

GUIDE DE LA FAMILLE



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

Mot de bienvenue

Bienvenue au Centre écologique de Port-au-Saumon !

Nous sommes ravi·es d'accueillir votre famille pour un séjour riche en découvertes et en aventures passionnantes. Dans notre camp, l'écologie, l'humain, l'émerveillement, la passion et la rigueur se conjuguent pour offrir une expérience mémorable et formatrice à chaque personne.

Ce guide a été conçu pour vous fournir toutes les informations nécessaires afin de vous préparer 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.

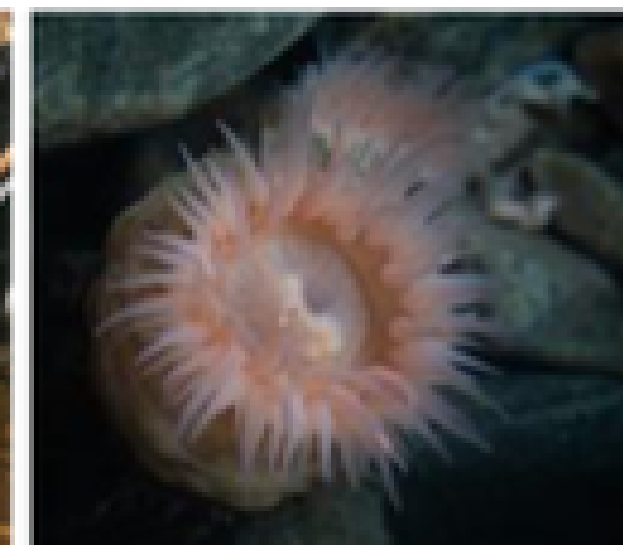
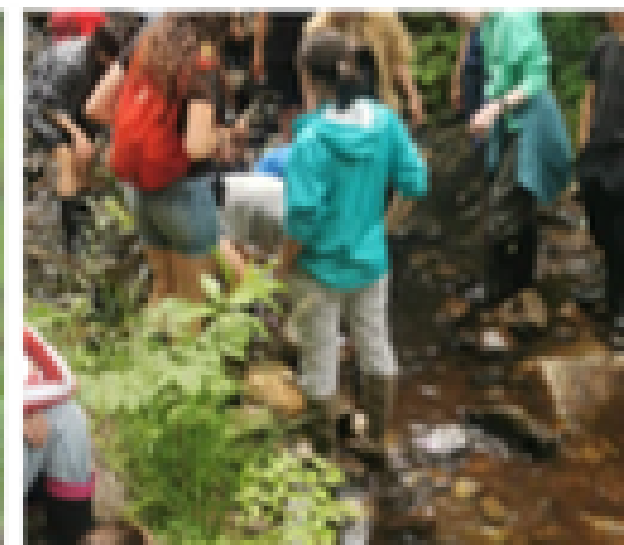
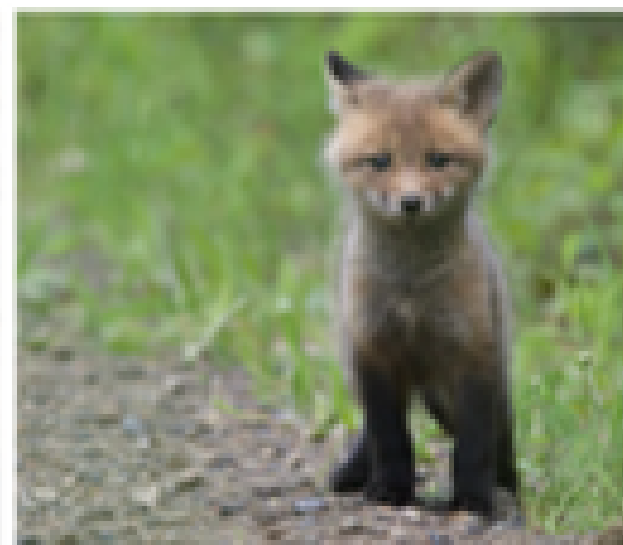
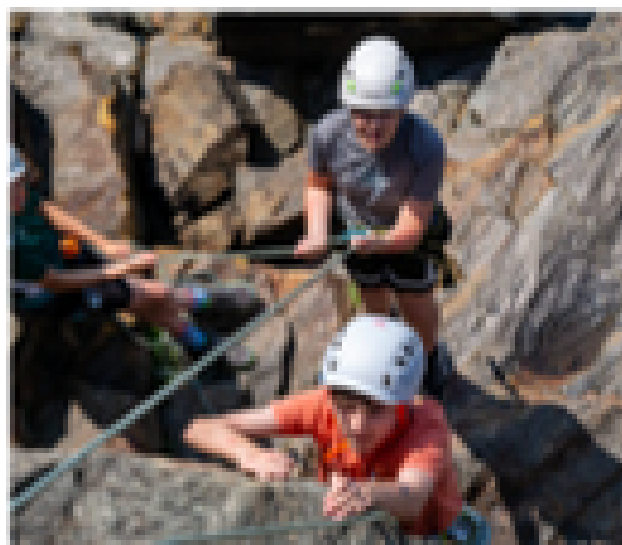
Vous trouverez dans ce guide

1. Accueil et dates des séjours
2. Programmation
3. Horaire d'une journée type
4. Fonctionnement de la cafétéria
5. Liste de matériel
6. Code de vie
7. Carte du site pour une orientation rapide sur les lieux

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.

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.



Accueil



STATIONNEMENT

L'espace de stationnement est limité à la zone de gravier dès le début du site.



Itinéraire jusqu'au 3330 boul. Malcolm-Fraser, La Malbaie, G5A 2J5

Les Perséides

9 au 14 août

Arrivée – Entre 14 h
et 16 h

Départ – Avant 11 h

La Grande Ourse

9 au 12 août

Arrivée – Entre 14 h
et 16 h

Départ – Avant 11 h

La Petite Ourse

12 au 14 août

Arrivée – Entre 14 h
et 16 h

Départ – Avant 11 h

Une fois arrivé sur le site, présentez-vous à l'accueil!

Nous vous assignerons votre hébergement

En cas de retard, veuillez nous aviser par courriel/téléphone.

@ info@cepas.qc.ca # 418-434-2209 poste 0

Programmation

Nous vous remettrons à votre arrivée l'horaire détaillé des activités disponibles

Il vous suffira de vous inscrire aux activités qui vous intéressent parmi les choix proposés.

L'horaire sera sujet à changement. L'horaire à jour sera toujours disponible à la cafétéria. Les fiches d'inscriptions y seront aussi toujours disponibles.

Activité animée avec l'Astroblème

Votre camp familial inclut un billet gratuit pour une activité à l'Astroblème. Il sera nécessaire de présenter une preuve de réservation de votre camp familial. Nous vous conseillons d'y aller au début ou à la fin de votre séjour pour ne rien manquer du CÉPAS.

Météorites (10h15, 13h00, 14h45) ou Impact Charlevoix (11h00, 13h45, 15h30)



[Cliquer ici pour réserver](#)



Journée type

8 h 00	Déjeuner
9 h 00	Bloc d'activités
12 h 00	Dîner
13 h 00	Repos / piscine
14 h 00	Bloc d'activités / piscine
18 h 00	Souper
19 h 00	Bloc d'activités
20 h 45	Collation
21 h 15	Feu de camp
22 h 00	Observation
23 h 00	Couvre-feu



Activités possibles

(quelques exemples)

Sentiers d'interprétation / Excursions

- Visite d'écosystèmes forestiers
- Observations d'éléments géologiques
- Visite de la baie à marée basse
 - Plage de galet
 - Observations de mollusques, crustacés, vers marins et algues
- Rabaska

Ateliers scientifiques

- Bassin d'organismes vivants
- Observation de la faune
- Chasse aux insectes
- Chasse d'étoiles filantes
- Observation du ciel
 - Introduction à l'observation des étoiles
 - Introduction au télescope
- Astrophotographie

Activités sportives et ludiques

- Escalade sur paroi naturelle
- Jeux de terrain (soccer, volleyball, etc.)
- Tir à l'arc
- Art et nature
- Jeu de bois
- Feu de camp

Cafétéria

Repas

- Service de cafétéria
- Horaire : 8h/ 12h/ 18h
- Bar à salade disponible au dîner et au souper
- Collation 1 : fruits frais disponibles tout l'après-midi
- Collation 2 : Collation cuisinée disponible vers 20h45 à la cafétéria en service libre
- Gâterie : guimauves disponibles avec le feu

Eau potable

- Cafétéria
- Chez Frédéric (bâtiment de salles de bain)
 - Abreuvoirs seulement

Procédure vaisselle

Lors des repas, vous serez responsables de votre vaisselle personnelle ; coutellerie, assiettes, verres.

Matériel à votre disposition:



1. Remplir un bac d'eau chaude savonneuse et un bac d'eau propre et chaude par table
2. Ramener ces bacs à votre table
3. Faire la vaisselle en équipe
4. L'assécher avec les linges à vaisselle accrochés aux murs
5. Remettre la vaisselle dans l'armoire prévue à cet effet
6. Nettoyer votre table

Matériel

Les essentiels

- Sac à dos
- Sac de couchage
- Drap contour (matelas fourni)
- Taie d'oreiller (oreiller fourni)
- Bottes de pluie (activité à la baie)
- Serviette de plage
- Serviette de douche
- Débarbouillette
- Toilettierie (savon, brosse, déodorant, etc.)
- Produits d'hygiène féminine
- Brosse et pâte à dents
- Sac pour ranger le linge sale
- Gourde
- Crème solaire et chasse-moustiques (pas d'aérosol)

Médicaments

- Vous êtes responsables de vos médicaments
- Au besoin, un réfrigérateur sera mis à votre disposition

Vêtements

- Pantalons longs
- Pantalons courts
- Chandails à manche courtes
- Chandails à manche longue
- Chandail chaud (laine ou polar)
- Imperméable & pantalons de pluie
- Maillot de bain
- Chapeau / casquette
- Pyjama
- Sous-vêtements
- Bas chaud (éviter le coton)
- 2 paires d'espadrilles (recommandé)

Allergies

- Les allergies doivent être déclarées à l'inscription afin de nous permettre d'adapter les repas
- Il est important de communiquer et de collaborer avec l'équipe pour assurer la sécurité, surtout en cas d'allergies sévères.

Facultatif, mais utile

- Tuque et gants
- Appareil photo
- Jumelles
- Lampe de poche
- Jeux de carte ou de société
- Papiers et crayons
- Livres
- Chaises de camping
- Broches à guimauves



La seule connexion que vous aurez au Centre écologique est avec la nature et ses merveilles.



Vous pouvez apporter vos propres breuvages alcoolisés pour **consommation responsable** durant votre séjour

Code de vie

Conditions générales

- Assumer l'entière responsabilité ainsi que les frais pour tout dommage causé aux lieux, au matériel et aux équipements loués.
- Reconnaître que le Camp n'est pas responsable des effets personnels perdus, volés ou endommagés.
- Ne pas fumer sur le site du CÉPAS. Se rendre à la fin du stationnement de gravier, à l'extérieur de la propriété du camp, pour fumer.
- S'assurer que les membres du groupe ont les capacités requises pour participer aux activités, si applicable.
- Ne pas amener d'animaux sur le site.
- Consommer de l'alcool uniquement dans les zones désignées : cafétéria, rond de feu et aire des chalets.

Code de vie suite

Respect & Bienveillance

- Se respecter mutuellement ainsi que le personnel du camp, en favorisant l'écoute, l'empathie et la bienveillance.
- Participer activement à la vie du camp et permettre à chacun·e de profiter des activités dans un esprit de plaisir et de coopération.
- Respecter l'espace et l'intégrité de chacun·e. Tout comportement inapproprié, notamment à connotation sexuelle, est interdit afin de garantir un environnement sain et respectueux.

Écologie & Engagement

- Prendre soin de l'environnement en adoptant des comportements respectant les recommandations «Sans traces».
- Laisser tout ce que l'on trouve, à sa place. Chaque élément de la nature joue un rôle important sur notre réserve.

Code de vie suite 2

Découverte & Partage

- Profiter du séjour pour explorer, apprendre et découvrir ensemble, dans un esprit de respect et de curiosité.
- Encourager un climat de convivialité où chacun·e peut partager ses expériences et soutenir les autres familles dans une atmosphère chaleureuse.

Sécurité & Responsabilité

- Assumer la responsabilité de ses enfants en tout temps et veiller à leur bien-être et à leur sécurité.
- Écouter attentivement et appliquer les consignes de sécurité, notamment celles spécifiques aux activités.
- Veiller à la sécurité de tous et toutes et agir avec prudence. Aucune forme d'intimidation ou de comportement nuisible, verbal ou gestuel, n'est tolérée.

Exemple de programmation

Programmation

à titre d'exemple

Repas	Lundi PM	Lundi Soirée	Mardi AM	Mardi PM	Mardi Soirée	Mercredi AM	Mercredi PM	Mercredi Soirée	Jeudi AM
Déjeuner 8h à 9h	Accueil 13h à 16h		Science citoyenne Oiseaux marins, ruisseau Marguerite et insectes 9h à 11h	Piscine 13h à 15h15	Jeux de soirée - Ambassadeur 19h15 à 20h45	Découverte géologiques en sentier 9h à 11h	Piscine 13h à 15h15	Conférence popcorn sur la pollution lumineuse 19h45 à 20h45	Bagages et ménage 9h à 11h
Dîner 12h à 13h	Piscine 14h à 16h	Feu 20h45	Découverte de la tourbière 10h à 12h	Bassins d'organismes marins + art et nature 14h45 à 15h45	Feu 20h45	Conférence popcorn sur la pollution lumineuse 11h à 12h	Découverte de la tourbière 16h30 à 18h	Factorem Planetae (quiz astronomie animé) 19h45 à 20h45	
Repos 13h à 14h	Visite guidée du site 16h à 16h45	Observation du ciel 21h15	Tir à l'arc 11h à 12h	Sentier Gaylussacia + expérience sensorielle 14h à 15h30	Observation du ciel 21h15	Factorem Planetae (quiz astronomie animé) 11h à 12h	Escalade + observation aux jumelles 14h à 16h30	Feu 20h45	Départ 11h
Souper 18h à 19h	Découverte des insectes du CÉPAS 17h à 18h	Couvre-feu 23h	Découverte des insectes du CÉPAS 11h à 12h	Visite de la baie à marée basse 16h à 18h	Couvre-feu 23h		Bassins d'organismes marins + art et nature 14h45 à 15h45	Observation du ciel 21h15	
Collations 14h & 20h45	Tir à l'arc 17h à 18h			Escalade + observation aux jumelles 15h30 à 18h			Visite de la baie à marée basse 16h à 18h	Couvre-feu 23h	

INSCRIPTION OBLIGATOIRE À LA CAFÉTÉRIA

Point de rassemblement	Laboratoire
	Rond de rassemblement
	Accueil

Découverte de la tourbière 16h30 à 18h

CENTRE ÉCOLOGIQUE DE PORT-AU-SAUMON

Exemple de fiche d'inscription

SCIENCE CITOYENNE DÉCOUVERTE DES OISEAUX MARINS

Titre et nature de l'activité

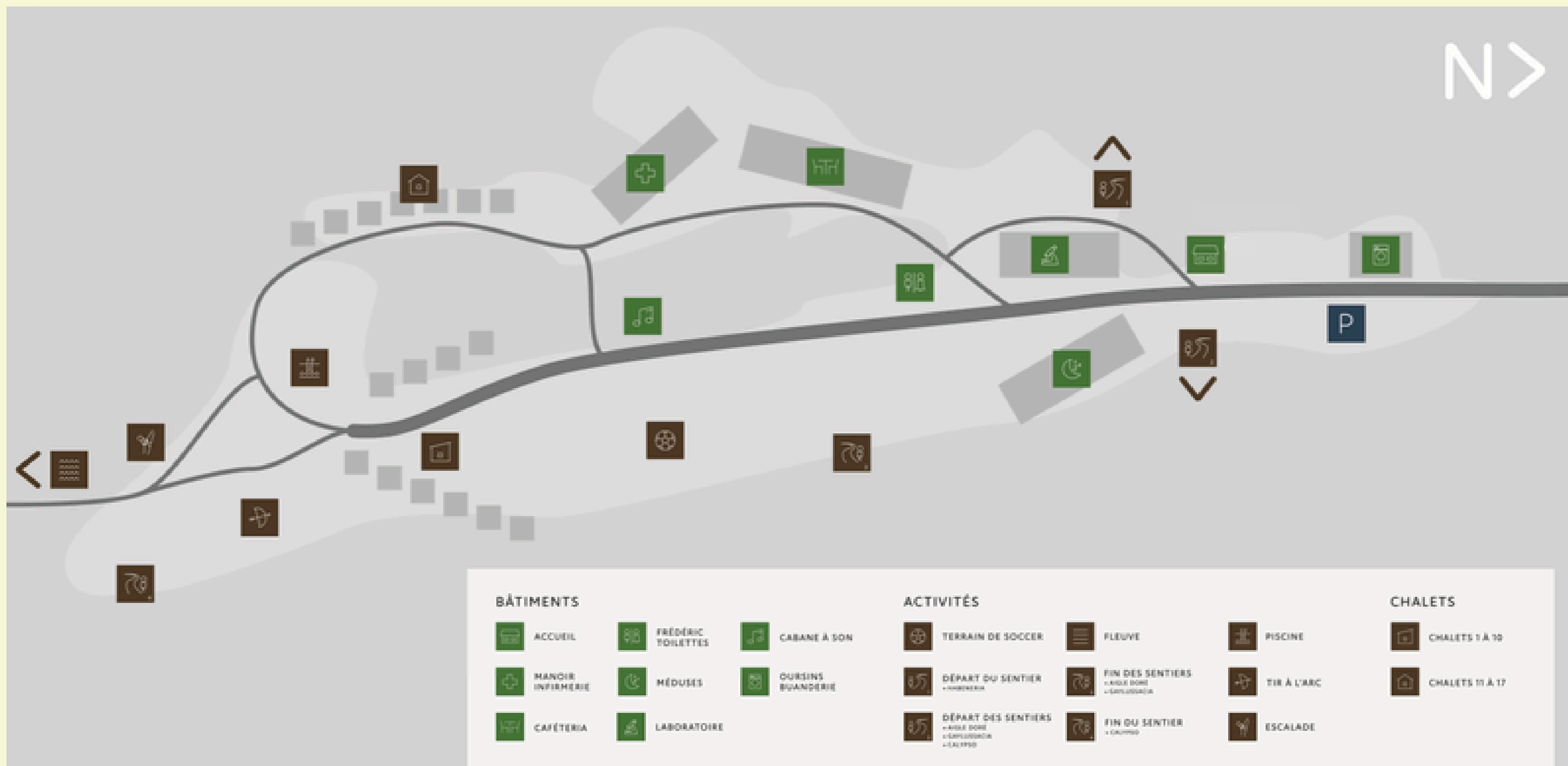
[Blank space for registration details]

[Blank space for registration details]

Informations nécessaires pour l'activité

**DÉPART DU LABORATOIRE
5 MIN D'AVANCE
APPORTER VOS BOTTES D'EAU ****

Carte du site





CENTRE ÉCOLOGIQUE DE PORT-AU-SAUMON



Coordonnées du camp

info@cepas.qc.ca

418-434-2209 poste 0

3330 boulevard Malcolm-Fraser,

La Malbaie, G5A 2J5



Camp certifié ACQ

Choisir le CÉPAS, un camp certifié par l'Association des Camps du Québec (ACQ), c'est garantir à votre famille 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 de tous et toutes, tout en assurant une tranquillité d'esprit aux parents.