

GUIDE JOURNÉE PLEIN AIR

HIVER

Profitez pleinement de votre sortie chez nous !

3137 rue Laberge, Québec, Qc, G1X 4B5
581 705 8850 #303
activites@bpasf.com

BASE PLEIN AIR SAINTE-FOY

AVANT VOTRE ARRIVÉE

Nous planifions l'horaire de nos employés selon les heures inscrites lors de la réservation. Celles-ci apparaissent au contrat.

ACCUEIL DES GROUPES

L'accueil des groupes s'effectue à la statue, près du débarcadère d'autobus, en début de journée. Celui-ci est accessible via l'avenue Blaise-Pascal, Autoroute Félix-Leclerc *(Annexe 1)*.

À VOTRE ARRIVÉE

Vous serez accueillis par un superviseur à votre arrivée qui vous remettra une carte du site ainsi que l'horaire de la journée.

Les consignes vous seront données à votre arrivée et nous comptons sur votre collaboration afin que ces dernières soient respectées.

Il est important que les accompagnateurs divisent les groupes rapidement à votre arrivé, et ce, selon l'horaire convenu lors de votre réservation.

Journée complète
9h30 à 14h45

Demi-journée
9h30 à 11h45
12h30 à 14h45

NOMBRE D'ACTIVITÉS

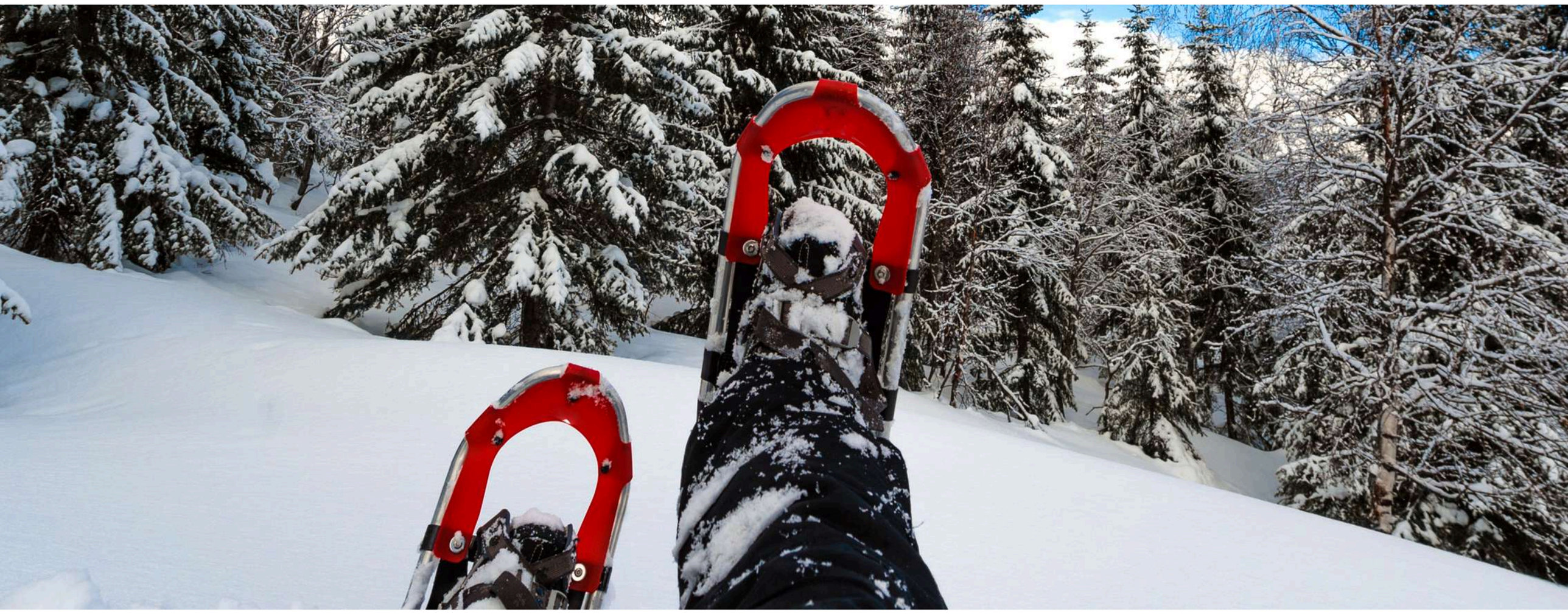
Une journée complète comprend 3 à 4 activités.

Une demi-journée comprend 1 à 2 activités.

FORMATION DES GROUPES

Vous devez former des groupes de 15 à 30 jeunes avant votre venue à la Base Plein Air.

Exemple : si vous avez réservé pour 80 enfants, vous pouvez faire 2 groupes de 25 jeunes et 1 groupe de 30 jeunes.



ACTIVITÉS OFFERTES

Les activités sont offertes aux enfants de 6 à 17 ans (1ère année à secondaire 5)

- Ski de fond
- Raquette
- Trottinette des neiges
- Ballon balai
- Pêche sur glace

Si vous souhaitez arriver plus tôt ou partir plus tard, vous pouvez faire de la randonnée.

SKI DE FOND

Le ski de fond est l'un des sports d'hiver les plus populaires au Québec. La Base Plein Air Ste-Foy est l'endroit idéal pour initier les jeunes de tous âges à ce sport avec quatre kilomètres de sentiers de niveau débutant.

Le ski de fond est une manière dynamique pour découvrir notre territoire avec son manteau d'hiver. Un équipement de qualité adapté à la taille du participant sera fourni à chaque enfant.

RÈGLEMENTS

- Afin de se protéger du froid et rester au sec, il est important de prévoir des vêtements de rechange.
- Il est important de rester dans la trace de droite lors de l'activité et d'utiliser la trace de gauche seulement lors de dépassements.
- Assurez-vous que tous les participants connaissent leur pointure de bottes.



RAQUETTE

Ce mode de déplacement spécifique aux régions nordiques vous permettra de partir à l'aventure. La raquette est un excellent exercice cardiovasculaire.

Saviez-vous que les raquettes occasionnent une dépense calorique trois fois plus grande que la marche ?

ASTUCES

- Des adultes responsables doivent ouvrir et fermer la marche.
- Nous recommandons à chaque participant d'avoir une bouteille d'eau.
- Prévoyez une collation pour la mi-parcours.



TROTTINETTE DES NEIGES

Les luges scandinaves, que l'on connait aussi sous le nom de trottinettes des neiges, sont utilisées depuis plus de 100 ans. Offrant une excellente stabilité sur la neige, soyez assurés que les rires et la bonne humeur seront au rendez-vous.

Pourquoi ne pas profiter de ce moment pour faire une course entre vos élèves?

RÈGLEMENTS

- Les participants doivent garder une distance sécuritaire pour éviter les collisions.
- Les bottes doivent être bien attachées afin de bien soutenir la cheville.
- L’activité se fait conjointement avec la raquette. La moitié du groupe commence en trottinette et l’autre moitié en raquette. Après 1h les groupes interchangent.



BALLON BALAI

Les règles du ballon balai sont simples; deux équipes composées de 6 joueurs plus un gardien s'affrontent. Afin de gagner, il suffit de compter plus de buts que son adversaire en frappant le ballon dans le filet de l'équipe adverse à l'aide de son balai. Le ballon balai s'apparente au hockey sur glace en termes de tactiques et de jeu.

Le jeu se déroule sur une surface de neige battue.

Vous pouvez adapter les règles selon votre désir; l’objectif est d’avoir du plaisir!

RÈGLEMENTS

- Le jeu se joue à deux équipes s'affrontant l'une contre l'autre.
- La partie commence avec une mise au jeu au centre du terrain.
- La partie est composée de deux périodes de 12 minutes en continu excepté pour la dernière minute qui est jouée avec temps d’arrêt.
- Il faut faire attention avec les bâtons de ballon balai et les manier sécuritairement.



PÊCHE SUR GLACE

Venez vous initier à la pêche blanche et taquiner le poisson à quelques minutes de l'école! Vous retrouverez principalement quatre espèces dans notre lac :

- Omble de fontaine ;
- Achigan à petite bouche ;
- Perchaude ;
- Crapet-soleil.

Cette activité comprend la formation Pêche en Herbe qui permet notamment aux enfants de recevoir un permis de pêche valide jusqu'à leur 18 ans.

À NOTER :
Nous devons recevoir le registre des participants avant votre arrivée pour la préparation des permis et pour l’accès à la gratuité Pêche en herbe.

TRUCS ET ASTUCES

- Ajuster les lignes à différentes profondeurs afin de localiser le poisson plus rapidement.

- Il est important de prévoir des mitaines supplémentaires puisque celles-ci peuvent entrer en contact avec l'eau.





QUOI APPORTER POUR LA SORTIE ?

Voici les éléments à prévoir pour la sortie de votre enfant. Il est important de prévoir des vêtements adaptés à la température prévue la journée de la sortie.

- Vêtements de rechange (bas, mitaines)
- Bouteille d'eau
- Collations et/ou dîner froid
- Chauffes mains/pieds (hot pad)

CHOIX D'HORAIRES - HIVER

HORAIRE 1

9h30 à 10h30 : Ski de fond
10h45 à 11h45 : Ski de fond
12h30 à 13h30 : Ballon balai
13h45 à 14h45 : Raquette

HORAIRE 2

9h30 à 10h30 : Ski de fond
10h45 à 11h45 : Ski de fond
12h30 à 13h30 : Raquette
13h45 à 14h45 : Ballon balai

HORAIRE 3

9h30 à 10h30 : Ballon balai
10h45 à 11h45 : Raquette
12h30 à 13h30 : Ski de fond
13h45 à 14h45 : Ski de fond

CHOIX D'HORAIRES - HIVER

HORAIRE 4

9h30 à 10h30 : Raquette
10h45 à 11h45 : Ballon balai
12h30 à 13h30 : Ski de fond
13h45 à 14h45 : Ski de fond

HORAIRE 5

9h30 à 10h30 : Pêche
10h45 à 11h45 : Pêche
12h30 à 13h30 : Raquette + Trottinette
13h45 à 14h45 : Raquette + Trottinette

HORAIRE 6

9h30 à 10h30 : Raquette + Trottinette
10h45 à 11h45 : Raquette + Trottinette
12h30 à 13h30 : Pêche
13h45 à 14h45 : Pêche

CONTRAT

Un contrat sera envoyé en réponse à votre demande de réservation de journée plein air. Celui-ci représente les détails quant à l’horaire et au nombre d'enfants prévus lors de votre sortie, les règlements et un devis des coûts estimés. La réservation sera officielle uniquement lorsque les 2 parties auront signés.

Nous comprenons que la réservation est effectuée à l'aide d'un nombre approximatif d'inscriptions, vous devez toutefois confirmer le nombre de participants au minimum 16 jours avant votre venue. Si vous souhaitez augmenter le nombre de jeunes, vous devez préalablement nous contacter pour vérifier la disponibilité.

CONTACT

Si vous avez besoin de plus de renseignements, n’hésitez pas à contacter notre équipe aux coordonnées suivantes :

Adresse courriel	activites@bpasf.com
Téléphone	(581) 705-8850 p. 303

ANNEXE 1 - AUTOBUS

Le carré rouge est un rond point correspondant au débarcadère disponible aux autobus.

L'accueil des groupes se fait à la statue, près de ce débarcadère.

Merci de libérer l'espace afin de rentre le débarcadère disponible aux autres autobus.

Les autobus pourront également se stationner à l’endroit prévue à cet effet. (cercle vert)

