



## Tenues vestimentaires et accessoires

- Les filles peuvent porter une jupe courte style jupe-culotte, mais pas une robe longue.
- **L'enfant doit avoir une paire d'espadrille**
- **Judo** : pantalon de sport long et T-shirt
- **Taekwondo** : Short et T-shirt
- **Sports acrobatiques** : À l'école Helios, les participants(es) devront avoir un maillot une pièce (gymnastique, danse ou maillot sec de natation) ou une tenue sportive dont le t-shirt ou la camisole est ajusté(é) au corps et une paire de chaussette propre.
- **Gymnastique et Danse** : un maillot une pièce (gymnastique, danse) ou une tenue sportive dont le t-shirt ou la camisole est ajusté(é) au corps.
- **Soccer** : soulier de soccer et protège-tibias si vous en avez, short, t-shirt, espadrille et crème solaire.
- **Aviron** : Vêtements ajustés (Shorts et T-shirt), les bas sont obligatoires par mesure d'hygiène, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire et vêtements de rechange secs dans leur sac au sol pour qu'ils puissent se changer s'ils chavirent.
- **Voile** : Vêtements selon la température (la voile se pratique même sous la pluie sauf en cas d'orage), soulier d'eau ou espadrille pour marcher dans l'eau, crème solaire, chapeau ou casquette, lunette de soleil et vêtements de rechange.
- **Natation** : maillot de natation, lunettes de natation sont obligatoires. Le casque de bain est obligatoire à moins d'avoir les cheveux très courts. Les sandales de piscine sont recommandées.

## ***Pour la Piscine***

### Maillot

**Les garçons** doivent porter un maillot ajusté (style speedo dit brief ou cuissard dit jammer), **pas de short de plage**. Ce dernier nuit à l'aisance du nageur, en plus de faire beaucoup de résistance. Pas très aidant lorsqu'on apprend à nager.

**Les filles** doivent porter un maillot une pièce de la bonne taille qui tient bien même lorsqu'elles plongent. Éviter les jupettes, c'est jolie mais pas aidant.

Mettre un maillot mouillé pour une fille, ce n'est pas facile et ni agréable. Alors si jamais elle en a un autre pour sa 2<sup>e</sup> séance à l'eau c'est préférable.

### Casque de bain

Le casque de bain n'est pas obligatoire, mais nous l'exigeons pour ceux qui ont les cheveux longs ou le toupet qui tombe dans les yeux une fois mouillé, autant chez les garçons que chez les filles. S'attacher les cheveux n'est pas suffisant.

### Lunettes de natation

**Une paire de lunettes de natation est essentielle pour nager**. Elle protège les yeux des irritations et offre une meilleure visibilité, ce qui sécurise le nageur.

**Pas de masque de plongé SVP**, l'enfant doit pouvoir expirer sous l'eau et pouvoir nager avec aisance.

### Serviettes

Pour ceux qui vont deux fois à l'eau en prévoir deux.

### Sandale de piscine

Il est recommandé de porter des sandales de piscine, pas des gougounes pour marcher sur le sable, car sur un plancher de tuile ça devient glissant une fois mouillé.

**Tous les effets personnels doivent être identifiés au nom de l'enfant.**

Tous les objets perdus seront disponibles au QG (chalet de tennis) entre 16h00 et 18h00.

Tous les articles non réclamés, seront remis à la fin de notre camp à un organisme de charité.