



**CENTRE ÉCOLOGIQUE  
DE PORT-AU-SAUMON**  
DE L'ÉTOILE DE MER À L'ÉTOILE POLAIRE

**GUIDE DES PARENTS  
CAMPS DE VACANCES  
ÉCOLOGIQUE et ASTRONOMIE  
ÉTÉ 219**

# TABLES DES MATIÈRES

|  |          |
|--|----------|
| Le Centre écologique de Port-au-Saumon vous remercie!      | 3        |
| Pour se rendre au CÉPAS                                    | 3        |
| Qui sommes-nous?   | 3        |
| Un vaste territoire protégé entre la montagne et le fleuve | 3        |
| <br>   |          |
| <b>LA PRÉPARATION DU SÉJOUR AU CAMP</b>                    |          |
| Renseignements particuliers sur votre enfant               | 3        |
| Les bagages  | 3        |
| Les modalités d'arrivée et de départ                       | 5        |
| Transport par autobus                                      | 5        |
| <br>   |          |
| <b>LE SÉJOUR AU CAMP</b>                                   |          |
| L'hébergement  | 5        |
| L'utilisation des douches                                  | 5        |
| La restauration  | 5        |
| Encadrement et sécurité                                    | 5        |
| Communication pendant le séjour                            | 6        |
| Colis  | 6        |
| Visiteurs  | 6        |
| Objets perdus  |          |
| Formation des groupes                                      | 7        |
| Plateau d'activités  | 7        |
| Anniversaire   | 7        |
| <br>   |          |
| <b>APRÈS LE SÉJOUR</b>                                     |          |
| Le retour à la maison                                      | 7        |
| <b>RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES</b>                      | <b>7</b> |

## Le Centre écologique de Port-au-Saumon vous remercie!

Le Centre écologique de Port-au-Saumon (CÉPAS) vous remercie de l'intérêt démontré à l'endroit de nos camps de vacances. Chaque enfant séjournant au centre est encadré par un personnel qualifié. Les groupes sont formés de jeunes ayant le même âge et la programmation scientifique est établie en fonction des intérêts des jeunes. Le centre écologique met tout en œuvre afin de rendre le séjour de votre enfant des plus agréables et des plus formateurs. **Nous vous suggérons de bien lire les informations regroupées dans le présent Guide des parents conçu pour vous faciliter la tâche.**

### Pour se rendre au CÉPAS

Le CÉPAS est facilement accessible à partir de Montréal, (417 km) et Québec (158 km), en direction Est, via la route 138. **Plus précisément, le centre se situe à 16 km à l'est du pont de La Malbaie et toujours direction Est, à 3 km du village de Saint-Fidèle.** Une grande enseigne en bordure de la route 138 (boulevard Malcolm-Fraser) indique clairement le chemin d'accès qu'il faut prendre. Facilement carrossable, ce chemin d'accès vous conduira au Centre écologique de Port-au-Saumon en moins de 3 minutes.

Pour les gens qui préfèrent emprunter la rive sud par l'**autoroute 20**, sachez que le Centre écologique de Port-au-Saumon est accessible également, par le traversier Rivière-du-Loup (direction Est sortie 507) et Saint-Siméon. Vous passerez d'une rive à l'autre pour une agréable traversée de 65 minutes. Le CÉPAS est **situé à seulement 10 minutes de la gare fluviale** de Saint-Siméon.

### Qui sommes-nous?

Le Centre écologique de Port-au-Saumon est une institution qui a développé, depuis sa création, une expertise liée à la sensibilisation et à l'éducation des jeunes et de la population en général aux sciences de la nature et à la compréhension de l'environnement. Le Cepas a élaboré pour ses camps de vacances en sciences naturelles un programme regroupant des activités éducatives et récréatives encadrées par une politique globale de respect de l'environnement. Le Cepas est

également l'un des rares camps de vacances au Québec qui offre des camps d'initiation, et plus avancés, en astronomie.

Fort de ses 50 années d'expérience dans l'accueil destiné à la clientèle jeunesse, le Centre écologique de Port-au-Saumon offre un tour d'horizon fascinant qui fait voyager nos campeurs de l'étoile de mer à l'étoile polaire!

### Un vaste territoire protégé entre la montagne et le fleuve

La situation géographique privilégiée du Centre écologique de Port-au-Saumon occupant un vaste territoire protégé de 97 hectares en bordure de l'estuaire moyen du Saint-Laurent, permet de découvrir aussi bien les écosystèmes terrestres que marins pour les naturalistes en herbe. Identifié par l'Unesco, à titre d'aire centrale de la Réserve de la biosphère de Charlevoix, ce territoire est reconnu également comme pôle de découverte du parc marin du Saguenay-Saint-Laurent en raison de la qualité exceptionnelle de son environnement et de l'enseignement qu'on y dispense.



### LA PRÉPARATION DU SÉJOUR AU CAMP

#### Renseignements particuliers sur votre enfant

Si vous avez des renseignements particuliers sur votre enfant, il est important que vous nous en fassiez part. Assurez-vous de remplir consciencieusement la section médicale du formulaire d'inscription et, au besoin, nous vous recommandons d'envoyer un courriel ou de parler à un membre de l'équipe de direction avant le début du camp de façon à ce que nous puissions aider votre enfant de la meilleure manière possible et nous assurer que son expérience soit positive. Toute l'information que vous nous fournirez demeurera strictement confidentielle et ne sera divulguée qu'aux employés concernés selon le jugement de la direction.

#### LES BAGAGES

Nous avons dressé la liste du matériel nécessaire pour les camps d'une semaine (6 nuitées) et les camps de deux semaines (12 nuitées). Un classement des articles essentiels, des articles facultatifs, mais utiles, ainsi que des articles strictement défendus vous sont présentés. Un bon guide pour ne rien oublier.

## POUR LE CAMP DE 6 NUITÉES

### Articles essentiels

1 sac à dos  
Sac de couchage  
3 pantalons longs  
3 pantalons courts  
6 chandails à manches courtes (t-shirt)  
2 chandails à manches longues  
1 chandail chaud (en laine ou en polar)  
1 pyjama  
Sous-vêtements  
8 paires de bas  
Imperméable et bottes de pluie  
2 paires d'espadrilles  
1 maillot de bain  
1 serviette de plage  
1 chapeau ou casquette  
1 taie d'oreiller  
2 serviettes et débarbouillettes  
Accessoires de toilette (savon, peigne, shampoing, etc.)  
Brosse et pâte à dents  
Crème solaire  
Anti-mouche (pas d'aérosol)  
Sac pour ranger le linge sale  
Gourde  
CARTE D'ASSURANCE MALADIE

### Articles facultatifs, mais utiles

Appareil photo  
Jumelles  
Lampe de poche  
Jeu de cartes  
Couverture de laine  
Papier et crayons  
Livres  
Petit toutou

### Articles strictement défendus

Jeux électroniques  
Bonbons et nourriture  
Couteau, cellulaire, drogue, cigarette, alcool

## POUR LE CAMP DE 12 NUITÉES

### Articles essentiels

1 sac à dos  
Sac de couchage  
6 pantalons longs  
6 pantalons courts  
10 chandails à manches courtes (t-shirt)  
4 chandails à manches longues  
2 chandails chauds (en laine ou en polar)  
2 pyjamas  
Sous-vêtements  
14 paires de bas  
Imperméable et bottes de pluie  
2 paires d'espadrilles  
1 maillot de bain  
1 serviette de plage  
1 chapeau ou casquette  
1 taie d'oreiller  
2 serviettes et débarbouillettes  
Accessoires de toilette (savon, peigne, shampoing, etc.)  
Brosse et pâte à dents  
Crème solaire  
Anti-mouche (pas d'aérosol)  
Sac pour ranger le linge sale  
Gourde  
CARTE D'ASSURANCE MALADIE

### Articles facultatifs, mais utiles

Appareil photo  
Jumelles  
Lampe de poche  
Jeu de cartes  
Couverture de laine  
Papier et crayons  
Livres  
Petit toutou

### Articles strictement défendus

Jeux électroniques  
Bonbons et nourriture  
Couteau, cellulaire, drogue, cigarette, alcool



## LES MODALITÉS D'ARRIVÉE ET DE DÉPART

Afin de bien encadrer le séjour de votre enfant et de vous faciliter la tâche, nous désirons vous transmettre quelques informations sur les modalités d'arrivée et de départ.

### L'arrivée

**L'arrivée des campeurs a lieu à 15 h 00** et ce, pour tous les séjours, le jour de début de camp. À votre arrivée, des membres du personnel vous indiqueront à quel endroit nous procédons à l'accueil des campeurs. C'est lorsque que vous vous présenterez à l'accueil que **vous devez nous remettre la CARTE D'ASSURANCE MALADIE de votre enfant**. Quelques jours avant votre arrivée au camp, nous vous enverrons d'ailleurs un courriel de rappel à cet effet.

### Transport par autobus

Si votre enfant utilise le transport par autobus pour se rendre au camp, veuillez nous contacter **au moins 48 heures** à l'avance pour nous en aviser afin de planifier son arrivée.

### Le départ

**Le départ du Centre écologique de Port-au-Saumon a lieu à 10 h 00** pour tous les séjours à l'exception du séjour D2 où le départ se fait à 11 h 00. Dès 9 h 00 (10 h 30 pour le séjour D2), les parents pourront se présenter afin d'assister au rassemblement de départ. Pour ceux qui ne pourraient se présenter à ce moment, nous vous demandons de nous en aviser à l'avance. Ne pas oublier **de reprendre la CARTE D'ASSURANCE MALADIE de votre enfant**.

## LE SÉJOUR AU CAMP

### L'HÉBERGEMENT

Les bâtiments du CÉPAS sont classés 4 étoiles par Tourisme Québec. Pour le coucher, les garçons et les filles sont séparés et les campeurs sont répartis dans des chambres doubles très agréables ou dans de petits

chalets en occupation quadruple. Le personnel du centre est responsable de la surveillance, jour et nuit.

### L'utilisation des douches

Plusieurs douches à même les bâtiments d'hébergement sont à la disposition des jeunes. Tous les jours, un temps de toilette est prévu à l'horaire et le personnel voit à ce que les campeurs aient une bonne hygiène.

## LA RESTAURATION

Le séjour comprend trois repas et une collation par jour et lors de l'inscription de votre enfant vous serez invité à nous faire part de ses allergies alimentaires s'il y a lieu. Vous pourrez également nous indiquer si votre enfant désire se prévaloir du menu régulier ou végétarien lors de son séjour. Le CÉPAS, qui adhère au programme *Tremplin santé*, s'engage à favoriser les saines habitudes de vie. Une équipe de cuisiniers(ères), sur place, s'assure de préparer des repas équilibrés et appréciés des enfants.

**Une attention particulière est également portée aux allergies alimentaires.**

Le Centre écologique de Port-au-Saumon **encourage l'approvisionnement de ses fruits et légumes chez les producteurs locaux de la région de Charlevoix** dont plusieurs pratiquent l'agriculture biologique. Cet approvisionnement local favorise la fraîcheur, la qualité nutritive et le goût des aliments pour nos campeurs et contribue à la réduction des effets environnementaux négatifs liés à l'emballage et au transport des produits sur de longues distances.

## ENCADREMENT ET SÉCURITÉ

### L'encadrement

Les campeurs sont supervisés et encadrés par des naturalistes et des animateurs spécialisés. Le ratio est de 1 naturaliste/animateur pour 4 à 6 campeurs. Le reste du personnel se joint à l'équipe des naturalistes et des animateurs de manière à optimiser l'encadrement.

### La sécurité et les premiers soins

En plus du personnel responsable des premiers soins et de l'infirmier, les naturalistes et les animateurs



reçoivent annuellement une formation spécifique en sécurité et en premiers soins pour les camps de vacances. Les naturalistes ont en leur possession une trousse de premiers soins et une radio en tout temps.

## COMMUNICATION PENDANT LE SÉJOUR

### Le courrier et les courriels

La distribution du courrier se fait quotidiennement, à un moment stratégique de la journée de votre enfant. Nous encourageons les parents à envoyer des lettres, des cartes postales ou des colis par la poste ou encore des courriels.

Puisque les courriels sont imprimés afin d'être distribués aux enfants, nous vous demandons d'éviter les photos. De plus, les pièces jointes ne seront pas imprimées. Vous pouvez également laisser, en toute discrétion, des lettres et des colis postdatés lorsque vous amenez votre enfant au camp. Le NOM COMPLET de votre enfant ainsi que le nom du camp dans lequel il est inscrit et les dates de son séjour doivent apparaître clairement sur les enveloppes ou dans l'objet du courriel. Il faut également prévoir un délai de d'environ cinq jours ouvrables pour la réception de votre envoi postal. Vous ne pouvez vous attendre à une réponse immédiate puisque les campeurs n'ont pas accès à un ordinateur. Ils devront donc vous répondre par la poste! Bien qu'il nous fasse plaisir d'imprimer vos courriels, gardez en tête que nos campeurs préfèrent souvent recevoir deux ou trois lettres manuscrites pendant leur séjour qu'un courriel plus petit par jour. Voici l'adresse pour envoyer vos lettres.

**Centre écologique de Port-au-Saumon**  
**3330, boulevard Malcolm-Fraser,**  
**La Malbaie, Québec**  
**G5A 2J5**

Voici l'adresse courriel qui vous permettra de lui dire bonjour et de lui donner de vos nouvelles.  
[campeurs@cepas.qc.ca](mailto:campeurs@cepas.qc.ca)

Nous vous invitons également à nous suivre sur Facebook. Nous donnons régulièrement des nouvelles de nos groupes de campeurs.

## Colis

Si vous envoyez ou laissez un colis pour votre enfant, gardez en tête que les friandises, les noix et tout autre aliment sont interdits, à la fois pour éviter la visite d'animaux dans les bâtiments et pour limiter les risques de problèmes dûs aux allergies.

## Visiteurs

Les campeurs ne sont pas autorisés à téléphoner à la maison et la ligne téléphonique du camp sert essentiellement aux activités du bureau du camp et aux situations d'urgence. Si votre enfant s'adapte difficilement au camp, vous recevrez un appel de notre part afin de vous en informer. **Rappelez-vous que si vous n'avez aucune nouvelle, c'est que tout va bien!** Si vous désirez vous entretenir avec un membre de l'équipe, vous pouvez communiquer avec notre bureau et laisser un message au 418 434-2209.

Nous devons assurer la sécurité de nos campeurs, c'est pourquoi nous avons adopté une politique stricte au sujet des visiteurs. Les campeurs ont le droit d'être visités seulement en cas d'urgence. Ainsi, vous ne pouvez pas vous présenter au camp sans avoir pris une entente au préalable avec la direction.

IMPORTANT: Si un parent ou une autre personne n'a légalement pas accès à votre enfant, vous devez nous en informer par écrit avant le séjour au camp de celui-ci.

## OBJETS PERDUS

Si votre enfant a perdu un objet ou oublié un vêtement pendant son séjour, vous pouvez envoyer un courriel à [info@cepas.qc.ca](mailto:info@cepas.qc.ca) en nous indiquant le nom de votre enfant, le nom du camp dans lequel il est inscrit, les dates de son séjour ainsi qu'une description la plus précise possible de l'objet ou du vêtement en question sans oublier de nous transmettre vos coordonnées pour vous rejoindre. Nous ferons le suivi et vous contacterons dans les meilleurs délais.

## FORMATION DES GROUPES

Pour garantir le succès de ce séjour au camp, chaque équipe d'environ 10 campeurs du même groupe d'âge est prise en charge par un naturaliste spécialisé en environnement ou en astronomie et un animateur spécialisé en animation sportive et sociale. Le CÉPAS tente à satisfaire également les demandes de jumelage avec des amis en ce qui a trait à l'hébergement et la formation des groupes si vous nous en faite la demande et dans la mesure où ils sont inscrits dans le même séjour. Vous comprendrez toutefois que nous ne pouvons garantir que vos demandes soient toujours honorées.

## PLATEAU D'ACTIVITÉS

En plus des activités inscrites à la programmation des camps d'écologie et d'astronomie, le plateau d'activités prévoit le tir à l'arc, la baignade, l'escalade sur une paroi naturelle directement aux abords du fleuve Saint-Laurent, les excursions, les jeux de bois et les chants autour du feu de camp. Nous vous invitons d'ailleurs à télécharger notre carnet de chant sur notre site web.

## ANNIVERSAIRE

Faites-nous savoir si la date d'anniversaire de votre enfant s'inscrit durant son séjour au camp. Les cuisiniers (ères) lui confectionneront un gâteau afin de souligner l'événement. Ce sera à son tour de se faire parler d'amour...

## APRÈS LE SÉJOUR

### LE RETOUR À LA MAISON

Parfois, le retour à la maison est un peu triste. Quitter le Centre écologique de Port-au-Saumon ce n'est pas sans pincement au cœur. Dites-vous que c'est normal d'avoir le « blues » du CÉPAS, nos moniteurs le vivent eux aussi

à la fin de l'été. Un très bon moyen pour effacer sa nostalgie est d'aller consulter le Facebook du camp. Nous y mettons des photos et vidéos de nos activités du moment et de nos campeurs de la saison estivale. Un bon moyen d'entretenir ses amitiés.

Finalement, ne manquez pas la journée du chandail de camp du CÉPAS. À chaque année, le 22 avril, Jour de la Terre, c'est le moment d'arborer son chandail kangourou ou son t-shirt du Centre écologique de Port-au-Saumon. Qui sait! Votre enfant découvrira peut-être, en faisant un clin d'œil à notre planète, l'existence insoupçonnée d'un autre campeur du CÉPAS fréquentant son école!

## RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES



Nous espérons que ce *Guide des parents* vous sera utile dans la préparation du séjour de votre enfant. Dans l'éventualité où vous auriez d'autres questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous à l'adresse suivante : [info@cepas.qc.ca](mailto:info@cepas.qc.ca) ou par téléphone au : 1 877 434-2209. Il nous fera plaisir de répondre avec empressement.

Nous profitons de l'occasion pour souhaiter à votre famille un excellent été et un super camp à votre enfant!

