



**Été 2019**

## **J'fous le camp pour ados branchés... (13-15 ans)**

**Tu dis que tu es tanné de toujours faire la même chose durant tes vacances? Sort de ta zone de confort et viens nous voir...** Une programmation réalisée sur mesure, des expériences uniques, une vie intense et l'opportunité de créer de nouveaux liens...

### **Liste d'activités**

Créer vous-même votre programmation d'activités en groupe au début de votre semaine : Rien de moins... Il faut savoir profiter de cette occasion sous toutes ses formes !

#### **Activités nautiques** (n'oubliez pas les souliers d'eau!)

**Voile optimiste** : Initiation à la voile et manœuvre du voilier, 3 jeunes par bateau.

**Voile lightning** : Tour de voilier école conduit par un capitaine, 8 ou 9 dans l'embarcation.

**Rabaska** : Canot de grande dimension, stable et pouvant accueillir un groupe au complet de jeunes.

**Kayak** : Initiation à cette embarcation et jeux.

**Kayak double à voile** : Initiation à cette embarcation et jeux.

**Canot**: Initiation à la technique de canotage et randonnée sur le lac.

**Pédalo**: Balade sur le lac.

**Baignade**: Encadrement de l'aire de baignade par un sauveteur qualifié.

**Surf à la pagaie** : Cette activité consiste à pagayer debout sur une large planche de surf d'environ à l'aide d'une pagaie ajustée à la taille du pagayeur.

**Le Robinson** : Construction de radeaux.

**Zone Splash** : Rallye défi sur module d'eau.

**Glissade** : Glissade menant dans le lac.

#### **Activités terrestres :**

**Éco-sentier** : Sentier écologique

**Écologie** : Découverte de la tourbière et de ses plantes insectivores.

**Vie en forêt** : Technique de survie, abris, feux, dégustation de pain indien (bannick).

**Orientation** : Initiation à la boussole, parcours et jeux.

**Géocaching** : Initiation au GPS et parcours.

**Tir à l'arc** : Initiation au tir et jeux.

**Disc golf** : Le disc golfeur se joue comme le golf traditionnel en parcours de 9 trous (paniers grillagés). Au lieu de frapper une balle le disc golfeur utilise un frisbee. Le parcours se retrouve en forêt.

**Hébertisme** : Parcours d'aventure en forêt, tyrolienne, pont de corde...

**Parcours** : L'art de se déplacer

**Secourisme** : L'ABC, échange, pratique et simulation de blessure.

**Escalade** : Paroi artificielle (durée 1h30) ou paroi naturelle (durée 2h30).

**Randonnée aux Cabanes dans les arbres** : Randonnée et jeux.

**Randonnée aux Tees pees** : Randonnée et jeux.

**Randonnée à la Forteresse** : Randonnée et jeux.

**Jeux coopératifs** : L'art de jouer en équipe.

**Volley-ball kin**: Jeu collectif sur terrain de sable.

**Olympiades** : Plateaux d'activités sous forme d'épreuves dont les équipes font en rotation dans un temps déterminé.

Et encore plus !!!