

## Séjour Foot en Liberté / 7 – 10 ans / Juillet - Août 2020



Le centre des Séjours Prémonval est situé sur la commune de Prémanon, à 15 minutes environ de la gare SNCF de Morez. Les bâtiments sont situés au bout d'une route communale, en plein cœur d'une clairière entourée de vastes espaces boisés.

**Potentiels d'animations sur place :** grands espaces découverts et boisés, sécurisés pour les jeux de plein air. Départ des sentiers de randonnée sur place. Parcours acrobatique propre au centre. Village de Prémanon accessible en 10 minutes à pieds où se trouvent le départ des pistes de ski de fond, la patinoire et le musée de l'exploration polaire Paul-Emile Victor. Toutes les activités de randonnée pédestre, raquettes ou encore patinoire ne nécessitent aucun transport et sont au départ direct du centre.

**Le Centre Prémonval**, c'est 80 lits au total, répartis dans des chambres de 1 à 6 lits (un maximum de chambres de 6 lits), avec chacune un coin lavabo, les sanitaires étant communs à l'étage. Un ensemble d'une chambre de 2 lits + 1 chambre de 4 lits avec sa salle de bain privative est mise à disposition des enseignants (logement individuel). Le Centre possède un salon détente avec accès Wifi, 4 salles d'activités, 1 lingerie, 1 infirmerie, 1 séchoir à skis avec soufflerie et 2 salles de restauration.



## **Restauration :**

Tous nos repas sont cuisinés sur place, par notre Chef, servis au plat dans la salle de restauration du bâtiment principal. Les plats sont conviviaux, variés et équilibrés et les produits régionaux sont privilégiés. Nous respectons également les différents régimes et les PAI. Le restaurant est sous auto contrôle mensuel avec le laboratoire départementale LDA.

Repas : les repas sont préparés par notre cuisinier, service au plat. Les menus sont uniques, variés et équilibrés, avec au moins une spécialité régionale pendant le séjour. Ils comprennent une entrée, un plat chaud, du fromage (le midi si le plat n'était pas une spécialité fromagère) et un dessert. Adaptation des menus pour les enfants suivant un régime spécial (prévenir au préalable).

## **Projet :**

Par demi-journée, les enfants pratiqueront le football et développeront techniques, potentiels physiques et tactiques par la mise en place d'ateliers d'entraînement et de perfectionnement aux dribbles, passes, tirs, et jeux attaques / défenses. En point final au séjour, le grand tournoi général rassemblant l'ensemble des séjours Prémonval. Ils pourront également pratiquer le VTC, la baignade dans les lacs, la course d'orientation ou la découverte nature avec une sortie à la journée sur le site des Cascades du Hérisson.

Chaque jour « un forum » propose un choix diversifié entre activités sportives, de découvertes ou de jeux, permettant à tous de profiter au maximum de chaque activité d'expression avec l'envie permanente de favoriser la créativité et le sens du partage : grands jeux, construction de cabanes, danse, sortie patinoire, ateliers manuels, veillées, feux de camps, création d'imaginaire.

**Durée du séjour :** 12 jours

L'ordre du planning proposé peut être amené à être modifié en fonction de la disponibilité des intervenants et des conditions climatiques.

PLANNING PRÉVISIONNEL		
JOURS	MATIN	APRES-MIDI
1	Transport depuis Paris à Prémanon – Installation et visite des environs – Mise en places avec les enfants des règles de vie et de fonctionnement du séjour	
2	Séance d'initiation de Football 	Parcours acrobatique en hauteur - Parcours de 8 ateliers. Tyrolienne – Séance de 1h30 Animation sur place. Encadrement : Brevet d'état. Joseph Clot 
3	Séance d'initiation de Football 	Baignade au Lac des Rousses 
4	Séance d'initiation de Football 	Balade en Vélo Encadrement Animateurs du centre 
5	Séance d'initiation de Football 	Nouveau complexe de la Patinoire de Prémanon 
6	Séance d'initiation de Football 	Baignade au Lac des Rousses 
7	Matinée repos	Biathlon 2h00





Puis repos.

Sortie Nature aux cascades du Hérisson

8



Séance d'initiation de Football

Atelier Cabanes

9



Séance d'initiation de Football

Baignade au Lac des Rousses

10



Grande journée à thème  
« tournoi Football et multi-sport »

Grande journée à thème  
« tournoi Football et multi-sport »

11



12

Rangement/valises et derniers souvenirs  
de la colonie  
Retour SNCF

Transport retour à Paris

## Descriptif Activités :

### Football :

7 séances avec ateliers, développement physique, amélioration technique, tactique et points particuliers



### Parcours accrobranche :

8 ateliers / Tyrolienne - Séance de 2 heures - Animation sur place. Encadrement : Brevet d'état

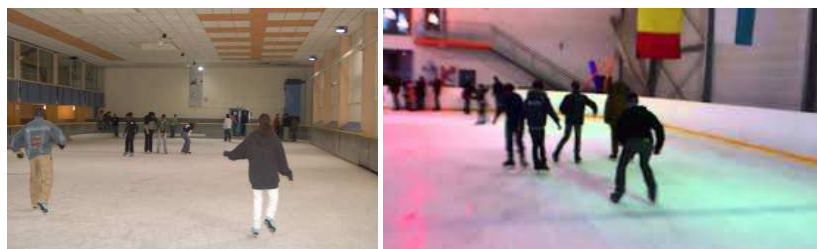


### VTC :

Séance de 2 heures – encadrement + matériel – Départ depuis le centre



### Patinoire :



**Course d'orientation :**

Activité axée sur la logique et la perception dans l'espace. Mémoire, capacité de concentration et jeux sont développés



**Sortie à la journée aux cascades du Hérisson (site classé \*\*\*\*) :**

Découverte de l'impact de l'eau dans le temps – notion géologique –





**Organisme :** Séjours Prémonval

**Titre :** « Foot en Liberté »



**Séjour :** du ..... au ..... à .....

**Nom et Prénom de l'enfant :** .....

Quantité conseillée pour le séjour	Dénomination	Quantité fournie par la famille	Vérification début de séjour	Vérification fin de séjour
	<b>Vêtements et Linge de corps</b>			
8	Slips, Culottes ou Caleçons			
1	Maillot de Bain			
8	Paires de Chaussettes			
2	Pyjamas (un de + pour les enfants énurétiques)			
8	Tee-shirt, Polos, Chemisettes			
4	Pantalons (type jeans)			
3	Jogging ou bas-de-survêtements			
3	Pull-over ou Sweat-shirt			
5	Shorts ou Bermudas			
1	Serviette de toilette grand format			
1	Serviette de toilette petit format			
1	Serviette de Plage			
1	Trousse de toilette complète + Crème solaire			
	<b>Matériel Spécifique</b>			
1	Equipement de football (chaussures à crampons, short, maillot, chaussettes, protège-tibias)			
1	Ballon de foot			
	<b>Divers</b>			
1	Paire de Chaussure de Marche			
1 ou 2	Paire de chaussette épaisse et montante			
1 ou 2	Paire de basket			
1	Paire de chaussons			
1	Paire de claquettes, espadrilles, tongs			
1	Paire de bottes de pluie			
1	Vêtement de pluie imperméable			
1	Casquette ou chapeau de soleil			
1	Lunettes de soleil			
1	Sac à linge sale			
1	Petit Sac à Dos			
1	Gourde			

**Quelques Conseils :**

- Prévoir un sac de voyage ou une valise ou un sac à dos solide et adapté à la taille et à la force de l'enfant ;
- Ne prévoir que des vêtements solides, adaptés à la vie en collectivités et marqués au nom de l'enfant ;
- Eviter les objets ou accessoires de valeur (montre, bijoux, pendentif, chaîne de cou ...) ;
- Eviter les vêtements de marque ou les vêtements trop neuf ;
- Le téléphone portable et les consoles de jeu portatives sont fortement déconseillés.