

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>7h à 8h45</b>	Service d'accueil	Service d'accueil	Service d'accueil	Service d'accueil	Service d'accueil
<b>9h00</b> <b>9h15</b>	Code de vie ☺  Vélo de Montagne Atelier 1 : module  Atelier 2 : technique de base	Vers le parc du Mont St-Bruno « Défi des pirates »	Vélo de montagne pour déplacement vers Parc Desrochers	Rando Vélo de route	Atelier « Survie »
<b>11h00</b>	Atelier nutrition « Paella au poulet »  « Boules d'énergie »				
<b>Diner</b>	<b>Diner</b>	<b>Diner</b>	<b>Diner</b>	<b>Diner</b>	<b>Diner</b>
<b>Après-midi</b>	Fabrication d'armes en mousse, Jeux médiévaux	Atelier «canot » et "mini-putt team building" Jeu du Drapeau	Défis musclés, stabilisateurs et habiletés, Grands Jeux	Rallye d'aventure Triathlon : Canot-vélo-course	Grands jeux

### **Lundi :**

**7h :** Service d'accueil, rendez-vous au parc Harvey de Ste-Julie

**9h :** Présentation des animateurs, des règles du camp et jeux pour apprendre à se connaître.

**9h30 :** Atelier de vélo de montagne

**11h :** Atelier Nutrition

**12h :** Diner

**13h :** Fabrication d'armes en mousse

**14h30 :** Jeux médiévaux

**15h :** Jeux médiévaux et divers

Jeux de présentation : Les noms de tout le monde sont dans un chapeau, chacun tire un nom puis se disperse sur le terrain. Tous doivent tenter de toucher la personne dont ils ont le nom sans se faire eux- même toucher, une fois touché, ils doivent se tenir par la main.

Ateliers de vélo de montagne : freinage, dérapage, course, équilibre/jump et modules du centre national

Atelier de nutrition : Équipe 1 : Paella au poulet Équipe 2 : Boules d'énergie aux dattes