



**Parent ou tuteur**

J'autorise \_\_\_\_\_ à participer à l'activité Relâche ton fou 2023 et ce, du 8 au 10 mars 2023 inclusivement et je m'engage à défrayer les coûts de retour advenant que mon jeune contrevenne aux règles établies. Je m'engage aussi à défrayer les coûts si mon jeune cause des bris de matériel.

Le coût pour cette activité est de 30\$ + une participation à un atelier sur les relations interpersonnelles à l'ère des réseaux sociaux (jeudi 26 janvier 2023) OU une participation à un atelier de prévention du 3 février ou du 22 février.

J'autorise mon enfant à regarder le film *Thirteen* - un film classé 13 ans et plus au Québec

- Oui, j'autorise mon enfant à regarder ce film.
- Non, je n'autorise pas mon enfant à regarder ce film.

Une salle de jeux sera aménagée pour les jeunes qui ne pourront regarder le film.

Sachez qu'un retour sera fait avec les adolescent.es à la suite du film sur les sujets marquants qui y sont véhiculés (relations parents / ados, sexualité, drogue, alcool, adolescence, etc.).

Veuillez cocher une des deux options suivantes :

- Mon ou ma jeune apportera de l'argent de poche pour dîner au Village Vacances Valcartier le vendredi midi.
- Il/elle mangera des sandwichs fournis par la MDJ pour le dîner au Village Vacances Valcartier le vendredi midi.

\_\_\_\_\_  
Nom du parent ou tuteur en lettres moulées

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature du parent ou tuteur

Moi \_\_\_\_\_ m'engage à participer à l'une des deux activités, à compléter les trois jours de l'activité, à être présent.e à l'évaluation et à suivre les règlements inscrits à l'annexe C.

\_\_\_\_\_  
Signature du jeune

\_\_\_\_\_  
Date



## INFORMATIONS

Prénom et nom :		
Âge		
Adresse principale		
Téléphone à la maison		
Mère	Cell. :	Travail :
Père	Cell. :	Travail :
Urgence	Tel. :	Pers. à contacter :
Courriel parent / tuteur :		
Courriel du jeune :		
Numéro d'assurance maladie + exp.		

## INFORMATIONS OBLIGATOIRES

Il est important d'écrire toutes les informations concernant ton état de santé et ce, par simple précaution. Seulement les animateurs / intervenants auront accès à ta fiche médicale.

Restrictions alimentaires :
Allergies :
Maladies :
Toutes autres informations importantes / pertinentes à savoir :



## Quoi mettre dans mes bagages ?

### OBLIGATOIRE

- Carte d'assurance maladie
- Médicaments (si nécessaire)
- Sac à dos
- Bottes d'hiver
- Pantalons de neige
- Manteau chaud
- 3 paires de bas de laine
- Gants
- Foulard
- Tuque
- Oreiller
- Sac de couchage \*\*
- Serviette de bain
- Sacs de plastique pour mettre les vêtements sales
- Hygiène corporelle (savon, antisudorifique, tampons / serviettes sanitaires, brosse à dents et pâte à dents, shampoing, crème, baume pour les lèvres, etc.)
- Prévoir des vêtements pour 3 jours (pantalons, chandails à manches longues, T-Shirts, chandails chauds, pyjamas, sous-vêtements, etc.)
- Lunettes et/ou verres de contact
- Combines
- Lunch pour le mercredi midi
- Patins (si tu souhaites patiner)

### FACULTATIF

- Appareil photo
- Cellulaire + charge
- Argent de poche

### IMPORTANT

Les effets personnels du jeune doivent être contenus dans un **seul** sac de voyage ou sac à dos de grandeur moyenne (excluant le sac de couchage et l'oreiller).

Tout objet personnel de valeur est sous la responsabilité du jeune. Il est donc conseillé de ne pas en avoir lors du séjour.

Votre jeune doit apporter assez de vêtements **CONVENABLES** et **CONFORTABLES** à la pratique de sports extérieurs.

**\*\* Si votre jeune n'a pas de sac de couchage, la MDJ peut lui en fournir un au coût de 10\$ (pour payer les frais de nettoyeur).**

Mon ou ma jeune nécessite un sac de couchage :

- Oui
- Non



## **Règlements**

### Couvre-feu

Le couvre-feu est à 23h. À cette heure, les jeunes devront être prêt.es pour le dodo (lumières fermées et silence). Aucun déplacement après cette heure ne sera toléré (sauf pour aller à la salle de bain).

### Chambres

Les chambres sont séparées gars / filles. Les rencontres sociales doivent avoir lieu à l'intérieur des aires communes prévues à cette fin ou dans un lieu avec présence d'un intervenant.

### Activités

L'horaire des activités doit être respecté par tous et toutes et chacun.e doit y participer.

### Respect des limites du terrain

Lors de tes promenades / sorties à l'extérieur, tu dois rester dans les sentiers déjà balisés et rester dans les limites du terrain.

### Propreté des lieux

Chaque MDJ est responsable de faire sa vaisselle à la fin de chaque repas ainsi que de la ranger dans les endroits prévus à cet effet. De plus, lors du départ chaque dortoir doit être dans le même état qu'il était à leur arrivée. La propreté des lieux communs (intérieur et extérieur) est une affaire de tous et toutes, donc tout le monde doit y participer !

### Cigarette / vapoteuse

La cigarette et la vapoteuse ne seront pas tolérées lors de cette sortie.

### Alcool, drogue et relations sexuelles

La possession ou/et la consommation d'alcool ou/et de drogue ainsi que les relations sexuelles sont strictement interdites sous peine de sanctions sévères pouvant aller jusqu'au rapatriement immédiat et ce, aux frais des parents.

### IPOD, cellulaire, tablette, etc.

Lors des activités de groupe, les cellulaires, IPOD, tablettes ne seront pas acceptés. Les Maisons de jeunes ne sont également pas responsables en cas de vol ou de perte de matériel.

### Conduite inacceptable

Un.e participant.e dont la conduite est inacceptable peut être expulsé.e du groupe et renvoyé.e à Québec aux frais des parents. Il est important de savoir que tu dois respecter les interventions de ton ou ta animateur.trice, mais aussi celles des autres animateurs.trices de l'autre MDJ. Nous encourageons les mêmes règles que dans ton milieu !



### HORAIRE DES ACTIVITÉS

#### DÉPARTS

12H00 P.M. Pour les jeunes de Ste-Foy  
MAISON DES JEUNES DE STE-FOY  
873, route de l'Église

13H00 P.M. Pour les jeunes de L'Ancienne-Lorette  
MAISON DES JEUNES DE L'ANCIENNE-LORETTE  
1573, rue Turmel

<b>Jour 1 - Mercredi le 8 mars 2022</b>	
12h30	Maison des jeunes de Ste-Foy - Départ
13h00	Arrivée à la Maison des jeunes de l'Ancienne-Lorette Dîner (tous et toutes doivent apporter leur lunch)
13h30	Atelier préventif sur le bien-être + atelier brise-glace à la MDJ de L'Ancienne-Lorette
15h30	Départ pour le chalet
16h00	Installation au chalet et activités libres
17h30	Préparation du souper, jeux et activités extérieures
21h00	Soirée cocooning - Vernis, masques, etc.
23h00	Couvre-feu

<b>Jour 2 - Jeudi 9 mars 2022</b>	
AM	Déjeuner Brunch + vaisselle
11h00	Dehors, glissades, plaisir hivernal
14h00	Collation + Randonnée + Atelier
17h30	Souper - Pâtes / lasagne
19h00	Patinage / libre
21h00	Film - <i>Thirteen</i>
23h00	Couvre-feu



Relâche ton fou  
Du 8 au 10 mars 2023  
Activités sportives, préventives et ludiques  
VVV

<b>Jour 3 - Vendredi 10 mars 2022</b>	
AM	Déjeuner + ramasser tous nos bagages + ménage
10h00	Départ pour le Village Vacances Valcartier
16h00	Retour aux différentes Maison des jeunes

N'hésitez pas à communiquer avec la Maison des jeunes fréquentée par votre jeune si vous avez des questions :

Maison des jeunes de L'Ancienne-Lorette

418-871-2819

[coordo@mdjlal.com](mailto:coordo@mdjlal.com)

Maison des jeunes L'Envol (Ste-Foy)

418-656-6039

[animation@mdjlenvol.com](mailto:animation@mdjlenvol.com)