

## Séjour Parcours-Mécanique / 11 – 13 ans / Juillet - Août 2021



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 :**

Un pur séjour plaisir ou le but est de découvrir la pratique d'un sport mécanique : acquisition des bases techniques, maîtrise de la trajectoire, position en virage en montée et en descente, le freinage, le passage d'obstacle, les règles de sécurité et le respect de l'environnement. Une première approche du code, de la signalétique et des règles de courtoisie de la route et des chemins forestiers, au travers d'exercices ludiques et variés. Pour compléter la pratique de plein air l'accrobranche, le VTC et une ou plusieurs sorties à la journée sont consacrées à la baignade dans les lacs jurassiens et à la découverte du patrimoine montagnard. Enfin des animations centrées sur l'expression ou la créativité avec par exemple : danse, patinoire, grands jeux, construction de cabanes, feu de camp. Un grand bol d'air pur en perspective !!!

**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 PREVISIONNEL		
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	<p>Séance de moto– 2h30</p> 	<p>Parcours acrobatique en hauteur - Parcours de 8 ateliers. Tyrolienne – Séance de 1h30 Animation sur place. Encadrement : Brevet d'état. Joseph Clot</p> 
3	<p>Séance de moto – 2h30</p> 	<p>Baignade au Lac des Rousses</p> 
4	<p>Séance de moto – 2h30</p> 	<p>Balade en Vélo Encadrement Animateurs du centre</p> 
5	<p>Jeux multi sport / Basket / foot / tennis sur le terrain au village. 800m</p> 	<p>Nouveau complexe de la Patinoire de Prémanon</p> 
6	<p>Matinée repos et souvenirs</p>	<p>Baignade au Lac des Rousses</p> 
7	<p>Lever de soleil sur la chaîne des alpes</p>	<p>Pique nique et retour en après-midi au centre</p> <p>Puis repos.</p>



Sortie Nature aux cascades du Hérisson

8



Séance de moto – 2h30

Atelier Cabanes

9



Séance de moto – 2h30

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 :

### Parcours accrobranche :

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



### Patinoire :



### Sortie de nuit pour assister au lever de soleil à « La Dole »

Après une montée de nuit le long des remontées mécaniques et des sentiers de bois, les enfants assisteront au lever de soleil sur la chaîne des Alpes avec un point de vue unique sur le Mont Blanc



### VTC :

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



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

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



### **Séance de découverte et d'apprentissage d'un sport mécanique**

Au travers de cinq séances en moto de cross (125cm<sup>3</sup>), les adolescents apprendront la maîtrise de l'engin, les règles de sécurité, les parcours de jeux ludiques et une balade dans les bois environnants pour mettre en pratique toutes ces notions.



**Organisme :** Séjours Prémonval

**Titre :** « Parcours Mécanique – Eté 2021 »



**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 ou 2	« Vieux » Pantalon, jeans ou jogging			
1	Paire de gants d'activités (accrobranche / moto / patinoire / etc ...) afin de limiter le contact matériel (prévention Covid-19)			
	<b>Divers</b>			
1	Paire de Chaussure Solide pour la moto			
2	Paires de chaussettes épaisses et montantes			
2	Paire de baskets			
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	Sac à linge sale ( <b>Obligatoire</b> )			
1	Paire de lunettes de soleil			
1	Petit Sac à Dos ( <b>Obligatoire</b> )			
1	Gourde			

*Le téléphone portable peut vous permettre de joindre votre enfant, au moment du temps libre entre 18h et 19h15. Il sera cependant récupéré le reste de la journée et la nuit, afin de ne pas nuire au bon fonctionnement du séjour ou au sommeil de tous les participants.*

**Quelques Conseils :**

- Prévoir un sac de voyage ou une valise ou un sac à dos fonctionnel / adapté à la taille et à la force de l'enfant ;
- Ne prévoir que des vêtements solides, pour la vie en collectivités et marqués au nom de l'enfant ;
- Eviter les objets ou accessoires de valeur (montre, bijoux, pendentif, chaîne de cou ...).