

Camp de vacances 2026



**CENTRE ÉCOLOGIQUE
DE PORT-AU-SAUMON**

Guide du parent

Nous joindre : info@cepas.ca | 418-877-2209 poste 101



Mot de bienvenue

Bienvenue au Centre écologique de Port-au-Saumon !

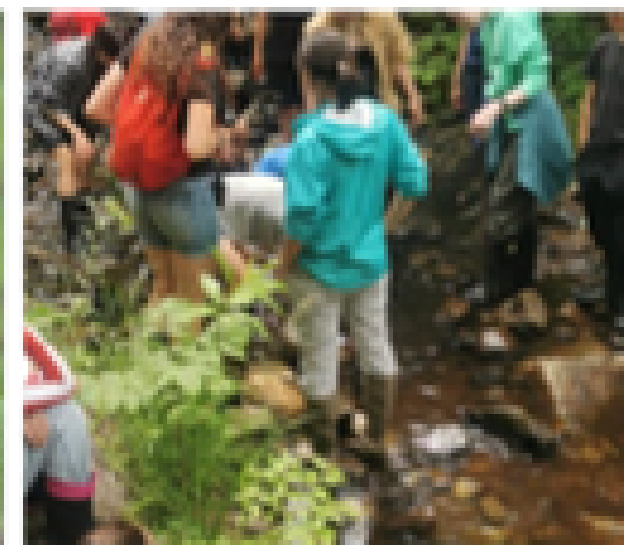
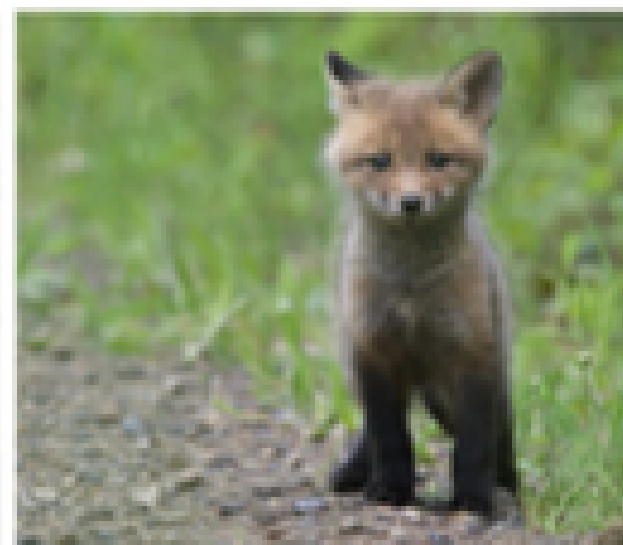
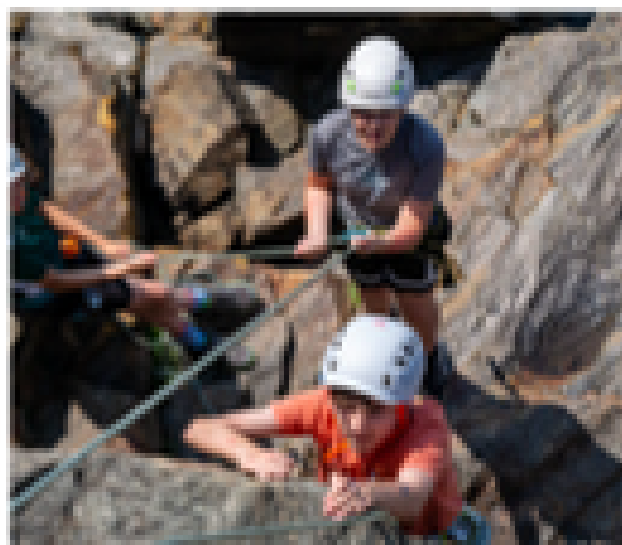
Nous sommes ravi·es d'accueillir votre enfant pour un été riche en découvertes et en aventures passionnantes. Dans notre camp, l'écologie, l'humain, le développement des enfants, la passion et la rigueur se conjuguent pour offrir une expérience mémorable et formatrice à chaque campeur et campeuse.

Ce guide a été conçu pour vous fournir toutes les informations nécessaires afin de préparer votre enfant à vivre pleinement cette belle aventure. Vous y trouverez des détails sur l'organisation, les activités, les règles de vie et les conseils pratiques.

Nous vous remercions de votre confiance et votre engagement envers cette expérience unique et mémorable. Nous sommes impatient·es de partager cet été mémorable avec vous.

Vous trouverez dans ce guide

1. Code de vie et communication avec les parents
2. Renseignements généraux
3. Matériel nécessaire
4. Horaire d'une journée type
5. Programmation et activités
6. Sécurité et encadrement
7. Sécurité aquatique et baignade
8. Communication durant le camp
9. Carte du site pour une orientation rapide sur les lieux



Code de vie du campeur et de la campeuse

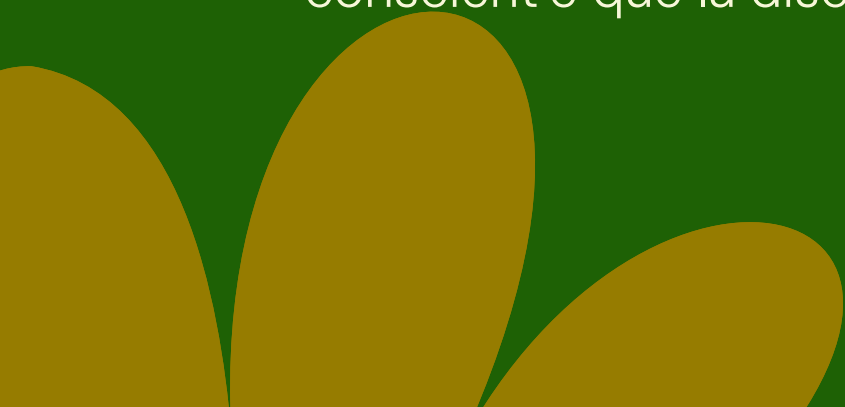
Le Code de vie repose sur les valeurs essentielles du camp qui permettent à tous et toutes de profiter d'un séjour agréable, sécuritaire et enrichissant :

Respect & Humain

- Respect de soi et des autres : Je m'engage à me respecter ainsi qu'à respecter mes camarades et le personnel, en favorisant l'écoute, l'empathie et la bienveillance.
- Inclusion et collaboration : Je participe activement à la vie du camp et permets à chacun·e de prendre part aux activités dans un esprit de plaisir et de coopération.
- Intégrité physique et personnelle : Je veille à respecter l'espace et l'intégrité de chacun·e. Je m'abstiens de tout comportement inapproprié, notamment à connotation sexuelle, afin de garantir un environnement sain et respectueux.

Écologie & Rigueur

- Protection de la nature : Je prends soin de l'environnement en adoptant un comportement responsable, en préservant la nature et en faisant un usage judicieux des installations et du matériel mis à disposition.
- Application rigoureuse des règles : J'applique avec rigueur les consignes et les standards du camp, conscient·e que la discipline et le respect des règles sont essentiels au bon déroulement des activités.



Code de vie du campeur et de la campeuse (suite)

Le Code de vie repose sur les valeurs essentielles du camp qui permettent à tous et toutes de profiter d'un séjour agréable, sécuritaire et enrichissant :

Développement & Passion

- Curiosité et apprentissage : Je m'engage à participer activement aux activités, à explorer et à apprendre avec passion afin d'enrichir mes connaissances et de contribuer à mon développement personnel.
- Partage et entraide : Je partage mes expériences et encourage mes camarades, convaincu·e que chacun·e a un rôle à jouer dans notre progression collective.

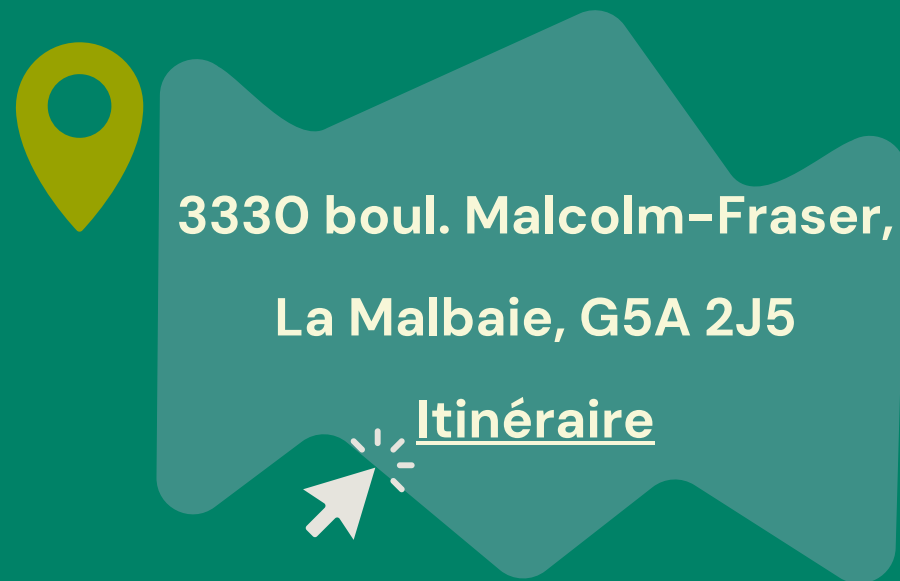
Sécurité

- Respect des consignes : J'écoute attentivement et applique les consignes de sécurité ainsi que celles spécifiques aux activités et animations du camp.
- Hygiène et prévention : Je respecte les mesures sanitaires en vigueur et veille à maintenir une hygiène irréprochable, essentielle pour la sécurité de tous.
- Vigilance et dénonciation : Je m'engage à agir de manière prudente afin de ne pas compromettre ma sécurité ou celle des autres. Je n'encourage aucune situation d'intimidation ou de violence et je dénonce toute attitude nuisible, qu'elle soit verbale ou gestuelle.



Renseignements généraux

Arrivée et départ par voiture



L'accueil se fait le dimanche à 14h

14h : Enregistrement à la table d'accueil

(Remise des médicaments et transport des bagages au lieu d'hébergement)

14h40 : Derniers aurevoirs.

14h45: Visite du site par la direction pour les parents (facultatif).

Le départ se fait le vendredi à 10h



Boutique du CÉPAS

Si vous souhaitez vous procurer un article souvenir, une nouvelle boutique en ligne sera disponible. Le lien vous sera acheminé par courriel avant le début de l'été.

Vous pourrez alors consulter les articles offerts et effectuer votre achat en ligne. Votre commande sera ensuite remise à votre enfant durant son séjour chez nous.

Nouveauté cette année : il sera également possible d'acheter des articles sur place. Toutefois, nous vous recommandons de privilégier l'achat en ligne afin de consulter l'inventaire en temps réel.

Consignes pour les départs en autobus

1. Arriver 30 minutes à l'avance pour le départ.
2. Présentez votre enfant à la personne responsable de l'autobus pour confirmer sa présence.
3. Remettez les médicaments de votre enfant à la personne responsable, s'il y a lieu. Au besoin, donner du gravol à votre enfant avant le départ.
4. Le même autobus arrête à Québec et Montréal, il est donc possible qu'il ait du retard.

Prévoir pour le trajet :

- Montréal : Fournissez un lunch froid pour votre enfant (un lunch sera offert par le camp pour le retour). Une pause dîner sera effectuée dans une halte routière.
- Québec : Fournissez une collation pour votre enfant (une collation sera offerte par le camp pour le retour).

Retard de l'autobus

En cas de retard, vous serez avisé par courriel le plus rapidement possible. Attention, l'information sera envoyée au courriel inscrit au dossier lors de l'inscription.

Fonctionnement au retour du campeur et de la campeuse

1. Lorsque l'autobus arrive, veuillez vous présenter à la porte. Un·e animateur·rice vérifiera votre nom et celui de votre enfant.
2. L'animateur·rice appellera ensuite le campeur ou la campeuse pour qu'il ou elle descende de l'autobus.
3. Une fois votre enfant descendu.e de l'autobus, vous êtes responsable de récupérer ses bagages.

Important : Le nom de la personne responsable de récupérer l'enfant doit figurer au dossier. Dans le cas contraire, l'enfant devra rester à bord de l'autobus jusqu'à ce que nous recevions une confirmation.

Merci d'arriver 30 minutes à l'avance



9h15 Départ de Montréal

Galerias d'Anjou

Stationnement adjacent au Rona

16h15 Retour à Montréal

Galerias d'Anjou

Stationnement adjacent au Rona

Stationnement adjacent au Rona et près de La belle et la Boeuf

Arrivée et départ au camp par autobus, de MONTRÉAL



LES GALERIES D'ANJOU

Arrivée et départ au camp par autobus, de QUÉBEC

Merci d'arriver 30 minutes à l'avance 😊

12h15 Départ de Québec

Galeries de la Capitale
Stationnement IMAX

12h15 Retour à Québec

Galeries de la Capitale
Stationnement IMAX

*Stationnement du
IMAX*



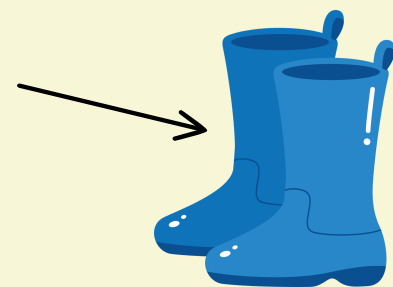
LES GALERIES DE LA CAPITALE

Matériel

 **Identifiez tout le matériel de votre enfant, merci.**

Essentiel

- Sac à dos
- Sac de couchage
- Drap contour (matelas fourni)
- Taie d'oreiller (oreiller fourni)
- Serviette de douche et de plage
- Débarbouillettes
- Toiletries (savon, brosse, déodorant, etc.)
- Produits d'hygiène féminine
- Brosse et pâte à dents
- Crème solaire et chasse-moustiques (pas d'aérosol)
- Sac pour ranger les vêtements sales
- Gourde
- Bottes d'eau



Vêtements

Une semaine

- 3 pantalons longs
- 3 pantalons courts
- 6 chandails à manche courtes
- 2 chandails à manche longue
- 1 chandail chaud (laine ou polar)
- 1 imperméable ou manteau coupe vent
- 1 maillots de bain
- 1 pantalon de pluie
- 1 pyjama
- Sous-vêtements
- Bas (éviter le coton)
- 2 paires d'espadrille (recommandé)

Facultatif, mais utile

- Tuques et gants
- Appareil photo
- Jumelles
- Lampe de poche
- Sac à dos de jour
- Jeux de carte ou de société
- Papier (carnet) et crayons
- Livres
- Petit toutou



Ne pas apporter

Jeux électroniques / cellulaire
Bonbons et nourriture
Couteau, drogue, tabac, alcool


Deux semaines

- 6 pantalons longs
- 6 pantalons courts
- 10 chandails à manche courte
- 4 chandails à manche longue
- 2 chandails chauds (laine ou polar)
- 1 imperméable ou manteau coupe vent
- 1 maillot de bain
- 1 pantalon de pluie
- 2 pyjamas
- Sous-vêtements
- Bas (éviter le coton)
- 2 paires d'espadrille (recommandé)

Journée type

Écologie & Astronomie

- 8h00 Lever (ours polaire optionnel)
- 8h30 Déjeuner
- 9h30 Éco-action
- 10h00 Bloc d'activités
- 12h00 Ours aérobique
- 12h30 Dîner
- 13h30 Repos
- 14h30 Bloc d'activités
- 16h45 Jeu de bois
- 18h30 Souper
- 19h30 Rassemblement

- 20h00 Collation / Coucher
- 21h00 Couvre-feu 

- 20h00 Activité calme / Observation
- 21h00 Collation / Coucher
- 22h00 Couvre feu



Exemple d'activité

Excursions - Sentiers d'interprétation

- Découverte de plusieurs écosystèmes forestiers (dont une tourbière)
- Observations d'éléments géologiques (faille, stries glaciaires et plus encore).
- Visite de la baie à marée basse
 - Plage de galet
 - Observations de mollusques, crustacés, vers marins et algues)
- Camping sauvage
- Aventure en rabaska

Ateliers scientifiques

- Bassin d'organismes marins vivants
- Ornithologie et analyse d'oiseaux naturalisés
- Observation de la faune
 - Repérage & reconnaissance de traces
- Chasse aux insectes
- Observation du ciel
 - Chasse d'étoiles filantes
- Observation du ciel
 - Chasse d'étoiles filantes
 - Astrophotographie

Activités sportives et ludiques

- Escalade sur paroi naturelle
- Jeux de terrain (soccer, volleyball, etc.)
- Tir à l'arc
- Feu de camp
- Grand jeu
- Piscine
- Talent show
- Olympiades



Camp certifié ACQ

Choisir le CÉPAS, un camp certifié par l'Association des Camps du Québec (ACQ), c'est garantir à votre enfant un environnement sécuritaire, encadré par des employé·es formé·es et respectant des normes de qualité élevées. Notre camp offre une programmation variée et adaptée qui favorise le développement personnel et social des jeunes, tout en assurant une tranquillité d'esprit aux parents.

Sécurité et encadrement

Gestion des blessures et maladies

La sécurité et le bien-être des enfants sont prioritaires au camp. En cas de blessure ou de malaise, un membre du personnel formé intervient rapidement, et les parents sont informés selon la gravité de la situation. Il est important de nous signaler tout problème de santé préexistant pour assurer un encadrement adapté et sécuritaire.

Hydratation

Les enfants sont encouragé·es à boire de l'eau tout au long de la journée, particulièrement lors des activités physiques ou par temps chaud. Nous demandons à chaque enfant d'apporter une bouteille d'eau réutilisable, facile à remplir.

Crème solaire

Des moments sont prévues pour appliquer la crème solaire.

Gestion des allergies

Nous appliquons des protocoles rigoureux pour la gestion des allergies alimentaires. Les auto-injecteurs d'épinéphrine ou tout autre médicament nécessaire doivent être fournis au camp avec des instructions claires.

Besoins particuliers

Si votre enfant a des besoins spécifiques (médicaux, comportementaux ou autres), veuillez nous en informer avant le début du camp.

Sécurité aquatique

La sécurité des enfants est primordiale lors des activités aquatiques. Toutes les baignades sont supervisées par un·e sauveteur·rice certifié·e. **Lors de l'inscription, vous avez indiqué si votre enfant avait besoin d'un équipement de flottaison :**

Oui : Votre enfant devra porter cet équipement obligatoire durant toutes les baignades.

Non : Votre enfant devra réussir un test de nage pour pouvoir se baigner sans équipement.

Description du test de nage

Le test de nage comprend trois épreuves consécutives, réalisées sans pause :
Entrée sécuritaire dans l'eau, une minute de nage sur place, 15 mètres de nage en continu.

Type d'équipement de flottaison permis

Le CÉPAS fournit des VFI (vestes de flottaison individuelles) aux enfants. Si votre enfant préfère utiliser son propre équipement, il peut l'apporter, à condition qu'il ne s'agisse pas d'un équipement gonflable, qui n'est pas accepté pour des raisons de sécurité.

Embarcations

Lors de l'activité d'embarcation, le port du VFI fourni par le camp est obligatoire pour tous les campeur·euses, afin de garantir leur sécurité sur l'eau.



Communication avec les parents

En cas de situation particulière

Nous vous informerons rapidement de la situation afin de travailler ensemble pour aider votre enfant à comprendre l'importance du respect des règles. Votre soutien est essentiel pour favoriser un environnement positif et sécuritaire pour tous et toutes.

Gradation des conséquences : Selon la gravité ou la récurrence des comportements, les mesures suivantes peuvent être appliquées :

- Retrait temporaire des activités.
- Rencontre ou appel avec les parents pour discuter de la situation.
- En dernier recours, expulsion du camp.

En cas de bris volontaire de matériel, une compensation pourrait être demandée. Notre objectif est de résoudre les situations rapidement et efficacement, tout en accompagnant chaque enfant dans son apprentissage des valeurs de respect et de responsabilité.

Si vous avez des préoccupations ou situations à signaler

Nous vous encourageons à nous communiquer rapidement toute situation ou préoccupation concernant votre enfant ou son expérience au camp. Voici la procédure facilitante pour nous joindre :

- Envoyez un courriel à info@cepas.qc.ca en expliquant la situation.
- Selon la nature de la demande, la personne la mieux adaptée vous répondra dans un bref délai :
 - Le service à la clientèle
 - Un·e coordonnateur·trice
 - La direction du camp

Votre proactivité est essentielle, car il arrive parfois que nous ne soyons pas au courant d'une situation. En nous en informant, vous nous permettez de mieux accompagner votre enfant et d'offrir à tous un environnement sain et harmonieux.



Communications

Le camp est l'occasion parfaite pour **déconnecter** et profiter pleinement de la nature, des activités et des amitiés. Pour cette raison, les campeur·euses ne sont pas autorisé·es à avoir de cellulaires.

Cependant, nous encourageons les parents à envoyer un ou deux courriels pendant le séjour. Ces messages seront imprimés et remis aux campeur·euses. Veuillez adresser vos courriels à campeurs@cepas.ca en indiquant le nom du campeur ou de la campeuse dans l'objet du message. Notez que les campeur·euses peuvent répondre uniquement par courrier postal.

En cas de situation d'urgence, soyez assuré·es que nous communiquerons rapidement avec vous. Cette approche permet de renforcer l'autonomie des campeur·euses tout en garantissant une expérience immersive et mémorable.

Relevé 24

Dès l'inscription, votre NAS est demandé et il y aura une demande à savoir comment vous désirez partager les frais.

Le relevé est émis automatiquement avant la date limite établie par le gouvernement et sera disponible dans votre compte. Vous recevrez un courriel lorsqu'il sera prêt.

Pour plus d'information : [ici](#)



Rappelez-vous que si vous n'avez aucune nouvelle, c'est que tout va bien !

Restez connecté·es avec nous

Gardez un œil sur nos réseaux sociaux ! Nous y publierons chaque semaine quelques photos mettant en vedette nos campeur·euses en plein cœur de leurs aventures.

Assurez-vous de nous suivre pour ne rien manquer de ces souvenirs inoubliables.



Nous vous remercions d'avance pour vos interactions et vos encouragements en ligne qui rendent cette expérience encore plus spéciale pour tout le monde !

Déconnexion pour mieux se reconnecter

Nous encourageons la déconnexion en camp de vacances, non seulement des écrans, mais aussi du quotidien familial et des habitudes de vie.

Pourquoi? Parce que s'éloigner temporairement du numérique et de son environnement habituel permet aux jeunes de vivre pleinement l'instant présent, de développer leur autonomie et de tisser des liens authentiques avec les autres et la nature.

- L'impact des écrans : Aujourd'hui, la grande majorité des jeunes québécois de 6 à 17 ans excèdent la recommandation sur le temps d'écran les jours de semaine; moins de 2 heures par jour ([INSPQ, 2021](#)). Ce constat s'applique à pratiquement l'ensemble des jeunes la fin de semaine. Cette surexposition peut nuire au sommeil, à la concentration et aux interactions sociales.
- Le pouvoir de la déconnexion : En camp, les jeunes découvrent qu'ils et elles n'ont pas besoin d'un téléphone pour s'amuser, se sentir bien et créer des souvenirs. Ils et elles explorent, jouent, réfléchissent et apprennent à résoudre des défis par eux-mêmes, ce qui favorise leur développement cognitif, social et émotionnel.
- Un environnement propice à l'épanouissement : Sans la présence constante des parents ou d'un écran pour combler chaque instant libre, les jeunes gagnent en confiance, développent leur créativité et apprennent à mieux gérer leurs émotions.

Ensemble, offrons-leur une pause bénéfique pour grandir, s'émerveiller et repartir avec un bagage d'expériences enrichissantes!



Carte du site

