

VIE PLEIN AIR

Une semaine complète pour te faire respirer le grand air est au programme.
Enfile tes espadrilles, on part à l'aventure.

TRANSPORT

Départ à 8h50 et retour vers 15h30 chaque jour.
Tous les départs se font du Collège Saint-Charles-Garnier.

5 partenaires différents
selon les activités

MATÉRIEL

En tout temps :

- Lunch froid et 2 collations
- Souliers fermés (aucune sandale)
- Bouteille d'eau
- Imperméable (les sorties auront lieu en cas de pluie)

Items spécifiques aux sorties:

***Pour le canyoning :** Prévoir un maillot de bain, des souliers d'eau ou de vieux souliers qui pourront être mouillés, des vêtements de rechange et une serviette.

***Pour la grotte de St-Casimir :**

- Pantalon long et chandail long (que vous n'avez pas peur de salir);
- Bottes imperméables ou vieilles espadrilles (les souliers fermés sont obligatoires, nous marcherons les pieds dans l'eau pendant une bonne partie de la visite);
- Vêtements et souliers de rechange pour le retour.

***Pour le rafting :** Prévoir un maillot de bain (pour porter sous la combinaison) et une serviette. De plus, il est important de mettre le lunch dans un sac de plastique étanche (de type Ziploc ou autre) étant donné que de l'eau peut entrer dans le bateau lors de l'activité

***Pour le Parc-National-de-la-Jacques-Cartier,** il est fortement recommandé de fournir de l'huile à mouche à votre enfant, car il y aura probablement beaucoup de moustiques.



VOICI LE PROGRAMME DE LA SEMAINE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Canyoning à la chute Jean Larose (Canyoning Québec)	Frisbee, golf et hébertisme au Mont-Sainte-Anne	Spéléologie à la grotte de St-Casimir	Rafting sur la rivière Jacques-Cartier (Expédition Nouvelle vague)	Parc National de la Jacques-Cartier

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Tout participant se doit de porter des souliers de sport (aucune sandale ne sera permise) et des vêtements confortables.

Le participant doit indiquer à son instructeur toute blessure, tout malaise ou toute limitation personnelle qui pourrait le contraindre dans sa pratique

Le participant doit respecter les consignes et règlements dits par les spécialistes sur les lieux de sorties

Être respectueux en tout temps

Respecter toutes les consignes expliquées par le spécialiste sur place