entraînements et/ou les activités du camp de jour débutent à 9h00, nous vous demandons donc d'arriver à l'heure afin de nous permettre de commencer les activités en suivant l'horaire établi.**

**Chaque enfant doit apporter avec lui chaque jour :**

- Un lunch froid et deux collations
- Casquette ou chapeau
- Son uniforme de gymnastique
- Des souliers de course fermés
- Une bouteille d'eau
- Un cadenas (IMPORTANT, puisque les vestiaires sont ouvert à tous)

## Tenue vestimentaire en gymnase :

**Filles** : maillot une pièce sans décoration, leggings ou short sans fermeture éclair ou bouton, t-shirt.

**Garçons** : short sans fermeture éclair ou bouton, t-shirt.

Les cheveux mi-longs et longs doivent être attachés, le port des bijoux est proscrit, pieds nus.

## Tenue vestimentaire hors gymnase :

Une tenue sportive est de mise.

### ALLERGIES ALIMENTAIRES

En raison de la sévérité des réactions chez certains enfants, dont plusieurs gymnastes du club, en présence de substances allergènes, nous désirons renforcer quelques mesures de précautions de base visant à réduire au minimum tout risque d'allergie chez un de nos membres.

- Il est **interdit** aux gymnastes d'apporter et de manger des collations pouvant contenir des arachides, des produits à base de noix et des légumineuses.
- Prendre l'habitude de se laver les mains avant d'entrer dans le gymnase pour tous les cours et entraînements de gymnastique.

Les parents dont les enfants ont des allergies alimentaires sévères, nécessitant une médication en cas de réaction (Benadryl ou Épipen), doivent s'assurer de mettre le club au courant de la situation. Il serait également important que l'enfant traîne avec elle ou lui l'essentiel en cas de nécessité. Finalement, dans le but d'assurer un meilleur suivi à ce niveau, le club désire mettre une liste à jour avec la photo des enfants ayant des allergies de ce type afin de l'afficher dans notre gymnase et que nos intervenants en soient tous bien avisés et puissent bien intervenir au besoin. Si tel est votre cas, nous vous demandons de bien vouloir communiquer avec le club afin de compléter ce dossier important.

### RESPONSABILITÉS DE CHACUN

#### GYMSLIC

Dans le cadre de l'activité « Camp de jour Gymslic », nous visons à offrir un programme de loisir animé spécialisé en gymnastique artistique, c'est-à-dire que la majorité de notre programmation consiste en la pratique de cette activité. Cependant, plusieurs autres activités sont prévues, sans lien direct avec la pratique de notre sport, mais qui entre plutôt dans le développement des qualités que nous nous efforçons de valoriser en tant que club de gymnastique, telles que la

motricité des enfants, la détermination, la persévérance, la concentration, la coopération et l'esprit sportif.

### **Nos responsabilités quant à l'activité de camp de jour sont :**

- D'assurer la surveillance des enfants sous notre charge pour toute la période déterminée du camp de jour à laquelle ces enfants sont inscrits.
- De prendre toutes les mesures nécessaires et raisonnables afin d'assurer la sécurité des enfants sous notre charge pour toute la période déterminée du camp de jour à laquelle ces enfants sont inscrits.
- D'offrir à nos participants un environnement sain et positif, dans lequel ils pourront s'épanouir.
- D'offrir à nos participants des cours de gymnastique ainsi que des activités complémentaires adaptées à leur groupe d'âge, à leurs habiletés et à leur condition physique.

### **LE PARENT**

1. L'enfant est sous la responsabilité du parent jusqu'à ce que ce dernier se présente à son moniteur/entraîneur. Il en va de la responsabilité du parent de s'assurer que son enfant se trouve bel et bien en compagnie de son surveillant.
2. Il doit s'assurer que son enfant a tout le matériel requis par le camp avec lui lorsqu'il arrive au camp de jour.
3. Il doit fournir au coordonnateur tout renseignement nécessaire au bon fonctionnement des activités. Ainsi, tous les formulaires doivent être dûment remplis. Aussi, tout incident ou changement doit nous être communiqué le plus rapidement possible.
4. En cas d'absence ou de retard du participant au camp de jour, le parent doit en aviser le camp par téléphone au 514-748-7707, en laissant le nom de l'enfant et les détails du retard ou de l'absence.
5. Il doit s'assurer de venir chercher son enfant à l'heure à la fin de la journée. Autrement, il s'expose à des frais de service de garde établis selon les règlements en vigueur (voir page 5).

### **LE PARTICIPANT**

1. Il doit s'exercer sur un appareil seulement s'il a obtenu l'autorisation de l'entraîneur et lorsqu'un entraîneur est présent dans le gymnase.
2. Il ne doit exécuter que des mouvements autorisés par l'entraîneur.

3. Lorsque nécessaire, le participant doit porter des lunettes correctrices dont les verres sont incassables.
4. C'est la responsabilité du participant de ne pas porter de bijou ou tout autre objet susceptible de causer des blessures pendant le camp.
5. Il doit déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale de la gymnastique ou qui risque d'avoir des effets néfastes sur son intégrité corporelle.
6. Il doit déclarer à l'entraîneur s'il utilise ou est sous l'effet de médicament.
7. Il doit déclarer à l'entraîneur s'il porte des lentilles cornéennes.

## **RÈGLEMENTS**

### **1. Tenue vestimentaire : activités en gymnase**

**IMPORTANT : AUCUN VÊTEMENT AVEC RELIEF NE SERA AUTORISÉ PUISQU'ILS PEUVENT CAUSER DES BLESSURES DANS LA PRATIQUE DE NOTRE SPORT. AINSI, EN GYMNASSE, NOUS N'ACCEPTERONS AUCUN VÊTEMENT EN JEANS, AVEC BOUCLES, DÉCORATIONS EN MÉTAL OU FERMETURE ÉCLAIR.**

- Pour les filles : un maillot une pièce ou un legging et T-shirt/camisole couvrante.
- Pour les garçons : un short et T-shirt.
- Les participants devront enlever tout bijou avant leur cours de gymnastique, sauf les boucles d'oreilles en forme de clous.
- Les activités ayant lieu dans le gymnase se font  pieds nus. Seuls les souliers de gymnastique tels que reconnus par la Fédération de Gymnastique du Québec seront acceptés.
- Les cheveux longs doivent être attachés.
- Le club ne peut pas être tenu responsable pour tout article personnel perdu, brisé ou volé.

### **2. Tenue vestimentaire : activités hors gymnase**

- Les vêtements sport sont de mise pour nos activités.
- 4.** Apporter tout objet n'ayant pas de lien avec les activités du camp est à proscrire, afin d'éviter les vols ou pertes qui pourraient en résulter. De plus, si l'objet en question nuit aux activités du camp, le Camp de Jour Gymslic se réserve le droit de confisquer cet objet.

5. L'accès au gymnase et aux locaux utilisés au Complexe sportif de Saint-Laurent et à l'école secondaire Saint-Laurent et à l'Aréna Raymond-Bourque par le Club Gymslic est interdit aux parents qui ne sont pas des bénévoles reconnus par le conseil d'administration, et ce, avant, pendant et après les cours. Ceci est, entre autres, afin d'assurer le bon déroulement de nos activités.
6. En cas de retard à la fin de la période de camp, pour un enfant qui n'est pas inscrit au service de garde, les frais en vigueur pour l'inscription au service de garde seront facturés au parent si le retard s'élève à plus de 5 minutes. En cas de retard à la fin des heures prolongées du camp, le salaire du moniteur, pour la période de garde, sera payable immédiatement par le parent. Les frais exigés sont : 5 premières minutes gratuites, 1\$ la minute pour les 5 minutes suivantes et 10\$ par bloc de 15 minutes applicable indépendamment des minutes utilisées.
7. **Comportement**
  - Les participants devront suivre les instructions des entraîneurs, des moniteurs et des bénévoles en tout temps.
  - La politesse et le bon langage sont de mise entre participants, envers les entraîneurs, les moniteurs, ainsi que les bénévoles. Un participant ayant une attitude irrespectueuse ou perturbant le groupe sera soumis aux conséquences suivantes dans l'ordre: 1- un avertissement 2- un avertissement aux parents 3- Suspension d'une journée 4- Expulsion du camp de jour, sans remboursement.
  - Les comportements suivants peuvent entraîner une expulsion en tout temps, après un (1) avertissement, et ce, sans avis de retour et sans remboursement :
    - a. Ne pas se conformer aux règlements.
    - b. Ne pas suivre convenablement les directives de son groupe.
    - c. Avoir un comportement répréhensible comportant un danger pour la sécurité des autres participants.
7. Le Club Gymslic Saint-Laurent Inc. ne se tiendra en aucun temps responsable de tout transport hospitalier pour votre enfant.
8. **Lors de son arrivée au camp, l'enfant doit garder tous ses effets personnels avec lui. L'enfant ira au vestiaire avec les animatrices avant le début de la journée d'activité à 9h00.**



## DAY CAMP SPECIALISED IN GYMNASTICS SUMMER 2023

*The document is designed to clarify the rules of the Club, the expectations and responsibilities of the various parties involved and certain procedures in link with the activity.*

### THE CAMPER AND OF HIS/HER PARENTS'S GUIDE

#### GENERAL INFORMATIONS

**Regular schedule:** 9:00 am to 4h00 pm

**Day care hours:** 7:30 to 9:00 am and 4:00 to 6:00 pm

#### **List of premises used:**

- [Morning and evening entrance \(refer to page 11\):  
Arena Raymond-Bourque 2345, boul. Thimens](#)
- Complexe sportif de Saint Laurent, 2385 Thimens boulevard, Saint-Laurent, Qc, H4R 1T4.
- Marcel-Laurin Park, directly behind the Complex
- Parc Bourbonnière.
- Parc Phillippe-Laheurte

**Club Gymslic Saint-Laurent Inc.**

2385, Thimens boulevard

Saint-Laurent, Qc

H4R 1T4

[www.gymslic.com](http://www.gymslic.com)

[contact@gymslic.com](mailto:contact@gymslic.com)

**514-748-7707**

**\* The training sessions and/or camp activities start at 9:00 am, we ask you to be on time so that the activities can be held as planned.**

### **Each child must bring with them every day:**

- A cold lunch and two healthy snacks (participants have no access to a refrigerator)
- **Snow pants, boots, scarf, mittens, and hat**
- **Change of socks**
- Her gymnastic uniform
- Running shoes
- A bottle of water
- A padlock (we will not be held responsible for any lost items)

### **Dress code for the gymnasium:**

**Girls:** A one-piece suit without decoration, leggings or shorts, without zippers or buttons, with a t-shirt.

**Boys:** Shorts, without zippers or buttons, with a t-shirt.

Medium and long hair must be tied, wearing jewelry is prohibited, barefoot.

### **Dress code outside the gymnasium:**

Sportswear is required.

### **FOOD ALLERGIES**

Due to the severity of the reactions in some children, many of the Club's gymnasts do have severe allergies, we want to reinforce some basic precautions to minimize the risk of allergy in one of our members.

- It is **forbidden** for the gymnasts to bring and eat any snacks that may contain peanuts products, snacks made from nuts and legumes.
- Get into the habit of washing their hands before entering the gymnasium for all classes and training.

Parents whose children have severe food allergies requiring medication in case of a reaction (Benadryl or EpiPen), should make sure the Club is aware of the situation. It is also important that the child has on him/her the necessary medication. Finally, in order to ensure a better monitoring at this level, the club wants to put an updated list with the photo of children with allergies in our gymnasium, so all responders are all well informed and can intervene if necessary. If this is your case, we ask you to contact the club regarding this issue.

### **RESPONSABILITES OF EACH**

## GYMSLIC

As part of the « Gymslic Day Camp » activity, we aim to offer a program of animated entertainment specializing in artistic gymnastic, that is to say that the majority of our programming is in the practice of this activity. But we also have several other activities are planned, with no direct link with the practice of our sport, but rather come in the development of the qualities that we strive to promote in the Club, such as motor skills of children, the determination, perseverance, concentration, cooperation, and sportsmanship.

### **Our responsibilities regarding the activity of the day camp are:**

- Ensure the supervision of children in our care for any specific period of the day camp to which these children are enrolled.
- Take all the necessary and reasonable measures to ensure the safety of the children in our care for the entire period specified for the day camp at which these children are enrolled.
- To provide to our participants a positive and healthy environment in which they can thrive.
- To provide to our participants gymnastic classes and additional activities appropriate to their age group, their skills, and their physical condition.

## THE PARENT

6. The child is under the responsibility of the parent until he/she presents himself/herself to his instructor/coach. It is the responsibility of the parent to ensure that the child is indeed with his supervisor.
7. You must ensure that the child has everything needed for the camp when he/she arrives at the day camp.
8. Must provide the instructor/coach all the necessary information for the activities. All forms must be completed. Also, any incident or changes must be notified to us as soon as possible.
9. In case of absence or delay for the day camp, the parent must notify us by phone at 514-748-7707, leaving the child's name and the reason for the delay or absence.
10. Must ensure to pick up his/her child on time at the end of the day. Otherwise, you will be liable to fees established by the rules and regulations of the Club (see page 10).



## THE PARTICIPANT

8. Can exercise on an apparatus only if he/she has obtained permission from the coach and when the coach is present in the gym.
9. Should only perform movements allowed by the coach.
10. When necessary, the participant must wear corrective glasses whose lenses are unbreakable.
11. It is the participant's responsibility not to wear jewelry or other objects that could cause injury during camp.
12. Must report to the coach any changes in his condition that prevents normal practice of the gymnastic or likely to have adverse effects on their physical integrity.
13. Must report to the coach if he/she uses or is under the influence of medication.
14. Must report to the coach if he/she wears contact lenses.

## REGULATIONS

### 3. Dress code: activities in the gymnasium

**IMPORTANT: NO CLOTHES WITH BUCKLES, ZIPPERS, BOWS, TIES ETC... WILL BE ACCEPTED IN THE GYMNASIUM AS THEY CAN GET IN THE WAY AND CAUSE INJURIES DURING THE PRACTICE OF OUR SPORT.**

- For girls: A body suit or leggings and a t-shirt/tank top with thick straps.
- For boys: shorts and a t-shirt.
- Participants must remove all jewelry before gym class, except stud earrings.
- The activities taking place in the gymnasium are barefoot. Only gym shoes, recognized by the Quebec Gymnastic Federation will be accepted.
- Long hair must be tied back.
- The club is not held responsible for any personal items lost, broken or stolen.

### 4. Dress code: activities outside of the gymnasium

- Sportswear is required for our activities.
  - Outdoor clothing is required
9. To bring any object that is not required with the activities of the camp is prohibited, in order to prevent any theft or loss. Also, if the object in question interferes with the day camp activities, Gynslic's Day Camp reserves the right to confiscate this item.

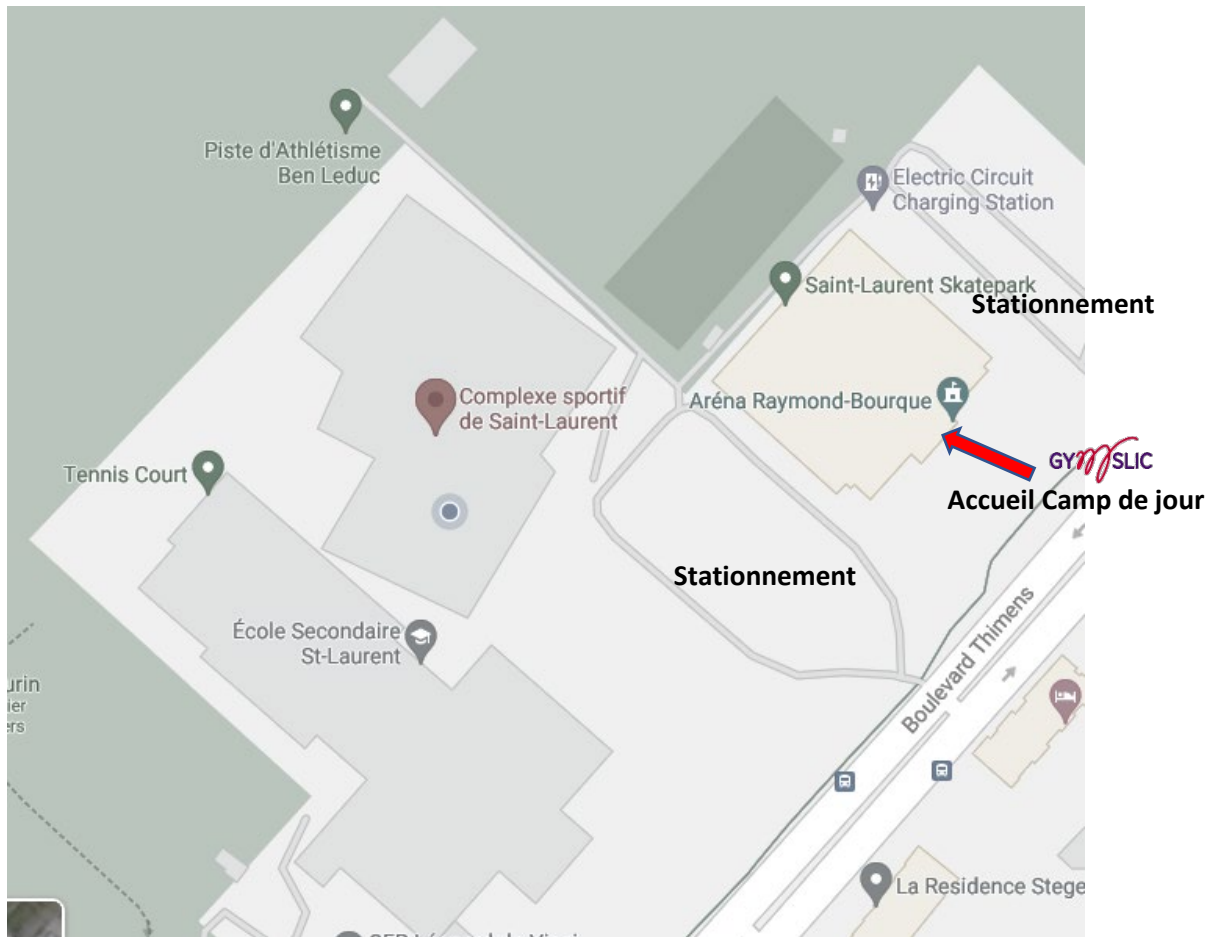
10. Access to the gymnasium and the rooms used in the Sports Complex, the Saint-Laurent High school and the Raymond-Bourque Arena by the Gymslic Club is forbidden to parents who are not recognized volunteers by the administrative committee, and this is valid before, during and after classes. This is to ensure the smooth running of our business.
11. In case of delay at the end of the period of camp for a child who is not enrolled in daycare, applicable fees for enrollment in the daycare will be charged to the parent if the delay is more than 5 minutes. In case of delay at the end of extended camp hours, the salary of the monitor, for the period will be payable immediately by the parent. The fees are: first 5 minutes are free, 1\$ per minute for the next 5 minutes and 10\$ per 15 minutes block applies regardless of the minutes used.

## 7. Behaviour

- Participants must follow the instructions given by the coaches, instructors, and volunteers at all times.
  - Politeness and proper language are a must between participants, as well as towards coaches, instructors, and volunteers. Any participant with a disrespectful attitude or disrupting the group will be subject to the following consequences in order: 1- A warning 2- A warning to the parents 3- A day suspension 4- Expulsion from the day camp without refund.
  - The following behaviours can be cause for an expulsion at any time, without refund, after one (1) warning:
    - a. Not obeying the rules.
    - b. Not following adequately the directives of the group.
    - c. Doing something that can be dangerous to himself/herself and/or to others.
8. The Club Gymslic Saint-Laurent Inc. will not be responsible for the costs of transporting your child to the hospital.

# ACCUEIL ET LOCAL DE CAMP DE JOUR – CLUB GYMSLIC

ÉTÉ 2023



Descendre les marches vers la Patinoire A qui est à droite. 

## HALL PRÈS DU CASSE-CROÛTE

L'ACCUEIL DU CAMP DE JOUR SE FERA À L'INTÉRIER ET LE SERVICE DE GARDE À LA FIN DE LA JOURNÉE AUSSI.