

Famillēduc

JUIN 2022



La saison

d'été

Table des matières

ÉDITORIAL

3

Les bienfaits des vacances d'été

LE POINT FAMILLE



Les camps familiaux, des moments inoubliables

4

LE POINT JEUX

6

Les jeux qui nous suivent au parc

LE POINT BASEBALL

8

Des emplois qui doivent se démarquer

LE POINT ALLERGIE

9

Les allergies alimentaires et la saison du BBQ

LE POINT DÉFI

10

Cyclotourisme en famille : entrevue avec Sophie Cloutier

LE POINT NATURE



Un été à la Sépaq

12

LE POINT JOIE

8

Pour une expérience originale et en famille : le camp familial

LE POINT ÉDUCATION



Comment exercer les neurones pendant l'été

14

LE POINT CITOYENS

16

Dans ma rue, on joue

LE POINT MAMAN

18

Un été extra-ordinaire

Famillēduc

JUIN 2022

Rédaction

Éditrice

Nathalie D'Amours

Rédactrice en chef

Anne D. Mc Donald

Collaborateurs / trices

- Claudia Baron
- Vanessa Béland
- Sophie Cloutier
- Carl Paquet
- Marianne Pertuiset-Ferland
- Philippe Roy
- Émélie Trinque
- Allergie Québec
- Première ressource, aide aux parents

Production

Correction

Jonathan Aubin

Conception et réalisation graphique

Viva Design Inc.

Impression

Deschamps Impression.

Photographe

La Boîte blanche

Photos et illustrations

Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par

Famille
Point Québec

www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans **Famillēduc** conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Québec
Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Canada

ISSN 2562-1327 (Imprimé)

ISSN 2562-1335 (En ligne)



Les bienfaits des vacances d'été

ANNE D. MC DONALD, RÉDACTRICE EN CHEF

Avez-vous l'impression que le début de l'année 2022 passe très vite? Nos semaines sont toutes tellement remplies que nous avons l'impression que les journées filent à la vitesse de la lumière. S'arrêter et prendre une pause devient un défi. La saison d'été est la période idéale pour s'éloigner du travail et privilégier les bienfaits des vacances. Ils sont multiples et fondamentaux.

À l'été, la météo est au mieux, de sorte que nous avons davantage accès à la nature, à l'extérieur, au grand air et au soleil. Ces éléments ont de nombreux bénéfices sur la santé mentale et physique. Les mois chauds sont idéaux pour adopter une meilleure hygiène de vie, jouer dehors et inclure plus d'activités physiques à sa routine. Profitons-en pour faire le plein de vitamine D.

Pendant les vacances, essayons de reconsidérer l'importance accordée au travail et de méditer sur les répercussions du stress généré par le boulot. Profitons de la réduction du stress pendant nos congés pour oublier les soucis du bureau et penser à autre chose. Déconnectons-nous! C'est bon pour le moral.

La pause d'été permet aussi de faire le plein d'énergie. Les congés offrent l'occasion de ralentir son rythme de vie et de relaxer. Nous pouvons rediriger notre attention sur des sphères de notre vie qui sont parfois négligées. Ça peut être le temps de prendre soin de nous, mais aussi de passer plus de temps avec nos proches, notre famille et nos amis.

Personnellement, les vacances sont aussi le moment de faire le plein d'activités culturelles. Je profite des spectacles en plein air, des expositions dans les musées, mais aussi de tous les festivals d'arts visuels extérieurs. C'est un plaisir pour moi et j'en profite au maximum pendant l'été. Quelles sont vos sorties coups de cœur?

Dans cette édition, on vous parle de camps familiaux, de sports qui nous suivent au parc, des parcs nationaux et bien plus. Somme toute, en préparation de cette édition, nous avons vraiment souhaité inspirer les familles du Québec à célébrer les vacances. Ce Familléduc offre des idées pour profiter au maximum de la belle saison afin que l'été 2022 soit le théâtre de souvenirs incroyables!

Bon été! ●

Les camps familiaux, des moments inoubliables

PAR L'ÉQUIPE DE PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS



Au Québec, il y a une longue culture de camps de vacances. Joanne Burgess¹, historienne, mentionne que les premières initiatives montréalaises remontent à 1912! Le premier, *Les grèves de Contrecœur*, avait pour objectif de permettre à de jeunes citadins de classe ouvrière de fuir la ville et les quartiers industriels pollués. Ils pouvaient ainsi profiter de l'air frais de la campagne, se baigner et avoir accès à une alimentation saine pendant les grosses chaleurs de l'été. Cent dix ans plus tard, les camps font encore partie du paysage québécois. Ils ont toutefois subi d'énormes transformations, en commençant par la très grande variété d'options qui s'offrent aux familles d'aujourd'hui.

Fréquenter un camp, c'est bien plus que des vacances au Québec, c'est l'occasion de vivre des moments inoubliables en famille.

Envoyer ses enfants dans un camp de vacances classique leur permet de vivre une expérience inédite et du plaisir garanti. Les jeunes partent parfois avec appréhension, mais reviennent toujours avec d'impérissables souvenirs et une excitation à son comble. Certains camps développent même des spécialités : équitation, musique, cuisine, théâtre, survie en forêt, etc. Vous avez peut-être vous-mêmes eu la chance d'y séjourner ou d'y travailler.

Depuis les débuts, d'autres options se sont ajoutées au fil du temps. Les camps de type familial connaissent un essor important auprès de la population actuellement. Planifier les vacances en famille est souvent un enjeu de taille : trouver un hébergement confortable, adapté et abordable, chercher des activités à proximité (rarement gratuites) et prévoir les repas... Épuisant! C'est pourquoi les camps familiaux, qui sont des bases de plein air, gagnent en popularité. On peut d'ailleurs établir un parallèle intéressant avec les voyages dans le sud et leur approche du tout inclus, que plusieurs d'entre nous affectionnent.

Une multitude de critères peuvent aiguiller votre choix de camp familial. Prenez le temps de bien déterminer ce que vous désirez.

Chaque camp a son propre fonctionnement et son esprit, mais la quasi-totalité offre des tarifs adaptés au revenu familial. Il

vaut la peine de bien s'informer pour éviter des déceptions, surtout si vous avez des attentes particulières dans un domaine ou un autre.

L'hébergement

Désirez-vous résider dans un chalet, une auberge, une tente, une cabine ou autre? Préférez-vous une chambre par personne, un dortoir pour toute la famille ou un chalet à aire ouverte? Tenez-vous à ce que la literie soit fournie, ou dormir dans des sacs de couchage vous convient tout à fait?

Les repas

Selon vos préférences, vous pouvez trouver des camps qui offrent un service de cafétéria ou qui utilisent celui d'un traiteur. Certains cherchent à proposer un menu d'une grande variété tous les jours, tandis que d'autres misent sur les fraîcheurs locales et s'approvisionnent dans les fermes environnantes. Soyez sans crainte, la question des allergies est prise au sérieux dans chaque organisation. D'autres camps, encore, vous permettent d'être complètement autonomes grâce aux équipements fournis sur place et nécessaires à la préparation de vos repas.

Les activités

Avant tout, vous devez savoir que vous êtes toujours libre de participer ou non aux activités. Encore une fois, plusieurs formules existent. On peut vous proposer des activités pour les enfants, par âge ou par site d'activités, au choix, ouvertes à tous. Les animateurs et animatrices sont formés pour les jeux et les sports extérieurs comme le tir à l'arc, l'hébertisme, le canot, le kayak, le pédalo, la voile, la randonnée, etc. Tout ça dans un environnement de qualité qui respecte rigoureusement des normes de sécurité.

Fréquenter un camp, c'est bien plus que des vacances au Québec, c'est l'occasion de vivre des moments inoubliables en famille. C'est créer d'heureux souvenirs. C'est se reconnecter à un mode de vie plus lent, plus près de la nature pendant quelques jours, sur l'eau, au bord d'un feu, dans les grands espaces boisés. On serait fou de ne pas en profiter! ●



première
ressource
AIDE AUX PARENTS



911, Jean-Talon Est B124, Montréal (Québec) H2R 1V5
514 525-2573 | consultation@premiereressource.com

premiereressource.com

¹ « La petite histoire des camps de vacances au Canada », balados Les éclaireurs, plateforme Radio-Canada OHdio, 26 juillet 2018. [https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/les-eclaireurs/segments/chronique/81152/camps-vacances-histoire-origine-canada].

Les jeux qui nous suivent au parc

PAR MARIANNE PERTUISET-FERLAND, RESPONSABLE PROVINCIALE DE LA MOBILISATION,
ASSOCIATION FÉMINISTE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE (AFEAS)

Les beaux jours de soleil sont bien arrivés, et on voit de plus en plus de joyeux rassemblements dans les parcs. Comme chaque été, mais tout particulièrement après les dernières années de pandémie, les gens ont hâte de se retrouver, de se rassembler, et même, pourquoi pas, de tisser de nouveaux liens. Certaines personnes en profiteront pour partir en voyage, mais il y a évidemment moyen de s'amuser sans quitter son pays (ou même son quartier) et sans trop avoir à dépenser. La pétanque, par exemple, est une excellente manière de passer un après-midi entre amis. Je vous présenterai ici trois autres jeux qui se prêtent parfaitement à un rassemblement dans un parc, sur une plage, ou même dans une cour arrière. Ils peuvent également procurer des heures de plaisir en camping ou au chalet!



Les quilles finlandaises (*mölkky*)

Les quilles finlandaises constituent un jeu d'adresse et de précision qui se joue entre deux équipes (d'une à trois personnes par équipe). Semblable au *bowling*, l'objectif est de faire tomber des quilles à l'aide du « lanceur » (un bout de bois qui remplace la boule de *bowling*). Un chiffre est inscrit sur chaque quille. Si vous faites tomber plus qu'une quille, vous devez compter le nombre de quilles tombées, ce qui vous donnera votre nombre de points. Cependant, si vous ne faites tomber qu'une seule quille, le chiffre indiqué sur la quille tombée sera le nombre de points gagnés. La première équipe qui atteindra exactement 50 points sera déclarée gagnante. Mais attention, c'est parfois tout un défi d'arriver sur ce chiffre exact! Ce jeu est adapté à la plupart de gens (enfants comme adultes), assez tranquille pour les journées chaudes, portable et peu dispendieux.



Le Spikeball

Un peu plus sportif que les quilles finlandaises, le *Spikeball* se joue à deux contre deux, à l'aide d'une balle et d'un filet rond sur pattes qui ressemble à un petit trampoline. Les règles sont semblables à celles du volleyball, avec un service, des passes et des personnes (seulement les plus motivées) qui s'élancent avec passion pour éviter que la balle ne touche le sol. Le filet se démonte et se range dans un sac pour un transport facile, et on peut l'installer sur toutes sortes de surfaces, notamment le gazon et le sable.



Le backgammon

Pour les personnes qui préfèrent rester assises, le backgammon est un jeu qui se joue à deux et qui combine chance et stratégie. Il s'agit d'une course qui s'effectue à l'aide d'une paire de dés : on doit faire rentrer tous nos pions à la « maison » avant notre adversaire, en évitant de s'en faire manger ou de se faire bloquer l'accès. Il s'agit du jeu parfait si l'on souhaite en même temps entretenir une conversation et profiter d'une boisson rafraîchissante! Le backgammon est facilement portable puisqu'il vient généralement dans une mini-valise, et il est possible de se débrouiller pour jouer même sans table, avec l'aide d'une bonne paire de genoux.

Des emplois qui doivent se démarquer

PAR CARL PAQUET, PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION DES SPORTS DE BALLE DE VAL-BÉLAIR ET DE L'ANCIENNE-LORETTE

Au cours d'une saison, nous sommes l'employeur d'environ 80 adolescents, jeunes et moins jeunes, dans différentes sphères liées à la pratique du baseball. Que ce soit comme officiel (arbitre et marqueur), pour le soutien technique, l'animation de camps sportifs ou bien de plus gros postes comme coordonnateur technique ou appointeur, les jeunes répondent positivement à nos différentes offres d'emploi.

Le recrutement demande temps et efforts pour réussir à les convaincre de venir travailler avec nous. Nous sommes en compétition avec plusieurs autres organismes et commerçants. Je peux vous assurer que ça joue du coude, tant sur le plan salarial qu'en lien avec les conditions de travail.

Les jeunes ont l'embarras du choix. Ceux qui choisissent VBAL comme employeur sont, principalement, des passionnés de baseball qui veulent redonner du temps et de l'énergie à l'association qui les a aidés à progresser. Le baseball est un sport complexe, technique, qui demande d'être mentalement prêt à effectuer des gestes particuliers, et ce, à des moments propices. Ce n'est pas un sport axé sur l'intensité, mais plutôt sur la capacité de prendre les bonnes décisions au bon moment. En résumé, le baseball est un excellent milieu de développement à plusieurs facettes, ce qui passionne nos jeunes!

Vincent s'exprimait ainsi :

« Gagner de l'argent en jouant au baseball, c'est génial! Ce n'est pas du travail. »

Cela étant dit, nous avons tout de même accès à un bassin potentiel énorme si l'on tient compte de nos membres actifs. À VBAL, nous nous sommes donné la mission d'impliquer des jeunes dans différents comités consultatifs afin de mieux comprendre les enjeux liés à notre fonctionnement. Nous avons confiance en nos jeunes et nous croyons que VBAL peut être un leader positif quant à la création d'emplois de qualité répondant à leurs exigences.

Nous avons une belle jeunesse. Si nous prenons le temps de les écouter et de leur parler, nous serons agréablement surpris par leur loyauté et leur dévouement.

Playball! ●



1315, rue des loisirs Est, Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1J5
418 264-2808 | info@vbal.qc.ca

vbal.qc.ca



Les allergies alimentaires et la saison du BBQ

PAR ALLERGIE QUÉBEC

Chaque année, l'été est à peine entamé qu'on rêve déjà de repas au soleil devant une assiette de grillades et une bonne limonade. Si cela vous inspire détente et bonheur, ce n'est pas toujours le cas pour la population allergique, pour qui la cuisson des aliments au BBQ pourrait causer une réaction allergique par contamination croisée.

La contamination croisée se produit lorsqu'une surface de travail, un ustensile ou même une éponge n'ont pas été nettoyés correctement après être entrés en contact avec un allergène.

Voici quelques conseils pour déguster ses aliments au BBQ sans stress :

1. Pour la préparation, on sort son tablier afin de mettre de côté les marinades du commerce. Profitez-en pour expérimenter afin de préparer des marinades maison sans allergènes à base d'ingrédients comme les fines herbes fraîches, les huiles permises, les vinaigres et les zestes d'agrumes. Si vous ne faites pas confiance à vos talents culinaires et décidez d'opter pour des sauces et marinades du commerce, lisez attentivement la liste des ingrédients et, au besoin, montrez-la aux convives allergiques.
2. Prenez votre temps! Même si ces belles tranches de viande qui ne demandent qu'à être mangées vous font saliver, n'oubliez pas de nettoyer les surfaces de travail avant la cuisson et la préparation.
3. Comme la chaleur ne détruit pas les allergènes, on recommande de cuire d'abord la portion de la personne

allergique. Et quoi de mieux qu'une papillote d'aluminium pour qu'elle se sente spéciale? Ce n'est peut-être pas sa fête, mais une bonne grillade à déballer et l'attention que vous aurez portée à ses allergies lui feront extrêmement plaisir.

4. Conservez dans un contenant hermétique les marinades sans allergènes avant la cuisson (sur une tablette en haut du réfrigérateur) et mettez de côté les ustensiles destinés aux aliments sans allergènes.
5. Si en cuisinant vous avez goûté, ne serait-ce que du bout d'un petit doigt, des produits possiblement à base d'allergènes, nettoyez vos mains à l'eau savonneuse pendant minimum 30 secondes avant de toucher le plat de la personne allergique.

Comme une bonne grillade n'est rien sans un bon dessert, pourquoi ne pas enchaîner avec des sucettes glacées maison, sans allergènes prioritaires, qui sauront ravir tous vos convives?

À vos BBQ! ●

Allergies
Québec

1600, av. de Lorimier, bur. 330 B, Montréal (Québec) H2K 3W5
514 990-2575 | info@allergiesquebec.ca

allergiesquebec.ca



Cyclotourisme en famille : entrevue avec Sophie Cloutier

PAR ANNE D. MC DONALD, RÉDACTRICE EN CHEF

**Est-ce que tu pourrais nous parler de toi?
Qui es-tu? Où es-tu installée?**

Je suis originaire du Saguenay, mais je suis installée à Québec. Je fais du cyclotourisme avec mon conjoint et ma fille, Barbara, qui a 4 ans. Ma fille fait le voyage dans une remorque tirée par mon conjoint. Mon conjoint est un grand cycliste et nous sommes avides de plein air. Amener notre fille dans nos aventures de plein air était évident.

Je trouve que le Québec est vraiment une belle place pour le cyclotourisme avec le réseau des pistes vertes.

Pourquoi recommandes-tu le cyclotourisme en famille?

J'ai un peu converti mon conjoint parce que je trouve que c'est tellement une belle façon de voyager. Tu prends plus le temps de voir le paysage et de profiter de tes journées. Tu n'es pas en voiture, mais au grand air toute la journée. Le soir, tu te sens bien, tu as fait de l'activité physique et tu peux relaxer au camping en famille.

Je trouve que le Québec est vraiment une belle place pour le cyclotourisme avec le réseau des pistes vertes. Plusieurs sont d'anciens trajets de chemin de fer transformés en véloroutes, donc il y a peu de dénivelés à ces endroits. Lorsqu'on fait du cyclotourisme avec un vélo chargé de bagages, c'est l'idéal. C'est aussi plus facile pour les enfants qui pédalent.



Quelle a été votre première destination en famille?

Notre premier voyage a été de faire le tour du lac Saint-Jean. Ma fille avait 2 ans, et tout s'est très bien passé. Sur ce trajet, tu n'es jamais loin de la civilisation. C'est parfait, parce qu'il fallait aussi garder notre fille intéressée et occupée alors qu'elle passait beaucoup de temps dans sa remorque. La meilleure recette que nous avons trouvée était de faire une petite journée de vélo le matin, soit de 50 à 60 km, et de faire des activités pour elle dans l'après-midi. Nous sommes allés au zoo, au parc et nous baigner.

La première destination que je conseillerais pour s'initier est le P'tit train du Nord.

Quelle destination conseillerais-tu comme premier voyage de vélo en famille?

La première destination que je conseillerais pour s'initier est le P'tit train du Nord. C'est possible de le faire en une nuit ou plus. C'est vraiment bien, car tu passes de station en station sur la route et il y a toujours des restaurants, des parcs, etc. Tu peux attraper tes provisions en chemin, donc tu n'as pas à traîner toute ta nourriture. Prévoir des petits trajets permet aussi de faire une préparation pas trop compliquée. Tu peux partir pour une nuit et tu as moins de choses à transporter.

Ta fille pédale? À quel âge les enfants peuvent-ils pédaler?

Il faut faire des tests avec son enfant. De notre côté, à 4 ans, elle peut encore faire des trajets en remorque, mais on a peur qu'elle s'ennuie. Nous avons donc acheté un Trail-Gator, avec lequel elle peut pédaler avec nous. Elle fait de petits trajets pour le moment. On essaie aussi d'intégrer le vélo à sa routine, par exemple pour aller à la garderie. On voulait commencer tôt avec elle pour que ça fasse partie de ses habitudes. Ce n'est pas obligé d'être difficile! Les gens voient le projet d'aller camper comme un truc trop compliqué. Il faut juste être dehors. Pour nous, c'est aussi lui faire comprendre que c'est correct de partir de la maison et d'aller dormir dans le bois. Elle n'a pas à avoir peur de quitter sa routine.

Quels ont été vos défis de cyclotourisme en famille?

Ça dépend vraiment des enfants. De notre côté, notre fille est vraiment sociale. Si je la perds des yeux 30 secondes, elle part

jaser avec les gens sur le camping. Ça peut être stressant pour un parent. Sinon, faire la gestion des vêtements. Un enfant n'a pas le réflexe de se dire qu'il n'ira pas sauter dans une flaque d'eau parce qu'il a juste un pantalon sec. Non. Il faut penser au lavage, au linge de rechange et à toute cette logistique, mais le faire en camping t'oblige à t'organiser.

As-tu des moments marquants à partager?

Ma fille chante tout le temps! On trouve ça tellement drôle. C'est comme si on avait une radio. Ce sont de beaux moments. Elle dit à mon chum tout ce qu'elle voit, alors c'est comique. Lors de notre premier voyage, elle s'est couchée au milieu du chemin au zoo et s'est endormie. C'était vraiment drôle. C'était une grosse journée!

As-tu des trucs pour nos futurs amateurs de vélotourisme?

Il faut faire quelques petites choses :

- 1 Il faut bien choisir sa destination. Au Québec, on est vraiment chanceux. Récemment, nous sommes allés de Saint-Jean-sur-Richelieu à Granby. Il y a une boucle, c'est plat et il y a des campings. C'était idéal. Les groupes Facebook sont de bonnes sources d'inspiration.
- 2 Il faut impliquer l'enfant à toutes les étapes et garder son attention. Si on monte la tente, Barbara doit nous aider à mettre chaque piquet. Il faut tenir pour acquis que tout va être plus long, et c'est correct.
- 3 Il faut penser à des activités aussi en cas de pluie et tout au long du chemin.
- 4 Il faut penser à la base. Comme prendre l'habitude de vérifier la mécanique des vélos, penser aux imprévus, à la trousse de premiers soins, à l'équipement, etc.

Bref, c'est un beau défi, mais une fois que tu réussis... tu réalises la grande fierté que ça apporte pour toi, mais aussi pour l'enfant.

Côté sécurité, qu'est-ce qu'il ne faut pas oublier?

Vérifier tout son équipement avant de partir va éviter des problèmes en route. Il faut avoir des lumières fonctionnelles. C'est sécurisant lorsque tu es sur une route parce que tu aides les automobilistes à te voir de loin. Et, évidemment, il faut porter un casque. Barbara aussi le porte dans sa remorque, c'est très important. Les remorques sont très sécuritaires. J'ai aussi un petit drapeau. Dès que tu es proche des voitures, il faut s'assurer d'être très visible. Il ne faut pas avoir peur de ralentir et de prendre son temps, faire ses arrêts obligatoires, etc. ●

Un été à la Sépaq

ANNE D. MC DONALD, RÉDACTRICE EN CHEF

Émile David gracieuseté SEPAQ

Les lacs, les forêts et les montagnes du Québec sont les terrains de jeux parfaits pour un été en nature. La Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) est là pour nous aider à organiser notre aventure. Il y a une foule d'aménagements en nature aux quatre coins du Québec, et il est très facile d'en profiter en famille.

Trois trucs pour trouver une sortie en famille dans nos parcs nationaux

1 Visiter la page « famille » du site Web

Le site Web de la Sépaq est très bien fait. Le sceaue *Expérience famille Sépaq* nous permet aussi de découvrir les activités gratuites, les services de prêt d'équipement et les hébergements pour tous les budgets. Nous y retrouvons les destinations famille les plus populaires et des astuces pour économiser. Il est très facile de réserver en ligne. sepaq.com/famille

2 Faire une recherche par activité sur la carte interactive de la page « famille »

Activités animées, aire de jeux, canot, chasse, croisières, *fat bike*, kayak, observation de la faune, pêche, pique-nique, plage, randonnée, planche à pagaie, vélo et via ferrata sont des activités présentées dans les parcs du Québec. Il est possible de partir pour une journée, une nuit ou plusieurs selon la route à faire ou votre expérience de campeur.

3 S'inscrire à l'infolettre ou visiter la section « inspiration » du site Web

Les articles sont amusants et pertinents. On manque parfois d'inspiration dans nos choix de sorties et les thématiques *Inspiration plein air* sauront ranimer notre motivation.

Allez! On met ses souliers et on va jouer dehors.

Nous recommandons les sorties suivantes pour les familles :

Les accès aux parcs sont gratuits pour les 17 ans et moins.

Parc national du Lac-Témiscouata

Ce grand parc récemment rénové est parfait pour les familles. On y trouve une belle plage et une panoplie d'activités culturelles et familiales.

Parc national de la Jacques-Cartier

Idéal pour faire des parcours en poussette, car les pistes le long de la rivière n'ont pas beaucoup de dénivelés. Location d'équipement nautique possible. De plus, dès le 24 juin, les enfants peuvent participer à des ateliers sur la nature avec un animateur, et c'est gratuit.

Parc national du Bic

Ce parc à proximité de Rimouski est idéal pour faire des activités de plein air en famille et profiter des attraits de la ville comme le cinéma ou le musée.

Parc national des Îles-de-Boucherville

Ce parc aux portes de Montréal est parfait pour des séjours d'introduction ou improvisés. Il est possible de faire du camping rustique, de la pêche, du vélo ou de la baignade.

Parc national du Mont-Orford

Ce très beau parc est le point central de nombreuses activités d'été comme d'hiver. C'est un magnifique parc à découvrir.

Réserve faunique Saint-Maurice

Les réserves vous offrent une expérience plus sauvage, où les enfants peuvent sortir des sentiers et jouer dans le bois. Il y a une belle plage et il est possible de louer des embarcations. Aucuns frais d'entrée dans les réserves. ●



Pour une expérience originale : le camp familial

PAR PHILIPPE ROY, DIRECTEUR GÉNÉRAL, PLEIN AIR VILLE-JOIE

Plein Air Ville-Joie offre une activité originale vous permettant de vivre une expérience unique où tous les membres de la famille y trouveront leur compte... des séjours en camp familial.

Ces séjours d'aventure et de plein air incluent l'hébergement, le service de repas et une programmation d'activités vous permettant de profiter d'un temps riche en famille, sans souci et sans tracas. Votre séjour, agrémenté d'une thématique drôle, sera rempli d'une multitude d'activités : piscine, plage, embarcations nautiques, escalade, tir à l'arc, tyrolienne, hébertisme, jeux en forêt, et bien plus encore.

En journée, bénéficiez de périodes de villégiature, les enfants pouvant être pris en charge par nos animateurs. Vous êtes en vacances après tout. Il y a aussi un service de garderie et d'animation sur place pour les tout-petits. Et le soir, c'est le ciel étoilé et nos petites guimauves qui cuisent sur le feu dont on se régale... Qu'on se le dise, ce sont des moments et des souvenirs qui resteront longtemps gravés dans la mémoire familiale.

Les séjours sont possibles du 27 juin au 12 août du lundi au vendredi. De plus, la tarification est modulée en fonction du revenu et de la taille des familles afin de permettre une meilleure accessibilité.

Plein Air Ville-Joie

Pour Plein Air Ville-Joie, le camp familial est l'activité phare depuis 1992. Cette dernière a permis à des centaines de familles de profiter d'un temps de répit et de bénéficier des retombées positives pour leur famille. Au cours des dernières années, l'organisation a su se renouveler et réinvestir. Aujourd'hui, Plein Air Ville-Joie présente des services variés et des séjours uniques pour des groupes familiaux, et ce, dans le respect de sa vocation sociale d'accessibilité.

Le site est situé directement aux abords du lac Saint-Pierre, réserve mondiale de la biosphère de l'UNESCO. Cinq écosystèmes distincts y sont à découvrir.

Le plus beau là-dedans, c'est qu'en plus de passer un moment merveilleux sur un site naturel d'exception, vous encouragerez une entreprise de chez nous qui crée des retombées sociales importantes dans son milieu. Plein Air Ville-Joie, c'est du plaisir en plein air tout en redonnant au suivant! ●



11441, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières (Québec) G9B 6W5
819 377-3987 | info@ville-joie.com

ville-joie.com



Comment exercer les neurones pendant l'été

PAR CLAUDIA BARON, ENSEIGNANTE ET RÉDACTRICE ET TUTRICE
CHEZ SOSPROF

Après dix mois d'apprentissage, de projets, de révision et d'examens, les jeunes arrivent enfin à leur pause estivale (bien méritée!). Toutefois, un phénomène appelé « la glissade de l'été » fait en sorte que certains élèves perdent plusieurs acquis durant cette période. Les enfants reviennent donc à l'école, en septembre, en ayant oublié des notions importantes qui leur auraient permis d'amorcer la nouvelle rentrée sur de bonnes bases.

L'idéal, pour contrer ces effets néfastes, est d'exercer les neurones pendant l'été. Mais comment? Voici mes meilleurs trucs pour y arriver :

Lire!

Je sais que plusieurs enfants et adolescents n'apprécient pas cette activité, mais il y a des façons de la rendre plus intéressante, comme écouter un livre audio, lire un livre « dont vous êtes le héros », une bande dessinée ou un album jeunesse. N'hésitez pas à visiter les librairies et bibliothèques de votre quartier pour avoir l'occasion de participer à des activités littéraires.

Se cultiver!

Si vous visitez divers musées pour les jeunes, le cerveau de votre enfant restera actif. En effet, dans ce genre d'endroit, plusieurs petites activités pédagogiques sont préparées par les guides, et ce, que ce soit dans un musée axé sur la science ou sur l'art et la culture.

- Musée canadien des enfants au Musée canadien de l'histoire, Gatineau
- Cosmodôme, Laval
- Cité d'archéologie et d'histoire de Montréal, Pointe-à-Callière, Vieux-Montréal
- Musée Stewart, Montréal
- Exploramer, Sainte-Anne-des-Monts
- Musée des Abénakis, Odanak
- Musée naval de Québec, Québec
- Musée POP, Trois-Rivières
- Musée pour enfants, Laval
- Musée McCord, Montréal
- Exporail, musée d'art ferroviaire canadien, Saint-Constant

Jouer à des jeux de société en famille!

Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable en s'installant confortablement sur la table dans la cour et en faisant aller nos neurones dans des parties de jeux classiques tels que *Monopoly*, *Risk* ou *Clue*. Dans des jeux qui vous feront travailler la langue française, tels que *Scrabble*, *Scattergories* ou *Clac Mots*.

Dans des jeux de logique et de mémoire tels que *Mastermind*, les dames ou les échecs. Dans des jeux de communication tels que *Raconte-moi une histoire*, *Codenames* ou *Dis comme moi*. Ou bien encore dans des jeux plus artistiques comme *Dekalko*, *Fais-moi un dessin* ou *Cranium*.



Visitez le site de Protégez-vous pour explorer et comparer les meilleurs jeux de société éducatifs sur le marché québécois.

Laisser vos enfants jouer à des jeux vidéo!

Chut, ne leur dites surtout pas que c'est pédagogique et que leur cerveau sera en ébullition. Évidemment, il y a les sites déjà utilisés par les écoles comme Alloprof, Netmath ou Duolingo, mais il y a aussi des jeux de console qui sont tout aussi éducatifs, comme *Big Brain Academy*, qui se joue sur la Nintendo Switch, ou *Cities Skyline*, dans lequel les plus vieux pourront apprendre comment gérer une ville en étant maire de la place et en s'occupant de calculs authentiques tels que des impôts ou des taxes foncières.

Peu importe l'option choisie pour activer et exercer les neurones de votre progéniture pendant l'été, le plus important est de toucher à leurs principaux champs d'intérêt et que le tout soit fait dans le plaisir et la découverte.

Bon été! ●



1 844 330-7670 | info@sosprof.ca

[sosprof.ca](https://www.sosprof.ca)

Dans ma rue, on joue

PAR ÉMÉLIE TRINQUE, DIRECTRICE DES COMMUNICATIONS
ET DES RELATIONS AVEC LE CITOYEN, VILLE DE BELGEIL



Au Québec, une importante proportion de la population est sédentaire, tant dans ses loisirs que dans ses déplacements. Les villes peuvent jouer un rôle déterminant pour aider leur population à adopter un mode de vie physiquement actif et contribuer ainsi à leur santé.

Avec le projet « Dans ma rue, on joue! », première initiative du genre au Québec, la Ville de Belœil visait d'abord à encadrer légalement, mais surtout de façon sécuritaire, la pratique du jeu libre dans la rue. Le projet constituait également une démarche collective dont le principal acteur est le citoyen, qui doit proposer la candidature de sa rue s'il veut voir le projet se réaliser.

Lors du dépôt de la candidature d'une rue, un rigoureux processus se met en place afin de s'assurer que tous les éléments d'analyse sont respectés :

- 1** Les critères de sécurité :
 - Être une rue à caractère local (pas de rue collectrice, ni d'artère ou de boulevard);
 - Avoir un bon dégagement visuel pour les automobilistes;
 - Avoir une faible densité de circulation (excluant ainsi les secteurs commerciaux);
 - Posséder un éclairage public pour une visibilité en soirée (ex. : lampadaire de rue);
 - Subir une inspection de la rue effectuée par un représentant de la Ville.
- 2** Le principe d'acceptabilité sociale des rues potentielles est au premier plan, avec l'envoi d'une lettre à tous les citoyens concernés par la candidature de la rue (le projet n'ira de l'avant que si la Ville obtient l'adhésion d'au moins les deux tiers des propriétaires résidents de la rue);
- 3** L'adoption et le respect, par les citoyens, du code de conduite des bonnes pratiques, notamment :
 - Période de jeu libre autorisée de 7 h à 21 h;
 - Vigilance et surveillance des enfants lors du jeu libre dans la rue;
 - Courtoisie du partage de la rue entre le jeu libre et les automobilistes;
 - Aucun jeu libre permis dans les zones courbes et les intersections;
 - Bon voisinage.

Depuis le lancement du projet « Dans ma rue, on joue! » en avril 2016, la Ville de Belœil compte maintenant plus d'une soixantaine de rues autorisées sur son territoire, profitant ainsi à plus de 2 000 foyers belœillois. À ce jour, nous recevons encore fréquemment des candidatures soumises par les citoyens afin que leurs rues soient officiellement reconnues « Dans ma rue, on joue! ».



Depuis le début, la Ville travaille en étroite collaboration avec la Coalition québécoise sur la problématique du poids ainsi qu'avec l'Association pour la santé publique du Québec pour la mise en œuvre de cette initiative, afin qu'elle puisse servir à d'autres municipalités, toutes tailles confondues. Le projet a suscité l'engouement de près d'une centaine de municipalités pour l'implanter sur leur territoire.

Un projet de loi a même été déposé en novembre 2016 à l'Assemblée nationale du Québec pour inciter les municipalités à adopter une réglementation qui encadre le jeu libre dans les rues et les ruelles. Depuis l'adoption du projet de loi no 122, les municipalités ont désormais le pouvoir d'autoriser le jeu libre dans leurs rues, à condition d'adopter une réglementation respectant certaines balises. Il s'agit d'une victoire importante pour la promotion des saines habitudes de vie pour l'ensemble des familles du Québec.

Les avantages concrets de ce projet sont de contribuer directement à la qualité de vie des familles, tant sur le plan communautaire que de la santé, afin de favoriser l'activité physique sur son territoire et de permettre ainsi d'offrir un milieu de vie promouvant de saines habitudes. ●



777, rue Laurier, Belœil (Québec) J3G 4S9
450 467-2835 | info@beloeil.ca

beloeil.ca

Un été extra- ordinaire

PAR VANESSA BÉLAND (FLEUR MAISON), MAMAN ET RÉDACTRICE



Pour moi, l'arrivée de l'été rime avec soleil, piscine et pression sociale. Eh oui, la bonne vieille pression sociale qui nous rattrape à chaque tournant quand on devient parent. Je ne dois pas être la seule pour qui la question « Qu'est-ce que vous allez faire cet été » cause un peu trop de stress pour une phrase qui est en soi si anodine.

Pourtant, elle me fait vivre des sueurs froides alors que je voudrais vraiment juste profiter des journées chaudes estivales.

J'ai l'impression que mon interlocuteur s'attend à ce que je lui parle de mes mille et une aventures extraordinaires que j'ai planifiées au quart de tour pour que ma famille ne s'ennuie pas une seule seconde. Qu'en plus de gérer l'horaire habituel (parce que le train-train quotidien ne s'envole pas l'été), j'ai ajouté quatre voyages à planifier à ma charge mentale. Qu'on ne passera que deux jours à la maison au total en deux mois, question de profiter au maximum de chaque lever ou coucher de soleil.

La vérité, c'est que ma réponse ressemble plutôt à ça : « Pas grand-chose. » Et je ne peux même pas décrire la joie que ces trois mots m'apporment.

**Dans la vie, ça fait des années
que j'ai compris que, pour moi,
l'essence de mes souvenirs se
trouvait surtout dans les petits
moments du quotidien et que
j'aspirais surtout à créer une
vie de famille extra-ordinaire.**

Dans la vie, ça fait des années que j'ai compris que, pour moi, l'essence de mes souvenirs se trouvait surtout dans les petits moments du quotidien et que j'aspirais surtout à créer une vie de famille extra-ordinaire. Oui, oui! Pas extraordinaire comme de passer tout l'été à voyager en Europe, mais bien extra-ordinaire, comme d'aller manger une crème glacée deux soirs en ligne, question de faire les fous un peu.

Ces moments qui parsèment mes souvenirs d'été font partie de mes préférés, dans toute leur banalité. Et, en même temps, il n'y a rien de banal quand je vois ma fille découvrir les belles fleurs dans notre cours. Quand elle découvre que je l'amène au parc du coin et me le pointe avec excitation et enthousiasme. Quand sa petite face est beurrée jusqu'au front de crème glacée au chocolat. Ces moments sont tout sauf banals.



Et, en plus, j'aime ça rester chez moi! On y met tellement de temps et d'amour, c'est tout naturel de vouloir en profiter quand les belles températures se pointent le bout du nez.

Donc, cette année, j'ai décidé qu'été allait rimer avec laisser-aller! J'ai juste envie d'en profiter, comme bon me semble, l'esprit tranquille et la tête libre comme l'air, sans plan précis, qui se dessine au gré de mes envies.

Alors, la prochaine fois qu'on me posera la fameuse question « Qu'est-ce que vous allez faire cet été », je répondrai mon fameux « Pas grand-chose », le sourire en coin, en sachant que derrière ces trois mots se cache l'aventure familiale estivale la plus extra-ordinaire. Celle où l'on s'aime, où on en profite et où laisser-aller rime avec les plus beaux souvenirs jamais créés.

Passez un bel été tout le monde!

Quelques idées d'activités simples

- Laisser les enfants choisir des fleurs à mettre dans leur propre petite jardinière
- Créer un petit jardin selon une recette à concocter avec les fruits et légumes choisis
- Découvrir de nouveaux parcs sans sa ville
- Commander l'article le plus farfelu sur le menu de sa crèmerie préférée
- Faire un pique-nique dans la cour



fleurmaisonco.com

 fleurmaisonco

 fleurmaison

Offre estivale

Commandez

2 revues

de nos publications de l'année pour seulement

20 \$

Prix spécial

de lancement

50 % de rabais

Pour commander vos revues, contactez
Anne D. Mc Donald par courriel à
contactfamillepointquebec@gmail.com.

