

## Camp découverte - Approche 180

Pour lutter contre l'obésité infantile, la pédiatre Julie St-Pierre a créé en 2014, le Réseau d'action en santé cardiovasculaire (RASC) dont la mission est de lutter contre la prévalence élevée d'obésité et de ses complications cardiovasculaires chez les enfants et leurs familles, en développant des solutions concrètes aux problématiques d'obésité infantile, notamment en déployant l'Approche 180 au Québec.

Depuis l'été 2020, le Programme découverte de l'Approche 180 est déployé afin d'offrir aux jeunes une semaine type camp de jour, incluant le repas du midi et les collations, et comprenant des interventions ludiques par des professionnelles de la santé de la Maison de Santé Prévention (MSP) visant l'acquisition de saines habitudes de vie par le plaisir et la découverte.

Le programme Découverte s'adresse aux jeunes de **8 à 12 ans** suivis à la MSP qui souhaitent vivre une expérience découverte, tout en favorisant de saines habitudes de vie pendant l'été. Le camp se déroule sur une période de 6 semaines à la Maison de Santé Prévention, qui **accueille 1 seul groupe d'enfant à la fois constitué de 6 à 8 jeunes**.

Grâce au RASC, **le camp est offert gratuitement** aux enfants fréquentant la MSP. Pour que le plus de jeune possible puissent participer à cette expérience unique, nous offrons **1 semaine de camp par jeune**.

**Les collations et les repas seront fournis** et préparés sur place par les jeunes sous la supervision de notre nutritionniste et d'une responsable de l'alimentation.

Le camp se déroulera à la MSP située au **513 Boulevard Saint-Joseph Est**. Les jeunes seront pris en charge par 2 animatrices **entre 8h00 et 16h00**. Nous ne pouvons malheureusement pas offrir de service de garde. Il faudra donc s'assurer que les heures d'arrivées et de départs puissent être respectées.

Durant la semaine de camp, les jeunes participeront à différents ateliers ainsi que différentes activités qui leur permettront d'acquérir de saines habitudes de vie et qui seront planifiés en collaboration avec les professionnels de la MSP. Les ateliers et activités proposées durant l'été peuvent varier selon les semaines de camp et selon la température extérieure.

Voici quelques exemples d'ateliers et d'activités qui seront au programme cet été :

- Ateliers culinaires : les enfants pourront participer quotidiennement à la préparation de leur collation et de leur dîné

- Excursions à bicyclette et apprentissage des règles de sécurité de base
- Sortis quotidiennes au parc et à la piscine (lorsque le temps le permet)
- Exploration de la bibliothèque du quartier
- Activités sur l'estime de soi
- Excursions planifiées : les activités d'excursions peuvent varier d'une semaine à l'autre, les détails vous seront fournis quelques temps avant le début du camp de jour

Les **semaines disponibles** pour l'été 2024 sont :

- 8 au 12 juillet 2024
- 15 au 19 juillet 2024
- 22 au 26 juillet 2024
- 29 juillet au 2 août 2024
- 5 au 9 août 2024
- 12 au 16 août 2024

Les inscriptions débuteront le **18 mars 2024** et se poursuivront tant qu'il restera de la place disponible. Les places sont limitées et la priorité d'inscription se fera selon l'ordre de réception des demandes.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.

**Clémence Forest, Inf. Bsc.**

Infirmière clinicienne

Coordonnatrice clinique

RASC | Maison de Santé Prévention

513 boul. St-Joseph Est

Montréal (Qc) H2J 1K1

Tel: (514) 416-0331

Fax: (514) 416-0332

[clemenceforest@maisondesanteprevention.com](mailto:clemenceforest@maisondesanteprevention.com)

<https://www.maisondesanteprevention.com/>

