

# ★ ADOS XTRÊME ★

## (12 à 15 ans)

### Informations générales

Bienvenue dans le monde d'Ados Xtrême! Une occasion de choix pour développer des amitiés à travers une vie de groupe dynamique et enrichissante. Ados Xtrême est un programme de spécialités et de sorties pour les jeunes qui désirent bouger et s'amuser pendant tout l'été.

#### **Horaire**

L'ensemble des spécialités aura lieu du mercredi au vendredi de 13 h à 16 h (à l'exception de l'escrime, du golf et de la natation).

#### **Site**

Le programme se déroule à l'école secondaire le Carrefour, 123, chemin du Petit-Bois, Varennes. Évidemment certaines spécialisations utiliseront d'autres types d'espace (champ de pratique, piscine, etc.)

### **Aquatique (12-15 ans)** **Natation et Étoile de bronze** Semaine du 6 au 10 juillet

(15 h de spécialisation)

Tu aimes nager et tu désires découvrir le sauvetage. Viens apprendre les techniques de l'auto-sauvetage et du sauvetage. Ce cours intensif te permettra d'obtenir la certification d'Étoile de bronze et ainsi te permettre de faire un pas de plus afin de devenir sauveteur. Tu dois pouvoir nager 100 mètres et le port des lunettes de natation est recommandé. HORAIRE SPÉCIAL : ce camp se déroulera au Complexe aquatique du lundi au vendredi de 9 h à 16 h et tu dois apporter ton lunch ou t'inscrire au service de cafétéria.

Le camp aquatique est offert en collaboration avec la SOVGEC.

Les animations spécialisées seront offertes par des moniteurs-sauveteurs qualifiés et dynamiques.

**Quoi mettre dans son sac à dos :** En tout temps, 2 maillots de bain, 2 serviettes de plage, une paire de sandales, lunettes de natation (fortement conseillé), casque de bain (facultatif), attaches pour les cheveux longs, espadrilles ou sandales bien attachées, crème solaire, chapeau ou caquette, vêtements de rechange et sacs de plastiques pour ranger les effets mouillés.

**Aquatique (12-15 ans)**  
**Multi-sports Aquatique**  
Semaine du 15 au 17 juillet  
Mercredi au vendredi (13 h à 16 h)

Tu as envie de découvrir des sports aquatiques? Inscris-toi au camp multisports aquatique pour découvrir une activité différente à chaque jour. Waterpolo, natation et surprises sont au programme.

Les animations spécialisées seront offertes par des moniteurs-sauveteurs qualifiés et dynamiques.

**Quoi mettre dans son sac à dos :** En tout temps, 2 maillots de bain, 2 serviettes de plage, une paire de sandales, lunettes de natation (fortement conseillé), casque de bain (facultatif), attaches pour les cheveux longs, espadrilles ou sandales bien attachées, crème solaire, chapeau ou caquette, vêtements de rechange et sacs de plastiques pour ranger les effets mouillés.

**Basketball (12-15 ans)**  
Semaine du 1<sup>er</sup> au 3 juillet  
Mercredi au vendredi (13 h à 16 h)

Viens pratiquer ton sport préféré! Tu approfondiras différentes techniques de base et avancées de même que la réglementation en détail. Des parties et un mini tournoi seront organisés.

**Escrime (12-15 ans)**  
Semaine du 10 au 12 août  
Lundi au mercredi (13 h à 16 h)

Viens croiser le fer avec le Club d'escrime Fleuret d'Argent. Fleuret, masque, plastron et gants fournis. Ce sport t'aidera à développer la coordination, tes réflexes et ta concentration. Une chance inoubliable de découvrir un nouveau sport. Tenue sportive recommandée.

**Golf 1 (12 à 15 ans)**  
Semaine du 20 au 24 juillet

(15 heures de spécialisation )

Tu pourras t'initier aux techniques de base de ce sport, (Mise en situation de jeu, coup roulé, coup d'approche roulée et levée, fosse de sable, amélioration de l'élan et compétition amicale, etc.). Durant les 2 premières journées, 3 heures seront passées au champ de pratique et les 3 autres journées, tu iras jouer sur un parcours « par 3 » différent à chaque jour. Votre jeune doit avoir son sac de golf incluant : balles, tees, marqueur de balle, gourde d'eau, casquette, crème solaire et lunch. Ils doivent porter bermuda ou pantalon et souliers de course ou de golf (étiquette de golf).

Le transport est inclus.

Le ratio est de un enseignant pour 8-9 élèves.

Les balles de pratiques sont incluses.

Les activités ont lieu même s'il pleut.

**Horaire spécial : départ de l'école secondaire le Carrefour se fera à 12 h 30 et le retour à 16 h 30**

**Golf 2 (12 à 15 ans)**  
Semaine du 3 au 7 août

(30 heures de spécialisation )

Tu pourras t'initier aux techniques de base de ce sport. À chaque jour tu auras l'opportunité de frapper des balles et de jouer sur un parcours « par 3 » sur un terrain différent. (Mise en situation de jeu, coup roulé, coup d'approche roulée et levée, fosse de sable, amélioration de l'élan et compétition amicale, etc.). Votre jeune doit avoir son sac de golf incluant : balles, tees, marqueur de balle, gourde d'eau, casquette, crème solaire et lunch. Ils doivent porter bermuda ou pantalon et souliers de course ou de golf (étiquette de golf).

Le transport est inclus.

Le ratio est de un enseignant pour 8-9 élèves.

Les balles de pratiques sont incluses.

Les activités ont lieu même s'il pleut.

**Prévoir un lunch et deux collations**

**Horaire spécial : Départ à 8 h et le retour à l'école secondaire le Carrefour à 16 h 30**

**Hollywood**  
Semaine du 5 au 7 août  
Mercredi au vendredi (13 h à 16 h)

Tout au long de ce camp tu apprendras à écrire un scénario, à créer des décors et à jouer la comédie. Une présentation spéciale de votre film aura lieu le vendredi. Angelina Joli, Brad Pitt et Ashton Kutcher n'ont qu'à bien se tenir puisque la relève arrive! Au menu : atelier de maquillage et d'effets spéciaux, atelier de mime, exercice de phrases rythmées, exercice dans le noir, atelier d'idée et objet à usage multiple et plus.

### **Soccer (12-15 ans)**

Semaine du 29 au 31 juillet  
Mercredi au vendredi (13 h à 16 h)

Ce camp te permettra de développer ou améliorer différentes habiletés et techniques. Les thèmes abordés seront : touche, passe, coup de tête, coup franc, coup de pied de coin, tir de pénalité et plus encore!

Votre jeune doit apporter ses souliers de soccer ou des espadrilles et des vêtements lui donnant la possibilité de bouger avec aisance. **Bouteille d'eau obligatoire.**

Le camp est offert en collaboration avec l'Association de soccer de Varennes.

### **Tennis (12 à 15 ans)**

Semaine du 8 au 10 juillet  
Mercredi au vendredi (13 h à 16 h)

Ce programme spécialisé te permettra d'améliorer tes techniques, de développer ta mobilité sur le terrain et ta coordination. Des parties et un mini tournoi seront organisés. Après le camp de tennis, l'enfant aura une bonne base technique qui lui permettra d'effectuer de bons échanges.

Votre jeune doit apporter ses souliers de tennis ou des espadrilles et des vêtements lui donnant la possibilité de bouger avec aisance. **Bouteille d'eau obligatoire.**

### **Théâtre comédie (12 à 15 ans)**

Semaine du 12 au 14 août  
Mercredi au vendredi (13 h à 16 h)

As-tu déjà participé à la réalisation complète d'une pièce de théâtre et par la suite la jouer devant public? Au cours de cette activité tu auras la chance de connaître l'avant et l'arrière-scène de ce fabuleux monde. Au menu : atelier et exercice sur les types d'humour, atelier de voix et diction, atelier de monologue, expérimentation de l'absurde, atelier de duo ou de groupes humoristiques et plus.

## CALENDRIER DES SORTIES

Pour les sorties des ados, vous devez arriver à l'école secondaire le carrefour à 8 h 30 et le retour est prévu pour 16 h. Il faut prévoir un lunch et des collations. Pour le matériel à apporter, il faut se référer à la sortie choisie.

**Note :** Les sorties sont jumelées avec celles des camps de jour.

## CALENDRIER DES SORTIES



### Mardi 30 juin : Centre des sciences, Montréal

#### Activités proposées :

Journée de découvertes des sciences et de la technologie à l'aide d'une approche interactive.

Visite du musée des sciences

#### Matériel à apporter :

Lunch et collations

En cas de pluie, l'activité aura lieu.

Le départ de l'école secondaire le Carrefour se fera à 9 h et le retour à 16 h

### Mardi 7 juillet : Centre d'amusement l'Astuce, Terrebonne

#### Activités proposées :

Journée comportant une série d'épreuves dans un circuit d'aventures afin d'amasser un maximum de points.

#### Matériel à apporter :

Lunch et collations, les bas sont obligatoires

En cas de pluie, l'activité aura lieu.

Le départ de l'école secondaire le Carrefour se fera à 9 h et le retour à 16 h

### Mardi 11 août : Parc aquatique, Saint-Sauveur

#### Activités proposées :

Du rafting, les piscines et les nombreuses glissades d'eau te feront vivre une journée d'émotions.

Glissade d'eau, glissade sur tube, piscine à vague, rafting...

#### Matériel à apporter :

Lunch et collations, maillot de bain, serviette et crème solaire, sandales, chapeau ou casquette

En cas de pluie, l'activité sera reportée le lendemain.

Le départ de l'école secondaire le Carrefour se fera à 8 h 30 et le retour à 16 h