



CAMP  
C  
KTA  
TEKAKWITHA

# TROUSSE D'INFORMATION 14 À 16 ANS



Cabines :  
Pionniers et Pionnières





Chers parents,

Nous sommes heureux de vous souhaiter la bienvenue au Camp Tekakwitha et nous vous remercions de la confiance que vous nous accordez. Notre équipe se prépare avec enthousiasme à accueillir votre enfant cet été!

Cette trousse d'information présente les renseignements essentiels pour bien préparer son séjour. Nous vous invitons à en prendre connaissance attentivement.

Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec nous par courriel à [ckta@campdevacances.com](mailto:ckta@campdevacances.com).

Au plaisir de vous accueillir très bientôt au bord du Lac Androscoggin.

**L'équipe du Camp Tekakwitha**

# TABLER DES MATIÈRES

**04**

Renseignements généraux

**05**

Mission et valeurs

**06**

Règlements du camp

**08**

Préparation à l'expérience

**09**

Faire les bagages

**12**

Arrivée et départ

**17**

Voyager aux États-Unis

**18**

Communications

**19**

Horaire d'une journée typique

**20**

Activités et expéditions

**22**

Santé et sécurité

**23**

Repas alternatifs

**24**

Encadrement

**27**

Prévention et intervention

**28**

Divers

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Cette section propose une vue d'ensemble du séjour afin de mieux comprendre l'esprit de l'expérience au Camp Tekakwitha. Les sections suivantes de la Trousse viennent ensuite approfondir les informations pratiques.



## **Un milieu de vie avant tout**

Le secteur des pionniers s'adresse à des adolescents prêts à relever des défis. Le séjour est conçu comme un milieu de vie, où la vie de groupe favorise le développement de l'autonomie, des responsabilités, de la confiance et des liens entre pairs.

## **Durée du séjour**

Le programme des pionniers se déroule sur un séjour d'un mois (environ 27 jours), permettant une immersion complète dans la vie de camp, une progression soutenue et un fort sentiment d'appartenance.

## **Un programme de défis et d'expéditions**

Le programme des pionniers se distingue par une spécialisation en randonnées pédestres de longue durée. Il met l'accent sur le dépassement de soi et l'introspection, à travers des défis adaptés aux adolescents.

Au-delà de l'effort physique, ces expéditions visent à développer la persévérance, la gestion de l'effort, la coopération, la prise de décision et la capacité à faire face aux défis de façon responsable.

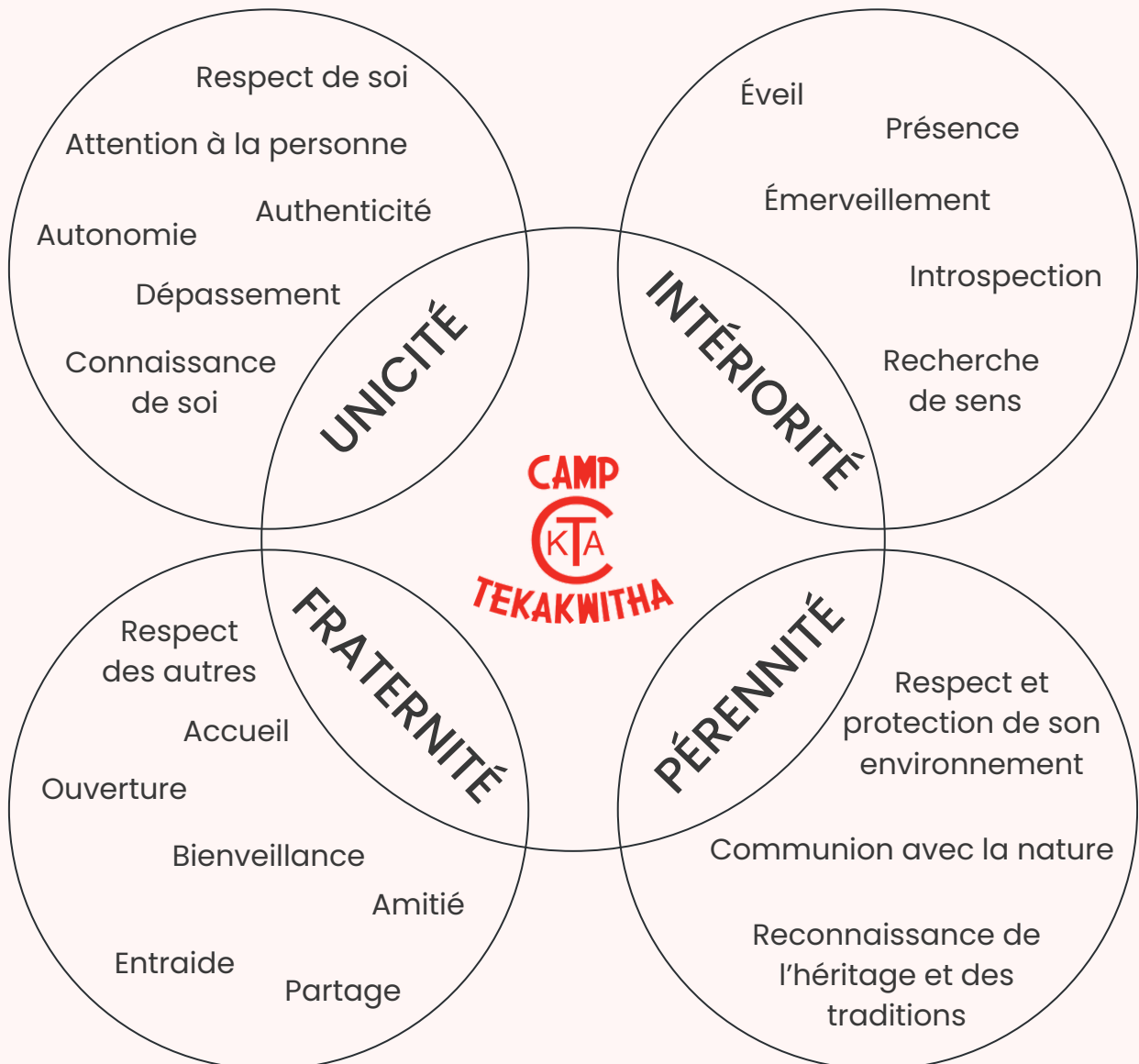
## **En quelques mots**

Le Camp Tekakwitha offre aux jeunes de 14 à 16 ans une expérience immersive et stimulante, dans un cadre sécuritaire et structuré. Le séjour d'un mois et les expéditions favorise la croissance personnelle, l'autonomie et la maturité à travers la vie de groupe et des défis adaptés.

# MISSION

Offrir aux jeunes un accompagnement éducatif favorisant leur épanouissement à travers des expériences signifiantes, individuelles et de groupe, vécues dans un milieu de vie francophone en plein air.

# VALEURS



# RÈGLEMENTS DU CAMP

## Respect

- Faire preuve de respect envers toi-même, les autres campeurs, le personnel et les visiteurs.
- Demander la permission avant de toucher les affaires des autres ou d'entrer dans leurs espaces personnels.
- Ne jamais encourager l'intimidation ou la violence, ni par les gestes ni par les paroles.
- Accepter les différences et les limites de chacun sans jugement.
- Créer une ambiance où chacun peut participer et s'exprimer librement.
- Pour préserver l'esprit de groupe, les comportements dépassant l'amitié ne sont pas autorisés.

## Langage

- Parler en français.
- Utiliser un langage poli et respectueux.

## Tenue vestimentaire

- Porter des vêtements adaptés aux activités et au plein air.
- Porter un maillot de bain de sport (pas de bikinis triangles ou bandeaux pour les filles et avec sous-vêtement de filet pour les gars).

## Objets personnels

- Laisser les appareils électroniques et les objets de valeur à la maison ou les remettre à l'administration si nécessaire.

## Environnement

- Prendre soin de l'environnement et appliquer les règles du « sans trace ».
- Utiliser les poubelles et les bacs de recyclage prévus pour les déchets.
- Ne pas dessiner ou graver sur les meubles, les murs ou toutes surfaces de la cabine.

## Sécurité et bien-être

- Suivre les règles et les consignes verbales et écrites.
- Ne pas apporter de bonbons ou de nourriture dans la cabine.
- Ne pas fumer, vapoter, consommer de l'alcool ou des drogues.
- Respecter le couvre-feu.

## Hygiène et propreté

- Laver ses mains souvent, surtout avant de manger et après la toilette.
- Brosser ses dents après les repas.
- Participer au ménage de la cabine et garder son espace personnel propre et bien rangé.

## Agir face aux problèmes

- Si tu vois des comportements inappropriés (abus, menaces, violence, etc.), en parler à un membre du personnel.
- Être solidaire et contribuer à résoudre les situations difficiles.

# CONSÉQUENCES EN CAS D'INFRACTION OU DE MANQUEMENT AUX RÈGLEMENTS

Selon la gravité de l'incident, les sanctions peuvent être plus sévères.



## 01

Avertissement verbal.

## 02

Suspension temporaire de l'activité et discussion avec les chefs de groupe.

## 03

Exclusion des activités, discussion avec la direction du camp et appel avec les parents.

## 04

Expulsion du camp.

# PRÉPARER VOTRE ADO À L'EXPÉRIENCE **CAMP**

Nous sommes peut-être biaisés, mais nous croyons sincèrement qu'un séjour au camp est l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez offrir à votre jeune. Voici quelques façons de l'aider à se préparer et à vivre cette expérience avec confiance.

## **Parler du camp avec réalisme et enthousiasme**

Discuter du camp permet à votre jeune de mieux se projeter. Parlez-lui d'une journée type, des activités, des expéditions, de la vie de groupe et du rôle de l'équipe d'encadrement. Il est aidant de valoriser les aspects positifs tout en reconnaissant que le séjour peut comporter des moments plus exigeants. Accueillir ses questions et ses réactions avec ouverture favorise une adaptation plus solide.

## **Préparer la valise ensemble**

À cet âge, votre jeune est généralement autonome dans la préparation de ses bagages. Votre rôle est surtout de l'accompagner afin de vous assurer que tout le nécessaire est prévu et que les consignes sont respectées. Revoir la liste ensemble permet de vérifier les oublis et d'éviter les objets proscrits ou de valeur. Assurez-vous que tout est bien identifié.

## **Adopter une attitude rassurante et confiante**

La séparation peut représenter un défi, particulièrement dans le cadre d'un séjour d'un mois. En demeurant positif et en faisant confiance au camp ainsi qu'à la maturité et aux ressources de votre adolescent, vous contribuez directement à le rassurer. Votre attitude influence la sienne et l'aide à s'engager pleinement dans son séjour.

## **Se préparer physiquement pour les expéditions**

Le programme comprend des expéditions de randonnée qui demandent une certaine endurance. Une préparation physique n'est pas nécessaire, mais elle peut faciliter l'adaptation et rendre l'expérience plus confortable. Bouger régulièrement avant le séjour (marche, vélo, escaliers, porter son sac, etc.) constitue déjà une préparation adéquate, sans qu'un entraînement spécifique ou l'accès à des sentiers ne soit requis.

## **Vivre le départ simplement**

Le moment du départ gagne à être bref et positif. Un message clair, livré avec assurance, aide votre enfant à se sentir en confiance. Évitez de prolonger les adieux et rappelez-lui qu'il est bien entouré et soutenu, même lorsque l'expérience devient plus exigeante.

# FAIRE LES BAGAGES

Afin de faciliter la préparation du séjour et d'assurer le confort de votre ado tout au long de l'été, nous vous invitons à prendre connaissance des rappels suivants avant de préparer ses bagages.

- **Type de bagage**

Les bagages doivent être placés dans un sac souple de type sac sportif (ex. sac d'équipement de hockey). Les valises rigides ne sont pas permises, car elles compliquent le rangement sous les lits dans la cabine.

- **Identification obligatoire**

Tous les vêtements, chaussures et effets personnels, incluant les sacs, le matériel de camping et les accessoires, doivent être clairement identifiés au nom complet du jeune. Une identification adéquate est essentielle compte tenu du nombre de campeurs présents sur le site.

- **Vêtements adaptés à la vie en camp**

Prévoyez des vêtements confortables, durables et pouvant être salis. Les journées incluent des activités sportives, du jeu en nature, des périodes fréquentes à la plage et dans l'eau, ainsi que plusieurs nuitées en camping.

- **Lessive**

La lessive est effectuée environ une fois par semaine. La liste de matériel tient compte de cette fréquence. Si votre adolescent se salit facilement, il est fortement recommandé de prévoir un ou deux ensembles supplémentaires de vêtements de rechange pour assurer son confort entre les lessives. Tous les vêtements doivent pouvoir aller à la laveuse (cycle régulier) et à la sècheuse. Les vêtements délicats ou nécessitant un entretien particulier sont fortement déconseillés.

- **Objets de valeur**

Le Camp Tekakwitha décline toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de bris de vêtements, d'effets personnels, de lunettes, de verres de contact ou d'appareils orthodontiques. Les objets de valeur et les articles proscrits doivent rester à la maison.

- **Objets perdus**

Les objets perdus réclamés après le départ de l'enfant peuvent être expédiés sur demande; toutefois, les frais d'envoi sont entièrement à la charge du réclamant et l'organisation n'en assume aucune responsabilité. Tout objet ou vêtement perdu et non réclamé au plus tard le 1er octobre suivant la saison estivale sera remis à des organismes de bienfaisance locaux.

# VÊTEMENTS ET OBJETS PROSCRITS

Pour assurer un milieu de vie sécuritaire et équitable pour tous, les objets suivants ne doivent pas être apportés au camp. Dans le cas contraire, ils seront récupérés, conservés en lieu sûr et remis à la fin du séjour.

- Bonbons, friandises, nourriture ou collations
- Vêtements, bijoux et accessoires de valeur ou irremplaçables
- Tout appareil électronique (ex.: téléphone cellulaire, tablette, console de jeux, écouteurs, montre intelligente, etc.)
- Maillots de bain inadéquats pour les activités du camp :
  - Culottes courtes de bain sans sous-vêtement de filet
  - Bikinis triangles, bandeaux ou à cordes
- Aérosols, incluant crème solaire en aérosol et chasse-moustiques en aérosol
- Couteaux de type poignard ou hachette
- Médicaments en vente libre (ex.: acétaminophène, ibuprofène, pastilles, sirop, etc.)
- Crayons feutres permanents
- Allumettes et briquets

# VÊTEMENTS ET OBJETS UTILES MAIS FACULTATIFS

- Les items suivants ne sont pas obligatoires, mais peuvent contribuer au confort, au bien-être ou au plaisir de votre enfant pendant son séjour.
- 1 ensemble de vêtements plus chic pour le gala ou les activités spéciales de fin de séjour
- 1 chandail à manches longues additionnel pour la protection contre le soleil
- Livres de lecture ou livres de jeux (mots croisés, devinettes)
- Jeux de cartes ou autres jeux portatifs
- Carnet, cahier de dessin et crayons
- Papier à lettres, enveloppes, crayons
- Appareil photo jetable
- Instrument de musique (léger, non fragile et sans grande valeur)
- Canne à pêche et leurres
- Petit sac réutilisable supplémentaire (plage ou sorties)
- Objet réconfortant (peluche, photo, petit souvenir de la maison)

# VÊTEMENTS ET OBJETS OBLIGATOIRES

## Vêtements

- 8 chandails à manches courtes
- 3 chandails à manches longues
- 2 chandails chauds
- 4 pantalons longs
- 5 culottes courtes
- 10 sous-vêtements
- 10 paires de chaussettes
- 2 paires de chaussettes chaudes
- 2 pyjamas
- 1 manteau imperméable



## Hygiène personnelle

- Brosse ou peigne à cheveux
- Panier de douche avec savon, shampooing, revitalisant, etc.
- Brosse à dents et dentifrice
- Crème solaire (FPS 30 minimum, non aérosol)
- Lotion anti-moustiques (non aérosol)
- Déodorant ou antisudorifique
- Produits menstruels, si applicable

## Plage et baignade

- 2 à 3 maillots de bain de type natation / sport
- 2 serviettes de plage

## Chaussures et accessoires

- 2 paires d'espadrilles
- 2 paires de sandales (éviter le cuir, type Crocs)
- 1 paire de bottes de caoutchouc
- 2 casquettes, chapeaux ou foulards

## Literie

- 1 couette ou douillette
- 1 oreiller
- 2 ensembles de draps (lit simple)
- 2 serviettes de douche
- 2 débarbouillettes
- 1 sac / poche pour le linge sale


## Objets divers

- 2 gourde réutilisables (type Nalgène, minimum 1 L)

# VÊTEMENTS ET OBJETS OBLIGATOIRES

## Expédition (7 à 16 nuits)

- 1 sac à dos (55 à 75 litres)
- 1 protège sac à dos imperméable (Coverpack)
- 1 sac de couchage qui rentre à l'intérieur du sac à dos
- 2 sacs de compression ± 10 à 20 L
- 2 sacs au sec ± 5 à 15 L
- 2 ou 3 élastiques de type Bungee ± 60 cm
- 1 matelas de sol (mousse ou gonflable)
- 1 lampe de poche frontale et piles de rechange
- 1 bol ou 1 tasse et 1 cuillère de camping
- 1 sifflet sans bille de type Fox 40
- 1 serviette synthétique de type chamois
- 1 paire de bottes de randonnée pédestre
- 3 paires de chaussettes de randonnée
- 2 ensembles de vêtements de sport qui évacuent la transpiration et sèchent rapidement (chandail à manches courtes, pantalon court, sous-vêtements)
- 1 ensemble de vêtements chauds type polar pour le soir (éviter le coton)
- 1 tuque et 1 paire de gants
- 10 sacs de type « Ziploc » (format moyen)
- 2 ou 3 sacs à ordures (format régulier)
- Lingettes humides de type Wet-Ones
- 1 petit rouleau de « duct tape »
- Produit de traitement d'eau (Pristine, Aquatabs ou Aquamira)



Nos recommandations  
pour le matériel  
d'expédition se retrouvent  
à la page 31.

## Pour les séniors (16 ans - randonnée de 17 jours)

- 1 troisième ensemble de vêtements de sport qui évacuent la transpiration et sèchent rapidement (chandail à manches courtes, pantalon court, sous-vêtements)
- 1 deuxième ensemble de vêtements chauds type polar pour le soir (éviter le coton)
- 2 autres paires de chaussettes de randonnée



# ARRIVÉE AU CAMP

La première journée est soigneusement encadrée afin d'assurer une arrivée sécuritaire, efficace et rassurante pour tous les campeurs. Selon le mode de transport choisi, les étapes diffèrent. Veuillez consulter la section correspondant à la situation de votre enfant.

## AVEC LES PARENTS

### Heure d'arrivée

L'accueil des familles par l'équipe du camp se fait entre 10 h et 13 h.

### Déroulement

- Accompagnés de membres de l'équipe du camp, les parents vont installer leur enfant dans sa cabine.
- Arrêts obligatoires
  - À l'administration, les parents doivent remettre les documents requis (passeport et documents de voyage, le cas échéant) et acquitter le solde des frais, s'il y a lieu.
  - Au dispensaire ou au service des soins de santé, la remise de toute médication, prescrite ou non, est obligatoire.
- Une visite libre du site est proposée, permettant la rencontre avec des membres du personnel et la découverte des installations.
- Le dîner est servi au réfectoire entre 11 h 30 et 13 h les 24 juin et 20 juillet, et à 12 h 15 les 7 juillet et 4 août. Les parents sont invités à partager ce repas avec leur enfant et le personnel.

### Départ des parents

Un au revoir bref, positif et confiant est recommandé afin de favoriser une transition harmonieuse vers la vie de camp, au plus tard entre 14 h 30 et 15 h.

# EN AUTOBUS (SEULEMENT LE 24 JUIN OU LE 22 JUILLET)

## Avant le départ

- La réservation de l'autobus doit être effectuée le plus tôt possible en raison du nombre de places limité.
- Toute annulation doit être faite au moins deux semaines à l'avance. À défaut, aucun remboursement ne sera accordé.
- Les documents requis (lettre de consentement, passeport ou preuve de citoyenneté selon l'âge) ainsi que toute médication, prescrite ou non, doivent être remis au responsable de l'autobus au point de rencontre.

## Points de rencontre

- Québec
  - Externat Saint-Jean-Berchmans
    - 2303, chemin Saint-Louis, Québec (Québec) G1T 1R5
  - Enregistrement : 8 h
  - Départ vers le camp : au plus tard à 8 h 30
- Saint-Lambert
  - Collège Durocher Saint-Lambert, Pavillon Durocher
    - 857, rue Riverside, Saint-Lambert (Québec) J4P 1C2, Stationnement P3, accès par la rue Tiffin
  - Enregistrement : 9 h
  - Départ vers le camp : au plus tard à 9 h 30

## À l'arrivée au camp

- Le responsable de l'autobus remet les documents importants à l'Administration et la médication au Dispensaire.
- Les membres de l'équipe d'animation accompagnent ensuite les campeurs pour l'installation dans leur cabine et les aident à prendre leurs repères.



# PAR AVION ET NAVETTE

## Avant le voyage

- La navette de Aéroport de Portland – PWM doit être réservée le plus tôt possible en raison du nombre de places limité.
- Toute annulation doit être faite au moins deux semaines à l'avance. À défaut, aucun remboursement ne sera accordé.
- Les frais reliés au voyage (ex. bagages, services d'accompagnement) doivent être acquittés avant le départ.

## À l'arrivée à l'aéroport de Portland (PWM)

- Pour les campeurs de moins de 15 ans, considérés comme mineurs non accompagnés, le chauffeur du camp rejoint l'enfant directement à sa porte de débarquement. Il l'accompagne ensuite au carrousel à bagages et assure sa prise en charge complète jusqu'au camp.
- Pour les campeurs de 15 ans et plus, le chauffeur du camp rejoint le campeur au carrousel à bagages, puis l'accompagne jusqu'au camp.
- Le chauffeur recueille tous les documents importants et les médicaments.

## À l'arrivée au camp

- Le chauffeur remet les documents importants à l'Administration et les médicaments au Dispensaire.
- Les membres de l'équipe d'animation accompagnent les campeurs pour l'installation dans leur cabine et les aident à prendre leurs repères.

## À RETENIR

La première journée vise à assurer une transition en douceur vers la vie de camp. Quelle que soit la méthode d'arrivée, notre équipe est pleinement mobilisée pour accueillir chaque enfant, répondre à ses besoins et l'accompagner avec bienveillance dès ses premiers moments au camp.



# DÉPART DU CAMP

La journée du départ est toujours chargée d'émotions. Selon le mode de transport choisi, les étapes diffèrent. Veuillez consulter la section correspondant à la situation de votre enfant.

## Préparation des bagages

- Les bagages sont préparés la veille du départ avec l'accompagnement du personnel du camp.
- Les objets perdus sont présentés aux campeurs afin de leur permettre de récupérer leurs effets personnels. Malgré cette démarche, il arrive que certains enfants ne reconnaissent pas toujours leurs vêtements ou objets.



## AVEC LES PARENTS

### Heure de départ

- Les parents sont attendus au camp avant 12 h (midi).
- Si vous avez du retard, veuillez nous en aviser rapidement pour que nous puissions rassurer votre enfant.

### Déroulement

- Les derniers au revoir ont lieu à 8 h 45. Tous les membres du personnel prennent le temps de saluer individuellement chaque campeur, marquant la fin du séjour de façon chaleureuse et significative.
- Accueil des familles par l'équipe du camp
- Récupération des bagages de votre enfant.
- Vérification des objets perdus.
- Arrêts obligatoires
  - Administration : récupération des documents requis (passeport, documents de voyage, le cas échéant) et paiement du solde des frais, s'il y a lieu
  - Dispensaire / Soins de santé : récupération de toute médication

## **EN AUTOBUS**

### **(SEULEMENT LE 20 JUILLET OU LE 17 AOÛT)**

#### **Heure de départ**

- Les autobus quittent le camp vers 10 h.

#### **Points de rencontre (mêmes adresses qu'à l'aller)**

- Saint-Lambert :
  - arrivée prévue vers 16 h
- Québec :
  - arrivée prévue vers 17 h
- Nous vous remercions d'être ponctuels aux points de rencontre afin de faciliter le bon déroulement des arrivées.
- Nous communiquerons avec vous par courriel pour vous tenir au courant du transport, si le groupe sera à l'heure ou en retard.

#### **À l'arrivée**

- Les responsables du transport remettent aux parents :
  - les documents importants de l'enfant ;
  - la médication, s'il y a lieu.

## **PAR NAVETTE ET AVION**

#### **Heure de départ**

- Le chauffeur du camp reconduit les campeurs à l'aéroport environ deux heures avant l'heure prévue du départ du vol.

#### **À l'aéroport de Portland (PWM)**

- Pour les campeurs de moins de 15 ans, le chauffeur accompagne l'enfant jusqu'à la porte d'embarquement, conformément aux procédures applicables aux mineurs non accompagnés.
- Pour les campeurs de 15 ans et plus, le chauffeur accompagne le campeur jusqu'au point de contrôle de sécurité, conformément aux procédures applicables
- Les documents importants et la médication sont remis à l'enfant au moment appropriés.

## **À RETENIR**

Le départ du camp marque la conclusion d'une expérience riche et significative. Notre équipe veille à ce que chaque campeur vive cette étape avec le même soin, la même attention et la même bienveillance qu'à son arrivée, afin que le séjour se termine sur une note positive et mémorable.

# VOYAGER AUX ÉTATS-UNIS

Le séjour au Camp Tekakwitha implique, pour plusieurs familles, un déplacement vers les États-Unis. Afin d'assurer une entrée au pays fluide et conforme aux exigences en vigueur, certaines considérations doivent être prises en compte avant le départ.

## Documents de voyage

Chaque campeur doit être muni des documents exigés selon son âge, sa citoyenneté et son mode de transport :

- 15 ans et moins : passeport ou preuve de citoyenneté
- 16 ans et plus : passeport valide obligatoire
- Lettre de consentement parentale obligatoire pour tout enfant de moins de 19 ans utilisant le transport en autobus du camp
- Pour les enfants voyageant sans leurs deux parents, une lettre de consentement est fortement recommandée

## Passage aux douanes

Lors du passage aux frontières américaines terrestres, vous pourriez être appelés à répondre aux questions des agents frontaliers.

- Il est important que les réponses soient claires, honnêtes et concises.
- Les autorités américaines peuvent procéder à des inspections de bagages ou d'appareils électroniques, conformément à leurs procédures habituelles.
- Si la durée du séjour aux États-Unis dépasse 30 jours, une inscription auprès des autorités américaines peut être requise.

## Ressources officielles

Les exigences pouvant évoluer, nous vous invitons fortement à consulter les sites officiels avant le départ :

- pour les familles canadiennes : le site du Gouvernement du Canada - Conseils aux voyageurs ;
- pour les familles internationales : les ressources gouvernementales de votre pays d'origine ainsi que celles des autorités américaines.

L'équipe du Camp Tekakwitha demeure disponible pour répondre aux questions générales; toutefois, la conformité aux exigences de voyage demeure la responsabilité des familles.

# COMMUNICATIONS

Au Camp Tekakwitha, les campeurs n'ont accès ni au téléphone ni à l'internet. Les communications se font donc par la poste ou par courriel, ce qui favorise leur autonomie, leur engagement dans la vie de camp et une saine déconnexion des écrans.

Les appels téléphoniques sont réservés aux situations urgentes ou particulières.

## **Comment les parents peuvent communiquer avec leur jeune**

Les parents peuvent écrire à leur enfant de deux façons :

- par la poste (lettres, cartes postales ou colis)
- par courriels

Le nom complet de l'enfant doit obligatoirement apparaître sur tous les envois.

Lettres, cartes postales et colis

- Adresse postale : 67 Camp Tekakwitha Road, Leeds, ME, 04263, USA
- Les petits colis sont permis mais ne doivent contenir que des articles non alimentaires (ex.: livres, jeux, carnets, matériel créatif, etc).
- Il est possible de remettre des lettres et des petits colis à l'administration lors de l'arrivée pour une distribution ultérieure planifiée.
- Le délai d'acheminement étant d'environ 10 à 12 jours, nous recommandons de ne plus envoyer de lettres ou de colis par la poste régulière dans les 10 à 12 jours précédant la fin du séjour afin qu'ils arrivent à temps.

Courriels

- Adresse courriel : [message@campdevacances.com](mailto:message@campdevacances.com)
- Les courriels sont imprimés en noir et blanc quotidiennement.
- Aucune photo ne doit être jointe.

Fréquence et remise du courrier

- Bien que les envois soient appréciés, une trop grande fréquence peut accentuer la nostalgie et créer un sentiment d'inéquité entre les campeurs. Nous recommandons donc un maximum de deux à trois envois par semaine.
- Afin d'éviter que le courrier arrive après la fin du séjour, nous demandons de ne plus envoyer par la poste régulière dans les 10 jours précédant la fin du séjour. Les envois effectués après ce délai risquent d'arriver trop tard.

## **Comment les campeurs donnent des nouvelles**

- Du côté des campeurs, la seule façon de donner des nouvelles est d'écrire une lettre, que le camp enverra par la poste (timbres : 2 \$).
- Les enfants écrivent principalement durant la sieste, moment calme prévu à cet effet.

# HORAIRE D'UNE JOURNÉE TYPIQUE

7 h 30	Réveil
7 h 40	Ours polaires
8 h 30	<b>DÉJEUNER</b>
9 h 30	Inspection des cabines
9 h 50	Activité de cabine
10 h 50	Bain
11 h 40	Pause
12 h 15	<b>DÎNER</b>
13 h	Sieste
13 h 50	Activité de cabine
15 h 05	Bain
16 h	<b>CANTINE</b>
16 h 40	Activité de cabine
17 h 40	Pause
18 h 15	<b>SOUPER</b>
19 h 15	Activité de cabine
20 h 30	Feu de camp ou activité calme
22 h	Retour à la cabine
22 h 30	Coucher



# ACTIVITÉS

Le trekking fait partie intégrante du programme des pionniers, tout en s'inscrivant dans une expérience de camp complète. Les jeunes de 14 à 16 ans participent à des expéditions stimulantes, tout en vivant pleinement la vie de groupe et les activités proposées au camp.

## Activités sportives et de plein air

- Tir à l'arc
- Sciences naturelles
- Soccer, basketball,, volleyball
- Escalade
- Liane
- Tyrolienne

## Vie de groupe et moments calmes

- Jeux libres supervisés
- Discussions de groupe
- Lecture
- Jeux calmes et activités de détente



## Activités créatives

- Bricolage
- Poterie
- Improvisation
- Chansons
- Danse

## Activités aquatiques

- Baignade
- Planche à pagaie
- Kayaki
- Voile
- Pêche
- Jeux gonflables





# EXPÉDITIONS ET PROJETS

Les expéditions constituent un élément important du programme des pionniers. Destinées aux jeunes de 14 à 16 ans, elles proposent des défis adaptés à leur niveau d'autonomie et à leur maturité.

- Séjour de 7 ou 16 nuits en expédition
- Randonnée de 80 à 160 miles (128 à 257 km)
- Parcours sur le sentier des Appalaches du Maine
- Encadrement par une équipe d'animation formée et expérimentée

Ces expéditions sont soigneusement préparées sur les plans matériel et mental. Les jeunes sont également sensibilisés aux principes du Sans trace, favorisant une relation respectueuse avec le milieu naturel. Ces expériences en plein air offrent un contexte privilégié pour le dépassement de soi, la persévérance et l'introspection.

En complément, le programme comprend des projets d'engagement et de bénévolat permettant aux pionniers de redonner concrètement. Selon l'âge, ces projets (2 à 3 jours) peuvent se dérouler au camp ou directement sur le sentier des Appalaches et incluent, entre autres, l'entretien et le balisage de sentiers ou de petits travaux d'aménagement. Ces projets renforcent le sens des responsabilités, l'esprit d'équipe et le sentiment d'utilité au sein du groupe.

# SANTÉ ET SÉCURITÉ

La santé et la sécurité des campeurs sont des priorités au Camp Tekakwitha. Des mesures adaptées sont mises en place afin d'offrir un environnement sécuritaire, conforme aux exigences applicables aux camps de vacances.

## Prise en charge de la santé au quotidien

Les soins de santé sont assurés sur le site par deux responsables des soins de santé présents en tout temps. Ces personnes ne sont pas des médecins ni des infirmières autorisées, mais sont des étudiantes ou étudiants actuellement en formation dans des domaines liés à la santé et détiennent au minimum une formation de premiers soins de premiers répondants.

Elles et ils assurent le suivi des besoins de santé quotidiens et l'administration sécuritaire des médicaments. Lorsque la situation dépasse leur champ d'intervention, les services médicaux externes appropriés sont sollicités et les parents sont informés.



## Allergies

Pour les campeurs ayant une allergie anaphylactique, trois auto-injecteurs (EpiPen) sont requis : un est conservé au dispensaire, un est accessible au réfectoire et le troisième doit être porté par l'ado en tout temps. L'équipe est formée pour intervenir rapidement en cas de réaction, et le camp dispose également d'un inventaire d'auto-injecteurs.

## Urgences et services externes

En cas de situation nécessitant des soins externes, les hôpitaux et cliniques les plus proches sont situés à Lewiston-Auburn, à environ 25 minutes du camp. Le camp est également desservi par des services d'urgence à proximité (incendie, ambulance et police), avec des temps de réponse moyens variant entre 5 et 30 minutes, à titre indicatif.

# REPAS ALTERNATIFS

Au camp Tekakwitha, nous croyons que la sécurité alimentaire est une responsabilité partagée. Pour accommoder la plupart des allergies et restrictions alimentaires, nous proposons des repas alternatifs préparés par un cuisinier attitré. Ces mesures entraînent des frais supplémentaires qui sont partagés entre les familles et le camp.

Cela concerne notamment les régimes végétariens, sans gluten, sans lactose, ainsi que les allergies alimentaires sévères (moutarde, légumineuses, soya) ou multiples. Certaines allergies alimentaires uniques ne nécessitent pas de repas alternatifs (fruits, noix, arachides, intolérances). Chaque dossier sera analysé individuellement. L'option « repas alternatif » doit être sélectionnée lors de l'inscription.

Bien que nous prenions ces mesures avec sérieux, notre cuisine contient des allergènes tels que le gluten, les noix et les arachides, et nous ne pouvons garantir l'absence de contamination croisée.

Pour leur expédition, les campeurs en question doivent apporter leur propre nourriture, ainsi qu'un chaudron individuels et des ustensiles adaptés. En contexte éloigné, il nous est impossible de fournir des repas individuels, car cela représenterait une charge trop complexe pour les animateurs, dont la priorité est d'assurer la sécurité et le bon déroulement de l'activité pour l'ensemble du groupe. Veuillez nous contacter pour plus d'information.



# ENCADREMENT

L'encadrement offert au Camp Tekakwitha repose sur des normes reconnues, des politiques claires et une formation rigoureuse du personnel, dans le respect des exigences applicables aux camps de vacances.

## **Encadrement des pionniers**

Lors des activités sur le site du camp comme en expédition, le ratio est d'au moins un membre du personnel pour cinq campeurs.

Tous les membres du personnel :

- font l'objet d'une vérification des antécédents judiciaires ;
- complètent un minimum de 40 heures de formation obligatoire préalable à la saison, portant notamment sur l'encadrement des jeunes, la sécurité et les interventions appropriées, en plus d'un cours de premiers soins en milieux éloignés.

## **Certifications et inspections**

Le Camp Tekakwitha est certifié par l'Association des camps du Québec, qui procède à des inspections tous les trois ans. Les installations du camp sont également inspectées par le Department of Health and Human Services du Maine, selon un cycle biennal.

## **Communication avec les parents**

Le camp ne communique pas de façon systématique avec les familles au sujet du déroulement quotidien du séjour, afin de favoriser l'autonomie et l'intégration des campeurs.

Toutefois, une ligne de communication est disponible pour répondre aux préoccupations majeures, et les parents sont informés dans les meilleurs délais de toute situation nécessitant leur intervention ou leur prise de décision.

# PRÉVENTION DE LA MALADIE DE LYME

Le Camp Tekakwitha est situé en milieu naturel, où la présence de tiques à pattes noires peut présenter un risque de transmission de la maladie de Lyme. Des mesures de prévention et d'intervention sont appliquées en tout temps afin d'assurer la sécurité des campeurs.

## **Qu'est-ce que la maladie de Lyme?**

La maladie de Lyme est une infection transmise par la piqûre d'une tique infectée. Les piqûres sont souvent indolores et peuvent passer inaperçues, mais la maladie se traite efficacement lorsqu'elle est détectée rapidement.

## **Mesures de prévention au camp**

- Le personnel reçoit une formation sur la prévention et l'intervention liées aux tiques.
- Les campeurs sont sensibilisés aux comportements à adopter en milieu naturel.
- Des vérifications sont effectuées régulièrement, notamment après les périodes de baignade et lors de la préparation au coucher.
- L'auto-examen est encouragé lors de la douche.

## **En cas de piqûre de tique**

- La tique est retirée selon les méthodes reconnues.
- L'événement est consigné et un suivi de la zone piquée est effectué.
- À la fin du séjour, les parents sont informés et reçoivent les consignes de suivi.

## **Suivi médical**

En cas d'apparition d'une rougeur en forme de cible ou de symptômes compatibles avec la maladie de Lyme (fièvre, fatigue, maux de tête, douleurs musculaires ou articulaires), le Camp Tekakwitha amènera l'enfant pour une consultation médicale externe. Les parents seront informés dans les meilleurs délais.

Le guide complet de prévention et d'intervention de la maladie de lyme peut être acheminée aux parents sur demande.

# PRÉVENTION ET INTERVENTION EN MATIÈRE D'ABUS

## **Engagement du Camp Tekakwitha**

Le Camp Tekakwitha s'engage à offrir un milieu de vie sécuritaire, respectueux et exempt de toute forme de violence ou d'abus. Une politique officielle de prévention et d'intervention est en vigueur afin d'assurer la protection des enfants en tout temps.

## **Tolérance zéro**

Le camp applique une tolérance zéro envers toute forme de violence, de harcèlement ou d'abus, qu'ils soient verbaux, psychologiques, physiques ou sexuels.

## **Mesures de prévention**

Afin de réduire au maximum les risques, le Camp Tekakwitha met en place les mesures suivantes:

- Vérification des antécédents judiciaires pour tout le personnel
- Formation et sensibilisation obligatoires sur la prévention et l'intervention
- Respect du code d'éthique et des règles de conduite
- Supervision et vigilance accrues

## **Intervention et signalement**

Toute situation préoccupante est signalée immédiatement à la direction. Conformément à la Loi sur la protection de la jeunesse, un signalement à la DPJ est effectué lorsqu'il existe un motif raisonnable de croire que la sécurité ou le développement d'un enfant est compromis. Les parents sont informés lorsque la situation le permet.

La politique complète de prévention et d'intervention en matière de violence et d'abus peut être acheminée aux parents sur demande.

# PRÉVENTION ET INTERVENTION EN MATIÈRE DE HARCÈLEMENT

## **Engagement du Camp Tekakwitha**

Le Camp Tekakwitha s'engage à prévenir et à faire cesser toute situation de harcèlement psychologique ou sexuel, incluant le harcèlement discriminatoire.

La politique s'applique à l'ensemble du personnel, aux bénévoles, aux membres de la corporation ainsi qu'à toute personne associée au camp, dans tous les contextes liés au travail et aux activités du camp.

## **Tolérance zéro**

Le camp applique une tolérance zéro envers toute forme de harcèlement.

## **Mesures en place**

- Diffusion et accessibilité de la politique auprès du personnel
- Formation et sensibilisation du personnel en matière de prévention et d'intervention
- Promotion d'un climat de respect et de dignité
- Procédure claire de signalement et de traitement des situations de harcèlement

## **Intervention et traitement des situations**

Toute situation de harcèlement ou tout comportement préoccupant est pris en charge rapidement par la direction ou les personnes responsables désignées. Les interventions se déroulent dans le respect de la confidentialité, de l'équité et de la dignité des personnes concernées. Des mesures appropriées sont appliquées lorsque des comportements inacceptables sont établis.

La politique complète de prévention du harcèlement psychologique ou sexuel et de traitement des plaintes peut être acheminée aux parents sur demande.

# POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Le frais d'inscription de 275\$ n'est pas remboursable. Dans le cas d'une annulation avant le 30 avril, tous les frais de séjours déboursés seront remboursés (100%). Dans le cas d'une annulation après le 1er mai, nous rembourserons la moitié (50%) des frais de séjour. Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'abandon (dû à une blessure ou non) ou de renvoi pendant le séjour.

# GESTION DES RISQUES

Les activités du camp comportent des risques. Tekakwitha est une organisation de plein air assurant la sécurité des campeurs avec un encadrement solide, une formation poussée du personnel, et le respect des normes de sécurité. Les campeurs doivent être en bonne condition physique et suivre les directives des membres du personnel pour des activités (ex.: expéditions) sûres.

En cas de sortie anticipée d'expédition, le participant devra rejoindre son groupe sur le parcours si son état de santé le permet. Sinon, il devra rentrer à la maison sans attendre le retour du groupe.





**Secrétariat**

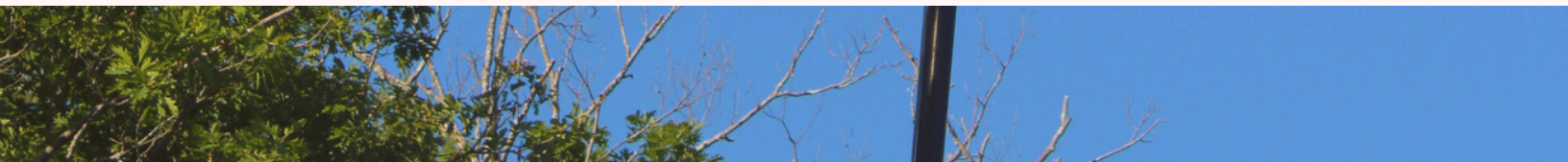
2035 rue du Haut-Bord  
Québec, QC  
Canada, G1N 4R7

Téléphone: 1 (418) 843-1532

**Été**

67, Camp Tekakwitha Road  
Leeds, ME  
U.S.A. 04263

Téléphone : 1 (207) 524-3101



# RECOMMANDATIONS POUR LE MATÉRIEL D'EXPÉDITION

## **Bottes de randonnée**

Les bottes doivent offrir une bonne stabilité et une semelle adhérente, adaptée aux terrains variés. Il est fortement recommandé que votre jeune porte ses bottes à plusieurs reprises avant le camp afin de prévenir les ampoules et les inconforts durant les expéditions.

## **Sac à dos d'expédition**

Le sac à dos doit être bien ajusté à la morphologie du jeune, avec une ceinture abdominale, des bretelles et un dos rembourrés. Un sac de 55 litres ou plus est requis pour transporter adéquatement le matériel. Un sac usagé peut convenir, à condition qu'il soit en bon état et confortable après essai.

## **Chaussettes et vêtements techniques**

Les chaussettes techniques en laine mérinos ou en fibres synthétiques sont à privilégier, car elles évacuent l'humidité et réduisent les risques d'ampoules. Les vêtements d'expédition doivent sécher rapidement et éviter le coton, moins adapté aux efforts prolongés.

## **Sac de couchage et matelas de sol**

Un sac de couchage trois saisons, compact et compressible, est recommandé. La cote de température est indicative; un modèle autour de -7 °C offre une bonne polyvalence.

Le matelas de sol peut être en mousse (léger et robuste) ou gonflable (plus confortable), à condition qu'il soit facilement transportable.

## **Préparation générale**

L'ensemble du matériel doit être testé avant le séjour lorsque possible. Une bonne préparation matérielle permet au jeune de se concentrer sur l'expérience, l'effort collectif et le plaisir de l'expédition, plutôt que sur les inconforts évitables.