

NUTRIUM innove cet été avec un camp d'été unique au Canada CUISTOT SPORTIF- pour les 10 à 15 ans.

Au menu : activités physiques variées complétées de 3 heures par jour de démonstrations culinaires, découvertes d'aliments, réalisation de recettes, dîner et échanges avec un chef et une diététiste dans les Ateliers du Département de nutrition de l'Université de Montréal.

CUISTOT SPORTIF- pour les 10 à 15 ans

Qui organise ce camp?

Le camp est le fruit d'une collaboration entre :

- **NUTRIUM**, la référence en nutrition de l'Université de Montréal
- le **CEPSUM**, le Centre d'éducation physique et des sports de l'Université de Montréal
- le **programme Ma Santé au Sommet** dont la mission est de contribuer au mieux-être physique, psychologique et social de la communauté.

Quelle sera la durée du camp?

Il s'agit d'un camp spécialisé d'une durée d'une semaine accessible du 29 juin au 17 août 2009

Quels groupes d'âge sont visés?

Nous visons les garçons et les filles de 10-15 ans et tenterons de constituer des groupes de 10-12 ans et des groupes de 13-15 ans.

Qui animera les activités?

Les activités associées aux Ateliers du Département de nutrition seront animées par une diététiste et un chef cuisinier. Les activités se déroulant au CEPSUM seront animées par les moniteurs du programme d'activités physiques.

Quel sera le déroulement d'une journée type?

L'accueil des jeunes se fera au CEPSUM, 2100 boul., Édouard-Montpetit. Vers 8 h45, ils marcheront en compagnie des moniteurs du CEPSUM vers les Ateliers de cuisine situés au Pavillon Liliane de Stewart de l'Université de Montréal, au 2405, Chemin de la Côte Ste-Catherine, soit une marche de moins de 10 minutes.

L'avant-midi aux Ateliers débutera vers 9 heures où ils observeront des démonstrations culinaires d'un cuisinier, découvriront et dégusteront des aliments, cuisineront eux-mêmes des recettes sélectionnées pour eux et échangeront avec une diététiste sur des thèmes nutritionnels.

Les Ateliers de cuisine incluent des espaces comprenant des plans de travail, four et équipements nécessaires pour cuisiner comme à la maison de façon agréable et sécuritaire.

L'avant-midi se terminera par le partage d'un repas préparé sur place. Vers 12h45 les jeunes retourneront à pied vers le CEPSUM accompagnés des moniteurs du CEPSUM pour compléter la journée avec un programme d'activités physiques jusqu'à 16 heures.

Au besoin, le CEPSUM offre un service de garde offert de 7h30 à 8h45 et de 16h15 à 18h.

Quel est le coût de ce camp?

Le camp est de 400\$/semaine incluant le repas du jeune.

Comment inscrire mon enfant

Les inscriptions se feront directement avec le CEPSUM,

PAR TÉLÉPHONE

- de midi à 20h au 514-343-6160
- à compter du :
 - 17 mars (anciens participants* et leur famille)
 - 18 mars (tous)

* participants inscrits à au moins une semaine de camp à la saison 2008 du CEPSUM ou à une activité de l'automne 2008 ou de l'hiver 2009

SUR PLACE

De 9 h à 21 h (20 h la fin de semaine)

À compter du

> 9 avril (tous)

Les modalités d'inscriptions sont présentées au site web du CEPSUM
www.cepsum.com

Veillez adresser toutes autres questions à info@extenso.org

Au plaisir de rencontrer vos jeunes cet été!

Marie Marquis, PhD
Professeure agrégée, Département de nutrition
Directrice de NUTRIUM