

# TURBIDUS

Bulletin de liaison  
La Fédération GymnO du Québec,  
GymnO Laval, GymnO Lanaudière,  
GymnO Montréal et GymnO Laurentides

Vol. 25 No. 2 / Printemps 2016

Loisir adapté pour les enfants ayant  
des difficultés d'apprentissage



Julien

## Fédération GymnO du Québec

### Conseil d'administration

Annie Simoneau, présidente  
 Annie Larivière, trésorière  
 Sophie Villeneuve, secrétaire  
 Benoit Quesy, administrateur  
 Martin Tremblay, administrateur  
 Christine Lévesque, administratrice  
 Mélissa Bélanger, représentante de GymnO Laurentides  
 Francine Larivière, représentante de GymnO Laval  
 Josée Martel, représentante de GymnO Lanaudière  
 Caroline Pépin, représentante de GymnO Montréal

### Personnel administratif

Jessica Burr, coordonnatrice administrative par intérim

## GymnO Laval

### Conseil d'administration

Élise Hamel, présidente  
 Robert Courteau, vice-président  
 Joanie Landry, trésorière  
 Mylène Kittel-Hudon, secrétaire  
 Valérie Rhéaume, conseillère  
 Noémie Courteau, conseillère  
 Laurent Cugno, conseiller  
 Nadine Giroux, conseillère  
 Catherine Champagne, conseillère  
 Elsa Nguyen, représentante du personnel d'animation

### Personnel administratif

Francine Larivière, directrice générale  
 Shawn Burr, adjoint aux programmes et à la comptabilité  
 Maïgwenn Desbois, développement et supervision des programmes

### Équipe d'animation du printemps 2016

Kellie Durocher, Lydia Hubert, Mélanie Turcotte, Danika Shields, Jessie-Kym Masse, Jasmine Frenette, Catherine Beaudry, Nancy Ghaleb, Catherine Duff, Karl Labonté, Elsa Nguyen, Cyndi Pepin et Katrine Chalifoux

### Professionnels consultants

Ergothérapeute: Noémie Lafortune  
 Orthophoniste: Marie-Claude Desrochers  
 Psychoéducatrices: Vanessa Harton-Dickner et Joanie Picard  
 Enseignante de danse: Maïgwenn Desbois

## GymnO Lanaudière

### Conseil d'administration

Carole Dumouchel, présidente  
 Pascal-André Roussy, vice-présidente  
 Jean-François Matte, trésorier  
 Anik Dessureault, secrétaire  
 Josée Dussureault, administratrice  
 Magalie Lebrun, administrateur  
 Francine Brien, administratrice

### Personnel administratif

Josée Martel, coordonnatrice administrative  
 Shawn Burr, adjoint comptabilité  
 Jessica Burr, responsable au développement des programmes

### Équipe d'animation

#### Programme Explorateurs

Coordonnatrice: Jessica Burr  
 Moniteurs/monitrices: Félix Poulin, Vanessa Perrier, Pascale Lemay-Proulx, Mélanie Clermont, Shanie Fex, Carolane Pétroni-Hamelin, Andréanne Renaud et Rosalie Lapierre  
 Ergothérapeute: Amélie Lemay

#### Programme ado-socialisation

Coordonnateur: Jessica Burr  
 Moniteurs/monitrices: Pascale Lemay-Proulx et Vanessa Perrier

## GymnO Montréal

### Conseil d'administration

Josiane Lepage, Présidente  
 Emmanuelle Gobeil-Lelièvre, Vice-Présidente  
 Geneviève Gagner, Trésorière, parent  
 Yolanda Larivée, Secrétaire  
 Yvan Marion, Administrateur, parent  
 Sonia Blanca Elias, Administratrice, parent

### Personnel administratif

Caroline Pépin, coordonnatrice  
 Émilou Larocque-Charrier, adjointe aux programmes

### Professionnels consultants

Keven Lee, ergothérapeute aux programmes « Explorateurs » et « Joueurs »

### Responsable des Activités

Marie Gélinas pour les « Explorateurs »  
 Vanessa Dunn pour les « Joueurs »  
 Charlotte Van Ginhoven Demers pour les « Globe-trotters »  
 Émilie Lamontagne pour les « Globe-trotters »

### Personnel d'animation

Camille Therrien (alias Kit Kat), Ariana Bursucianu, Émilie Lamontagne, Laurence Dodier Villeneuve, Marie-Pier Hotte, Shadlay Jean-Blémur, Vanessa Dunn, Adèle Pizon, Alejandra Padilla Gaitan, Amel Yaddaden, Camille Therrien (alias Minnie), Camille Labrèche, Florence Coupal

### Sauveteur

Gabrielle Gingras et Tram-Anh Nguyen

## GymnO Laurentides

### Conseil d'administration

Mélissa Bélanger, présidente  
 Mélanie Bergeron, vice-présidente  
 Renée Bisson, secrétaire  
 Ian Aubin, trésorier  
 Scott Durocher, administrateur  
 Suzanne Picard, administratrice  
 Jessica Caron, administratrice  
 Julie Provost, administratrice  
 Michèle Leroux, administratrice  
 Marjolaine Frappier, représentante du personnel d'animation

### Personnel administratif

Shawn Burr, coordonnateur administratif

### Équipe d'animation du printemps 2016

Karine Bélanger, Jeanne Carrière, Mélanie Vermette, Véronique Labrecque, Marjolaine Frappier, Katherine Taylor, Daphnée Léveillé, Camille Frontduu et Karl Labonté

### Responsable des Activités

Marie-Pier Roy

### Professionnels consultants

Scott Durocher, ergothérapeute  
 Vanessa Harton-Dickner, psychoéducatrice

### Sauveteur

Katherine Renaud Miron

## Turbidus

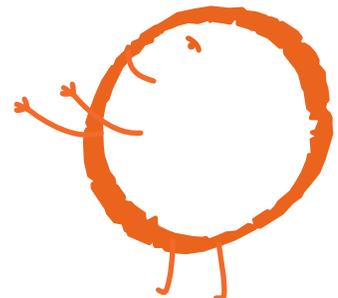
### Équipe de rédaction du Turbidus

Jessica Burr, Francine Larivière, Caroline Pépin, Josée Martel, Shawn Burr et Annie Simoneau.

### Graphisme Mathilde Rébillard

Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec

Prochaine date de tombée 30 septembre 2016



## Un petit mot de...

Chers membres de la grande famille GymnO,

L'année s'achève bientôt amenant avec elle le début de la belle saison estivale...

Pour plusieurs satellites toutefois, c'est le début des **CAMP DE JOUR** et de **séjours** ainsi que de beaucoup de **plaisir!!!** Pour en apprendre plus sur notre programmation estivale, vous pouvez consulter notre site web à l'adresse suivante: [www.gymno.org](http://www.gymno.org).

De plus, la FGQ aimerait souhaiter un **joyeux anniversaire** à GymnO Laurentides qui fêtait son deuxième anniversaire en janvier dernier. Bravo pour leur **dynamisme**, leur **engagement** et leur **détermination** qui leur a permis de franchir avec succès ces deux années. Soulignons également qu'un nouveau programme de camp de jour sera également offert cet été.

Comme vous le savez tous, GymnO est un organisme communautaire qui a pour principal intérêt le **bien-être des enfants** qui présentent des **défis** dans leurs différents **apprentissages** en les aidant à devenir des **adultes à part entière de notre société**. Tous les petits gestes comptent...et sans l'aide de tous nos bénévoles, GymnO n'aurait pu accomplir tout ce qu'il a accompli à ce jour. Parmi tous ses bénévoles, une personne pourtant ressort tout particulièrement. **Madame Élise Hamel**.

Depuis **33 ans**, cette dame de **cœur**, de **conviction** et de **générosité** offre son temps, son aide, ses idées, son support afin d'offrir les meilleurs services possible. Elle a grandement contribué à construire les solides fondations de cet organisme qui compte à présent 4 satellites et qui, encore aujourd'hui, fait naître tous ces sourires sur les visages épanouis des enfants. Alors, avant de nous quitter, je tenais à lui dire, au nom de la Fédération GymnO du Québec ainsi que de toutes les familles qui ont participé à nos activités un **immense MERCI!** Nous lui sommes **extrêmement reconnaissants** et nous lui souhaitons la **meilleure des chances** dans ses futures réalisations.

Enfin, je profite aussi de ce moment pour vous rappeler notre grand événement du **25 septembre prochain** à Montréal, la **Course Fist-O 2016!** Lors du Marathon de Montréal, venez courir pour les enfants GymnO! Pour plus de détails, consultez le site web à l'adresse suivante: <http://www.lacoursegymno.org> On vous attend en très grand nombre!

À tous, je vous souhaite un très bel été!

Annie Simoneau  
Présidente  
Fédération GymnO du Québec



# LES NOUVELLES DE MONSIEUR GYMNO

## Fédération GymnO du Québec

6e édition de la Course GymnO



Vous voulez relever un défi personnel en marchant ou courant le 1km, 5km, 10km, 21km ou 42km au Marathon de Montréal? Pourquoi ne pas le faire tout en ramassant des sous pour l'organisme GymnO! N'attendez plus et inscrivez-vous à la [Course GymnO](http://www.lacoursegymno.org) dès maintenant à l'adresse suivante: [www.lacoursegymno.org](http://www.lacoursegymno.org). Toutes les informations et conditions de participation se retrouvent sur le site.

La 6e édition de la course aura lieu le dimanche 25 septembre 2016. De plus, vous pouvez participer à cette campagne de financement seul, en famille ou en groupe alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage!

Cette campagne de financement représente une source de financement très importante pour tous les GymnO existants afin de pouvoir poursuivre leur mission auprès des enfants ayant des difficultés ou troubles d'apprentissage. Chaque petit geste compte, alors si vous croyez que vous pouvez nous aider à votre façon, n'hésitez pas à nous écrire un courriel à l'adresse suivante [federation@gymno.org](mailto:federation@gymno.org).

Vous pouvez suivre les derniers développements concernant la campagne de financement sur notre page Facebook [www.facebook.com/lacoursegymno](http://www.facebook.com/lacoursegymno).

## Billets Cirque du Soleil

Par l'entremise de Benoît Quessy, membre du conseil d'administration de la Fédération GymnO, nous avons reçu 25 billets pour Luzia, le nouveau spectacle du Cirque du Soleil, qui a eu lieu le 16 avril dernier à Montréal. Nous avons fait tirer les billets parmi les participants de GymnO Laval, Lanaudière, Montréal et Laurentides. Nous sommes heureux de vous dévoiler la liste des gagnants: Fannie Peter-Landry, Katrice Dragon, Émilie St-Cyr, Zachary C.-Roussy, Tom Barette, Émilie Tremblay, Esteban Martinez Sande, Ian Kei Casquero Iyo, Gwenaëlle St-Jean, Maéva Gauthier et Jessica Raymond-Bélisle. Bon Spectacle!



## GymnO Laval

### Flashmob

Dans le cadre des cours de danse adaptés de la session du printemps se tiendra le grand rassemblement du Flashmob de GymnO Laval. Près d'une centaine de personnes participent à ce court, mais très intense événement qui est à voir absolument. Il se tiendra sur le parvis de l'église Ste-Rose au 219 Boul. Sainte-Rose, Laval, le dimanche 22 mai à 13h. Bienvenue à TOUS.

Qu'est-ce qu'un Flash mob? « Une foule éclair (de l'expression anglaise identique flash mob), ou encore mobilisation éclair, est le rassemblement d'un groupe de personnes dans un lieu public pour y effectuer des actions convenues d'avance, avant de se disperser rapidement. »

### L'Assemblée générale annuelle

GymnO Laval tiendra son assemblée générale annuelle le mercredi 1 juin 2016 à 19h au 2465 rue Honoré-Mercier, à Sainte-Rose Laval, dans le local la Verrière situé au 2e étage.

Il est important de confirmer votre présence à l'AGA au 450-625-2674 ou par courriel à: [laval@gymno.org](mailto:laval@gymno.org). Venez en grand nombre.

### Les camps d'été de GymnO Laval

GymnO Laval offre un camp de jour à Laval au 2465 rue Honoré-Mercier, Laval, H7L 2S9 ainsi qu'un camp de séjour à Rawdon sur le site du Camp Mariste.

Le Camp de jour offre des activités en gymnase et en piscine, des jeux coopératifs, des activités thématiques, du bricolage, des sorties, ainsi que des jeux conçus par des ergothérapeutes pour les enfants âgés de 5 à 8 ans. Une responsable d'activités qui n'a pas d'enfants assignés est toujours avec le groupe pour la coordination des activités. Le ratio est d'un moniteur pour 5 jeunes. Un service de garde est offert dès 7h15 jusqu'à 9h00 et de 15h à 17h30. L'horaire du camp est de 9h à 15h et se déroule entre le 4 juillet et le 19 août. La disponibilité des places varie selon les groupes. Faites vite!

Camp de séjour - Camp Mariste à Rawdon

Le ratio est d'une monitrice pour quatre enfants, en plus d'une personne responsable des activités qui n'a pas d'enfants assignés qui est toujours avec le groupe pour la coordination des activités. La capacité d'accueil est de 12 enfants par séjour. Dans le cadre de son séjour, l'enfant peut bénéficier d'activités de loisirs adaptées et de la programmation régulière du camp. Le canot, rabaska, l'hébertisme et les sciences naturelles ne sont que quelques-unes des activités inscrites à la programmation.

Pour les deux camps, il reste quelques places! Si vous êtes intéressés, communiquez avec Shawn directement par courriel à [shawn@gymno.org](mailto:shawn@gymno.org) ou par téléphone au 450-625-2674. Faites vite!

# LES NOUVELLES DE MONSIEUR GYMNO

(Suite)

## GymnO Montréal

### Vente de chocolat 2016

La campagne de chocolat 2016 se déroulera du 16 avril au 15 mai 2016.

### Avis de recherche

GymnO Montréal est présentement à la recherche de parents, amis, familles, moniteurs pour former une équipe qui représentera GymnO Montréal lors de la prochaine édition de la course GymnO 2016 qui se tiendra dans le cadre du Marathon de Montréal en septembre prochain. Vous êtes sportifs ou vous avez envie de relever un défi pour GymnO Montréal, n'hésitez pas à vous joindre à notre équipe! Pour information montreal@gymno.org ou par téléphone au 514-721-3663.

### Fête des familles de GymnO Montréal — 5 juin 2016

GymnO Montréal organisera une fête familiale pour ses membres afin de célébrer l'arrivée du beau temps et souligner le 15e anniversaire de l'organisme. La fête se déroulera à l'extérieur sur le site du Collège Notre-Dame, le dimanche 5 juin 2016. Plus de détails à venir... Restez à l'affût!

### Assemblée générale annuelle de GymnO Montréal

C'est avec grand plaisir que les membres du conseil d'administration vous invitent à l'assemblée générale de GymnO Montréal, lors de laquelle nous présenterons le bilan de l'année 2015-2016. Lundi 13 juin 2016, au 660 Villeray (coin Châteaubriant), Montréal de 19 h à 21 h. Au plaisir de vous rencontrer et en espérant vous voir en grand nombre le 13 juin prochain. Pour plus de renseignements, communiquez avec nous par téléphone 514-721-3663 ou par courriel montreal@gymno.org

## GymnO Lanaudière

### Inscription camp de jour

Le camp de jour aura lieu du 27 juin au 12 août 2016 à l'école primaire Louis-Fréchette à Repentigny de 9h00 à 15h30. Le coût est de 28\$/jour pour les résidents de Repentigny et de 42\$/jour pour les non-résidents. Un service de garde est offert de 7h00 à 9h00 et de 15h30 à 17h30 au coût de 3.50\$/jour.

Pour inscrire votre enfant sur la liste de rappel pour le camp de jour, vous devez aller sur le [www.gymno.org/liste-rappel](http://www.gymno.org/liste-rappel).

\* Veuillez prendre en note que nous donnons la priorité aux résidents de Repentigny \*. Selon le groupe d'âge, quelques places sont encore disponibles!

### Activité de financement: vente de garage!

Le samedi 11 juin 2016, GymnO Lanaudière va organiser une grande vente de garage à Repentigny. Si vous avez des articles que vous aimeriez donner à l'organisme pour la vente de garage, il suffit de nous écrire un courriel à l'adresse suivante: [repentigny@gymno.org](mailto:repentigny@gymno.org). En effet, nous récupérons des jeux, jouets, livres, de la vaisselle ou tout autre objet qui encombre votre maison. Il nous fera un très grand plaisir de nous déplacer afin de venir chercher vos articles. Nous acceptons également les dons d'objets sur place le jour de la vente de garage. Le lieu exact de la vente est à déterminer.

## Fête familiale – 3 juin 2016

C'est le 3 juin prochain qu'aura lieu notre fameux souper hot-dog où les familles des participants des programmes Explorateurs et Ados sont invitées! La fête familiale débutera à 18h00 et se déroulera à l'extérieur, si la température nous le permet. Après le souper, les familles sont invitées à participer au bain familial qui débutera vers 19h15 et qui se terminera vers 20h00. De plus, l'équipe d'animation va fabriquer des cadeaux faits maison (tasses, bonbonnières, bombes pour le bain, etc.) que l'organisme vendra lors de la fête. WOW! Que de bonnes idées de cadeaux à offrir aux enseignants, éducatrices, T.E.S, orthophonistes, ergothérapeutes ou autres intervenants qui s'occupent pendant l'année de vos enfants! C'est un rendez-vous annuel à ne pas manquer.

## Service d'aide aux devoirs!

# GYMNO

La fin de l'année approche à grands pas.

Plusieurs moniteurs, qui étudient en enseignement ou dans un domaine connexe, sont disponibles pour faire de l'aide aux devoirs auprès des jeunes qui fréquentent nos activités!



Pour plus d'informations : [repentigny@gymno.org](mailto:repentigny@gymno.org)

## GymnO Laurentides

### Lauréats des comités Présents pour les jeunes

Nous sommes très fiers de vous annoncer que notre projet Camp de jour a été récompensé par le programme des comités régionaux Présents pour les jeunes de la Banque Nationale. C'est une merveilleuse nouvelle pour GymnO Laurentides qui bénéficie d'un appui financier afin d'aider nos jeunes à s'épanouir. <https://www.bnc.ca/comites>



### Inscription camp de jour

Nous sommes en période d'inscription pour le camp de jour! Pour inscrire votre enfant, remplissez le formulaire Inscription à la liste de rappel disponible sur le site web de GymnO.

CAMP DE JOUR ÉTÉ 2016

# GYMNO

LOISIR ADAPTE POUR LES ENFANTS  
AYANT DES DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE

## 5 à 12 ans

- Dates : du 4 juillet au 19 août 2016
- École de l'Horizon-Soleil, Saint-Jérôme
- Coût : 185\$ par semaine (sorties en sus)

### Inscription et renseignements

- (450)-848-3211
- [gymno.org](http://gymno.org), cliquez sur inscription à la liste de rappel





Toujours accompagné de sa bonne étoile, GymnO à la chance d'être entouré de beau et bon monde. Bénévole ou non, ces gens de cœur sont dévoués à la cause des enfants ayant des difficultés d'apprentissage. Ils méritent notre reconnaissance et que l'on souligne leurs bons coups!

Ce printemps, nous aimerions souligner l'implication de Scott Durocher, alias Toaster, pour avoir initié la campagne de financement La Course GymnO. Pour l'occasion, nous avons réalisé une petite entrevue avec Scott:

Depuis combien de temps t'impliques-tu à GymnO?  
Je suis tombé sous le charme de GymnO en septembre 2006.

Qu'est-ce qui fait en sorte que tu t'impliques à GymnO depuis tout ce temps?  
J'y crois. J'y crois beaucoup. Je suis convaincu, depuis mon tout premier soir aux Créateurs, que GymnO réussit à changer positivement les vies des personnes qui y gravitent, autant les jeunes, leurs familles que les bénévoles et les employés. On ne reste pas indifférent à un accueil gymnoesque chaleureux, aux sourires des enfants, aux rires de tous...)

D'où t'es venu l'idée de la Course GymnO?  
Sûrement en dormant... mon meilleur temps libre. J'avais peut-être écouté «M'as-tu vu courir, m'as-tu vu courir...» avant mon dodo.

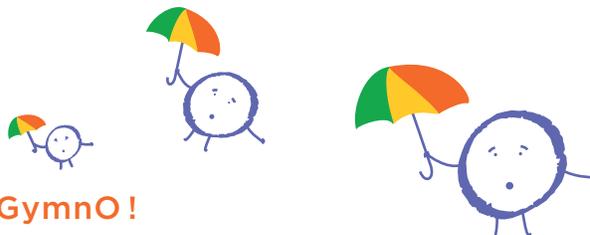
Pourquoi la Course GymnO est-elle si importante pour toi?  
Parce qu'elle permet de rêver aux nouveaux GymnO des futurs demain qui offriront des services de loisirs adaptés (de la plus haute qualité!) à Rimouski, Trois-Rivières, Québec, Gaspé, Sept-Îles, Gatineau, La Tuque, Drummondville, Cap-aux-Meules... ;)

# Coup de chapeau!

Que dirais-tu à quelqu'un qui hésite à s'inscrire à la course?  
«Ben voyons don'!!!! Arrête-moi ça toi là là!! Inscris-toi pis ça presse! Tu peux marcher un 5km ou courir un 42km: choisis ton défi, y'a pas de compétition à GymnO, juste des gagnants. T'es full capable... pis en plus, c'est une des plus belles journées d'année à Montréal! Come on mon ami qui lit ce message! «MERCI Scott pour ton engagement hors du commun et pour ton grand amour des enfants GymnO.



## En rafale



### Les suggestions de Monsieur GymnO!

#### Cahier spécial de tous les programmes!

Connaissez-vous bien tous les programmes offerts dans tous les GymnO du Québec?

Un cahier spécial accompagne ce Turbidus pour vous apprendre à mieux connaître ces programmes, leur contenu, les objectifs ciblés par ceux-ci et les satellites où ils sont offerts. Le cahier se trouve à la fin du Turbidus. Des informations à partager!

#### Découverte internet

Il existe de nombreux groupes d'entraide ou de ressources sur Facebook pour les parents qui ont des enfants ayant des difficultés d'apprentissage. Ces groupes permettent aux parents de s'outiller, d'échanger leurs trucs et surtout de partager leur vécu. Nous vous en suggérons quelques-uns:

- Dyspraxie et cie-Groupe d'entraide pour les parents d'enfants différents!
- TSA Légers Et Asperger du Québec...venez Partager votre Vécu!
- Ressources alternatives TSA, TDAH, anxiété etc.
- Dysphasie, dyspraxie, dys ...

#### Cinéplex- Présentation adaptée aux sensibilités sensorielles

Cineplex Divertissement en partenariat avec Autism Speaks Canada est ravie de présenter les représentations adaptées aux sensibilités sensorielles. Ce programme offre aux personnes atteintes du trouble du spectre de l'autisme ou à celles pour qui l'environnement est convenable à elles et à leurs familles un environnement adapté aux besoins sensoriels pour regarder de nouveaux films dans des cinémas partout au pays.

Ces représentations sont projetées dans un environnement où les lumières sont allumées et le son est baissé. Elles auront lieu les samedis matin à 10h30 toutes les quatre à six semaines. Le prix des billets sera le même que celui d'un billet pour enfant pour tout invité qui assiste à ces représentations.

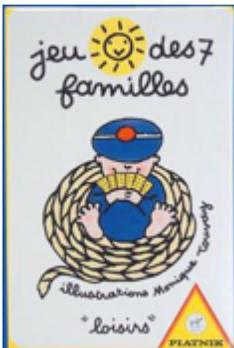
Le prochain film présenté sera Le livre de la jungle et aura lieu le 7 mai prochain.

# Le coin détente



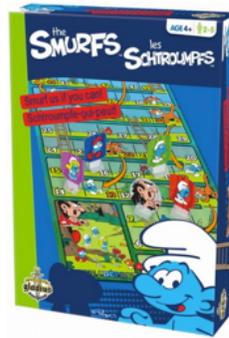
## Kit de jeu de bulles

Procurez-vous cet ensemble pour faire des bulles au Dollorama pour seulement 1,25 \$! En plus de faire travailler les muscles de la bouche lorsque l'enfant souffle pour faire des bulles, vous pouvez également travailler la dissociation des doigts, et ce, tout en vous amusant!



## Jeu des 7 familles

Le jeu des 7 familles est un classique du camp de jour de GymnO Repentigny depuis des années! Il s'agit d'un jeu d'association qui comprend 42 cartes réparties en 7 familles. Les joueurs complètent la famille de leur choix en demandant des cartes aux autres joueurs. Le joueur ayant complété le plus de famille gagne. Vous pouvez vous le procurer au prix de 6.99 \$ chez Archambault.



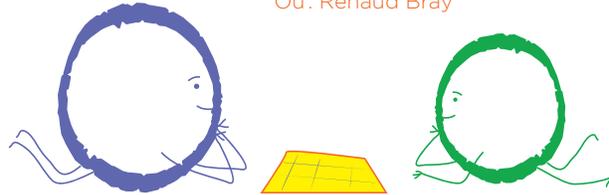
## Les Schtroumpfs Serpents et échelles

Les amoureux des Schtroumpfs seront ravis de ce jeu inspiré du traditionnel Serpents et échelles. Gargamel veut se rendre au village des Schtroumpfs pour les capturer. Tu dois te dépêcher pour arriver au village le premier et sauver les Schtroumpfs. Attention à Azrael, qui se cache dans la forêt. Le jeu comprend également une version coopérative où tous doivent s'allier pour vaincre Gargamel!

But du jeu: sois le premier à atteindre le village pour sauver les Schtroumpfs et remporte la partie!

Coût: 14.99 \$

Où: Renaud Bray



## Séance de yoga pour enfant avec Namaste

Namaste est un singe qui adore les enfants et qui les aide à apprendre des techniques de base de yoga, de relaxation et de visualisation. C'est pour pouvoir favoriser la concentration, l'apprentissage et la relaxation des enfants bousculés par la routine familiale, scolaire et sociale que PedaYoga s'est concentré sur l'enseignement du yoga par le jeu. Vous pouvez visionner plusieurs vidéos créées par PedaYoga en allant sur le site suivant: <https://www.youtube.com/user/franceh123>. Votre enfant pourra alors imiter les positions de Namaste tout en relaxant.



## RECETTE FACILE À FAIRE

Pain de viande version mini pour les tout-petits Recette IGA

### Méthode

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F)
2. Dans un grand bol, combiner le bœuf, les œufs et l'oignon, la chapelure de craquelins, le thym et l'origan. Saler et poivrer au goût puis mélanger à la main jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Répartir la moitié de la préparation de bœuf dans une plaque à muffin (18 à 24 unités).
4. Dans chaque moule, ajouter une feuille de basilic et un morceau de fromage.
5. Recouvrir les moules avec l'autre moitié du mélange de bœuf puis appuyer fermement.
6. Déposer sur chaque mini-pain de viande un peu de sauce tomate ou à pizza.
7. Cuire au four 30 minutes

### Les étapes du petit chef

1. Écraser les craquelins dans un sac de plastique refermable avec un rouleau à pâtisserie.
2. Ajouter les œufs, l'oignon haché, les assaisonnements et la chapelure au mélange de bœuf.
3. Garnir le centre des mini-pains de viande de basilic et de fromage.
4. Arroser le tout de sauce tomate ou à pizza pour la touche finale!

La recette originale est disponible à l'adresse suivante: [https://www.iga.net/fr/recettes\\_inspirantes/recettes/pain\\_de\\_v viande\\_version\\_mini\\_pour\\_les\\_tout\\_petits](https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/pain_de_v viande_version_mini_pour_les_tout_petits)

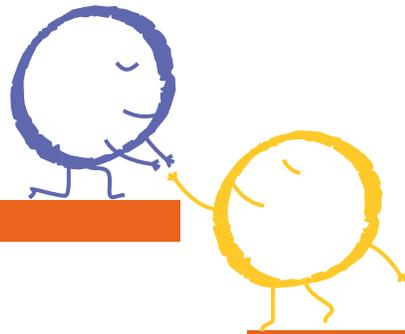
Portions: 18 à 24 mini-pains de viande  
Niveau: facile

Temps de cuisson: 30 minutes  
Temps total: 55 minutes

### Ingrédients

3 lb de bœuf haché maigre  
2 œufs  
½ oignon haché  
10 craquelins de type biscuits soda non saupoudré de sel  
1 c. à thé de thym  
1 c. à thé d'origan  
1 bouquet de basilic frais  
12 tranches de fromage  
1 tasse de sauce tomate ou de sauce à pizza

# MERCI POUR VOTRE APPUI



## La Fédération GymnO du Québec remercie ses collaborateurs

Rona l'entrepôt de Saint-Eustache et de Laval.

Tous les bénévoles qui donnent du temps à la Fédération GymnO du Québec afin de faire avancer nos nombreux projets.

Mathilde Rébillard, graphiste, qui nous aide grandement pour le Turbidus ainsi que pour la création des affiches pour la Course GymnO.

Benoît Quessy ainsi que le Cirque du Soleil pour le généreux don de 25 billets à l'organisme pour le spectacle Luzia.

## GymnO Laval remercie ses collaborateurs

La Fondation Dépanneur du coin pour un généreux don de 5000 \$

Pro-Doc Ltée pour un généreux don de 2500 \$

François Charbonneau pour un don de 100 \$

Roméo Landry pour un don de 100 \$

Francine Richer pour un don de 100 \$

Marlène Grenier pour un don de 25 \$

Laurence Auclair pour un don de 20 \$

## GymnO Lanaudière remercie ses collaborateurs

La ville de Repentigny pour une subvention de 1 500 \$ et l'utilisation gratuite de la piscine municipale et des locaux pour la réalisation de nos activités.

MERCI à tous les bénévoles de GymnO Repentigny! Sans vous, nos nombreux projets ne pourraient avoir lieu.

La Fédération GymnO du Québec pour le tirage de billets pour le nouveau spectacle du Cirque du Soleil. La famille de Tom et de Zachary ont ADORÉ leur expérience.

## GymnO Montréal remercie ses collaborateurs

Bravo aux bénévoles responsables de la vente de boissons chaudes Geneviève Gagnier, Antoine C. Dugas et aux parents qui ont permis de récolter 439 \$ de profit pour l'année 2016-2017.

Merci à la Fédération GymnO du Québec, Benoît Quessy et le Cirque du Soleil qui nous ont permis d'offrir trois paires de billets à faire tirer parmi tous les enfants inscrits de la session printemps 2016 de GymnO Montréal. Bravo à nos trois gagnants d'une paire de billets du Cirque du Soleil qui ont eu la chance d'assister à la première du spectacle LUZIA, le 16 avril 2016: Émilie Tremblay, Esteban Martinez Sande et Ian Kei Casquero Iyo.

GymnO Montréal tient à remercier Émilou Larocque Charrier, qui a organisé une soirée de financement au profit de l'organisme le 23 février 2016 dernier, au Randolph Pub Ludique. Les participants étaient invités à jouer à des jeux de société au bar le Randolph. Plus de 50 personnes étaient présentes et ont fait de cette soirée un succès à répéter! Émilou Larocque Charrier a remis un chèque de 575 \$ à GymnO Montréal, merci de cette généreuse initiative!

Toutes les personnes qui ont grandement contribué au succès du Nage-O-Thon en folie 2016. Merci pour votre grande générosité, grâce à vous nous avons amassé plus de 2655 \$. Un immense merci à tous ceux et celle qui ont participé à l'événement!

## Félicitations à nos gagnants:

Gagnant d'un certificat cadeau de 25 \$ chez ToysRus

Nathan Ambroise - programme Fouineurs 3 à 5 ans

Gagnants d'un certificat cadeau Cinéma de 25 \$

Éloi Villeneuve - programme Explorateurs 5 à 10 ans

Mathew Chau - programme Explorateurs 5 à 10 ans

Mazen Fadlallah - programme Globe-trotters 10 à 15 ans

## GymnO Laurentides remercie ses collaborateurs

La Banque Nationale et le comité régional Présents pour les jeunes pour un généreux don de 7 000 \$ dans le cadre de notre camp de jour à l'été 2016. Merci à M. Stéphane Charrette, directeur de la succursale de Saint-Jérôme.



Fonds Josée Laviguer d'Opération Enfant Soleil pour l'octroi d'un montant de 1 194 \$ qui servira à l'achat de matériel de motricité fine et globale pour le camp de jour.

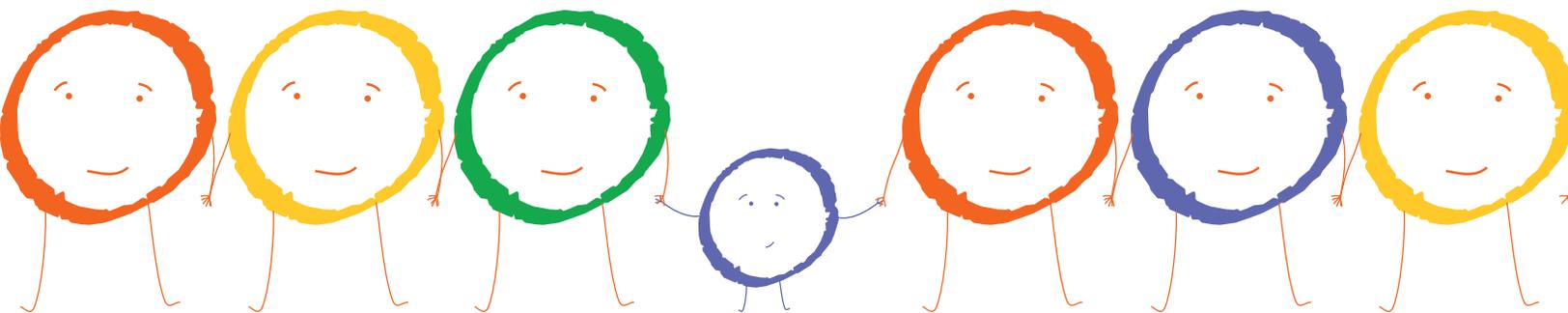
Madame Lucie Morin pour un généreux don de 200 \$.

Tous les bénévoles qui contribuent de près ou de loin aux nombreux projets de GymnO Laurentides et qui permettent de faire vivre de belles réussites aux enfants. Merci!

Un don à GymnO!

La Fédération GymnO du Québec ainsi que les quatre satellites GymnO peuvent recevoir des dons puisqu'ils sont reconnus comme organismes de bienfaisance. Rien de plus facile grâce au don en ligne **PayPal** disponible sur notre site Internet!

N'hésitez plus, un reçu aux fins d'impôts vous sera remis automatiquement!



**VISITEZ NOTRE SITE WEB!!!**

[www.gymno.org](http://www.gymno.org)

**N'hésitez pas à nous communiquer vos commentaires et suggestions**

**Fédération GymnO  
du Québec**

660, rue Villeray, local 2.109  
Montréal (QC) H2R 1J1  
Tél. 514.345.0110  
[federation@gymno.org](mailto:federation@gymno.org)

**GymnO Montréal**

660, rue Villeray, local 2.109  
Montréal (QC) H2R 1J1  
Tél. 514.721.3663  
Télé. 514.721.3663  
[montreal@gymno.org](mailto:montreal@gymno.org)

**GymnO Laval**

2465, Honoré-Mercier  
Laval (QC) H7L 2S9  
Tél. 450.625.2674  
Fax 450.625.3698  
[laval@gymno.org](mailto:laval@gymno.org)

**GymnO Lanaudière  
Point de service Repentigny**

130, rue Valmont  
Repentigny (QC) J5Y 1N9  
Tél. 450.582.7930  
[repentigny@gymno.org](mailto:repentigny@gymno.org)

**GymnO Laurentides**

1155 avenue du Parc  
St-Jérôme (QC)  
J7Z 6X6  
Tél.: 450-848-3211  
[laurentides@gymno.org](mailto:laurentides@gymno.org)

## LES FOUINEURS

3 à 4 ans

Ce programme offre à des enfants, accompagnés de leurs parents, des activités de jeux stimulant leur développement. L'objectif de ce programme est de venir outiller les parents sur les bienfaits du jeu et des étapes de développement par le biais d'activités parent-enfant et de conférences dispensées par des professionnels de la santé. Les activités se déroulent en salles et en piscine et sont conçues et animées par des professionnels (ergothérapeute, orthophoniste, psychoéducatrice) en collaboration avec trois monitrices.



RATIO ? 1 moniteur pour 4 enfants  
 OÙ ? Laval – Montréal

## LES EXPLORATEURS

5 à 10 ans

Les activités des Explorateurs se composent de jeux conçus par des ergothérapeutes. L'ergothérapeute assure également un rôle de supervision auprès du personnel d'animation. Les jeux en gymnase et en piscine favorisent le développement de l'enfant au niveau de :

- sa motricité globale et fine
- sa perception
- sa socialisation
- son langage expressif
- sa capacité de concentration
- ses habiletés aquatiques

Tous les jeux réalisés en piscine sont autant d'occasions de s'acclimater au milieu aquatique ou encore apprendre à l'apprécier. Ainsi, l'enfant acquiert une plus grande autonomie.

RATIO ? 2 moniteurs pour 6 enfants  
 OÙ ? Laval – Lanaudière – Montréal – Laurentides

## LES JOUEURS

8 à 12 ans

Les Joueurs est un programme d'initiation et de familiarisation à plusieurs sports d'équipes. Les activités sont réalisées en gymnase et en piscine avec du matériel spécialisé. Les règles de chaque jeu abordé sont légèrement simplifiées et modifiées par une ergothérapeute qui assure également un rôle de supervision auprès du personnel d'animation. Ces activités sportives permettent le développement et l'acquisition des habiletés motrices nécessaires à la pratique de sports d'équipes. De plus, ces nouvelles compétences amènent chez l'enfant une plus **grande confiance en soi** et une **meilleure estime** de lui-même. La période de piscine comporte des activités structurées permettant l'amélioration des habiletés aquatiques, suivie d'une séance de jeux libres favorisant les échanges sociaux.



RATIO ? 1 moniteur pour 5 enfants  
 OÙ ? Montréal

## ADOS - SOCIALISATION

10 à 15 ans

Le programme Ados – volet socialisation – permet de développer l'autonomie, l'entraide et les habiletés sociales des adolescents par l'entremise d'activités ludiques, créatives et sportives. Ce programme permet aux participants de vivre des situations de réussite afin de développer l'estime de soi, la socialisation et le sentiment d'appartenance à un groupe. Nous organisons des activités variées (activité de cuisine, sports, jeux de groupe, jeux de société, etc.) afin de rejoindre le plus possible les intérêts de tous les participants. Il y a une partie des activités qui se déroulent en gymnase et l'autre en piscine. De plus, le groupe fait une sortie à la fin de la session.



RATIO ? 1 moniteur pour 5 jeunes  
 OÙ ? Lanaudière

## LES SURVOLTEURS

10 à 15 ans

Ce programme permet de développer l'autonomie et le sens des responsabilités des adolescents par le biais d'activités ludiques et sportives et de sorties variées. Il permet également de développer le sentiment d'appartenance à un groupe, de développer de saines habitudes de vies, de vivre des situations de réussite et de plaisir, de mettre en valeur son potentiel, de socialiser auprès de ses pairs ainsi que de susciter l'entraide et la coopération entre les participants. Le programme se compose de 8 activités en gymnase et de 2 sorties en groupe.

RATIO ? 1 moniteur pour 5 jeunes  
OÙ ? Laurentides

## LES GLOBE-TROTTERS

10 à 17 ans

Ce programme permet de développer l'autonomie et le sens des responsabilités des adolescents par le biais d'activités et/ou de sorties variées. Il permet également de développer le sentiment d'appartenance à un groupe, de vivre des situations de réussite et de plaisir, de mettre en valeur son potentiel, de socialiser auprès de ses pairs ainsi que de susciter l'entraide et la coopération entre les participants.

RATIO ? 1 moniteur pour 5 jeunes  
OÙ ? Laval - Montréal



## LES CRÉATEURS

10 à 17 ans

**Les objectifs du programme des Créateurs consistent à développer :**

- le sentiment d'appartenance à un groupe
- le sens des responsabilités
- l'autonomie
- les habiletés sociales
- le travail d'équipe
- l'expression

Dans le but d'atteindre ces objectifs, les ados participent à la mise sur pied d'une pièce de théâtre qui sera présentée à la fin de la session d'hiver. C'est pourquoi le programme s'échelonne sur deux sessions. Chaque période d'activités se divise en deux phases : une première heure est consacrée à l'exploration théâtrale et présentée sous forme de jeux coopératifs et thématiques, d'improvisations et de création, pour amener tranquillement les jeunes à créer les personnages et le contenu de la pièce de théâtre. Le tout se déroule en gymnase, suivi d'une heure d'activités libres à la piscine, supervisées par les monitrices. Le groupe est divisé en deux sous-groupes selon leur âge.

RATIO ? 1 moniteur pour 5 jeunes  
OÙ ? Laval

## LES DANSEURS

5 à 17 ans

La danse vient interpeller le participant tant au niveau physique que cognitif, tout en le plongeant dans des univers imagés. Les cours de danse de Gymn-eau sont construits afin de permettre à tous les participants de s'épanouir dans un contexte d'activités physiques et artistiques.

**Les objectifs du programme sont de développer :**

- le sens du rythme et la musicalité
- la motricité globale
- la coordination
- l'endurance physique
- le schéma corporel
- la concentration
- la créativité et la discipline



RATIO ? 1 moniteur pour 5 jeunes  
OÙ ? Laval

## LES JOURNÉES GYMNO

5 à 15 ans

Lors des Journées GymnO, les jeunes auront l'occasion de faire entre autres un bricolage, de jouer à des jeux de groupe et de société ainsi que de participer à des activités spéciales préparées par notre équipe d'animation. De plus, nous allons nous baigner à la piscine en après-midi avec le groupe. L'objectif de ce programme est d'offrir la chance aux jeunes de s'amuser et de socialiser tout en offrant un moment de répit à la famille. Nous organisons une journée GymnO par mois.

RATIO ? 1 moniteur pour 5 jeunes

OÙ ? Lanaudière

## LE CAMP DE JOUR



Le camp de jour est offert l'été. Il offre des activités en gymnase et en piscine, des jeux extérieurs, des jeux coopératifs, des activités thématiques, du bricolage et des sorties. Une programmation spécifique est élaborée pour chaque groupe d'âge. Une équipe de responsables apporte du soutien à l'équipe d'animation sur le terrain.

**La durée du camp de jour, l'âge des participants ainsi que la programmation varient d'un satellite à l'autre.**

RATIO ? 1 moniteur pour 5 jeunes

OÙ ? Laval - Lanaudière – Laurentides

## CAMP DE SÉJOUR

5 à 21 ans

Tous les camps de séjours se déroulent sur la base de plein air du **Camp Mariste à Rawdon**. Les séjours pour les jeunes de 5 à 13 ans et de 18 à 21 ans sont d'une durée de cinq nuits. Un séjour de neuf nuits est offert aux ados de 14 à 17 ans. **Le ratio d'intervention est d'une monitrice pour quatre jeunes**, en plus d'une personne responsable qui n'a pas d'enfants assignés et qui accompagne toujours le groupe pour la coordination des activités. La capacité d'accueil est de 12 jeunes par séjour.

Les participants ont la chance d'avoir accès à l'ensemble des activités proposées par la base de plein air du Camp Mariste; celles-ci sont évidemment adaptées à leurs besoins particuliers. Le groupe est logé dans un magnifique chalet où il peut jouir d'une grande autonomie, **favorisant l'atteinte des objectifs de ce programme, soit :**

- l'acquisition d'une plus grande autonomie dans les activités de la vie quotidienne
- le sentiment d'appartenance à un groupe
- les habiletés sociales et motrices

OÙ ? Laval

RATIO ? 1 moniteur pour 4 jeunes

**Des forfaits camp de jour / camp de séjour sont également disponibles.**



LOISIR ADAPTÉ POUR LES ENFANTS  
AYANT DES DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE

**Pour plus d'informations,  
consultez notre site web :**

[www.gymno.org](http://www.gymno.org)

**Inscrivez votre enfant sur notre liste de  
rappel :**

[www.gymno.org/liste-rappel](http://www.gymno.org/liste-rappel)



**Pour nous rejoindre :**

GymnO Laval – [laval@gymno.org](mailto:laval@gymno.org)

GymnO Lanaudière – [lanaudiere@gymno.org](mailto:lanaudiere@gymno.org)

GymnO Montréal – [montreal@gymno.org](mailto:montreal@gymno.org)

GymnO Laurentides – [laurentides@gymno.org](mailto:laurentides@gymno.org)