



Après le succès de l'été 2009, NUTRIUM reprend pour 2010 le camp d'été CUISTOT SPORTIF

Au menu : des 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 débutant la semaine du 28 juin 2010 et se terminant la semaine du 20 août inclusivement

Quels groupes d'âge sont visés?

Nous visons les garçons et les filles de 10-15 ans et l'horaire prévoit l'inscription des jeunes par groupe d'âge soit regroupant les 10-12 ans et les 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. Edouard-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 surtout de façon 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.

Quelques faits saillants de l'été 2009

Des réponses à un sondage mené à la fin de l'été auprès des jeunes Cuistots Sportifs de la saison 2009 nous confirment que le camp

- a communiqué à plusieurs d'entre eux le plaisir de déguster, le goût de cuisiner et même de cultiver des fines herbes!
- leur a fait découvrir des fromages du Québec et des fruits exotiques encore inconnus
- a développé leur conscience écologique par des activités de compostage
- a développé chez les jeunes leurs habiletés à mieux choisir les aliments
 - lors de leurs activités sportives
 - pour la préparation de leurs collations
 - lors du retour à l'école où la faim est souvent au rendez-vous!

Les efforts d'animation furent appréciés des jeunes ayant décrit les activités de la semaine comme étant stimulantes, l'information en nutrition intéressante et l'information culinaire pratique.

En bref, l'expérience de l'été 2009 a confirmé que nous avons rejoint et même dépassé les attentes des jeunes. Le camp est allé au-delà de ses objectifs de départ en développant chez certains un intérêt pour les métiers de la bouche et chez d'autres un intérêt pour la profession de nutritionniste. Nous savons que plusieurs ont parlé du camp avec des amis ne l'ayant pas fréquenté et que la très forte majorité de ceux ayant répondu au sondage le recommanderait à leurs amis. Si le Camp a généré des échanges entre les jeunes il a aussi provoqué des discussions avec leurs parents notamment sur ce qu'ils avaient appris en nutrition, en cuisine et sur les aliments.

Quel est le coût de ce camp?

Le camp est de 420\$/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 :**

- **16 mars (anciens participants* et leur famille)**
- **17 mars (tous)**

* participants inscrits à au moins une semaine de camp à la saison 2009 du CEPSUM ou à une activité de l'automne 2009 ou de l'hiver 2010

SUR PLACE

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

À compter du 12 avril (tous)

Les modalités d'inscriptions sont présentées au site web du CEPSUM

www.cepsum.com

Avant le début du camp, les parents recevront un message électronique de la nutritionniste de NUTRIUM avec des détails logistiques et des consignes de sécurité que le jeune devra respecter. Vous pouvez aussi adresser vos questions à info@extenso.org

Au plaisir de rencontrer vos jeunes cet été!

Marie Marquis, PhD

Professeure agrégée, Département de nutrition

Directrice de NUTRIUM