

## Séjour Foot en Liberté / 7 – 10 ans / Juillet - Août 2023



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 préparés sur les cuisines du centre principal, par notre Chef, et sont ensuite servis au plat dans les différentes salles de restauration. Les plats sont conviviaux, variés et équilibrés et les produits régionaux sont privilégiés. Nous respectons également les différents régimes alimentaires ainsi que les PAI particuliers. Le restaurant est sous auto contrôle mensuel avec le laboratoire départementale LDA.

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.

## **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 ainsi que le nombre de séances d'activités proposées, peut être amené à être modifié en fonction de la disponibilité des intervenants, des conditions climatiques et de la durée du séjour (10, 11 ou 12 jours).

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	<p>Matinée repos</p> 	<p>Biathlon 2h00</p>  <p>Puis repos.</p>
8	<p>Sortie Nature aux cascades du Hérisson</p>  	
9	<p>Séance d'initiation de Football</p> 	<p>Atelier Cabanes</p> 
10	<p>Séance d'initiation de Football</p> 	<p>Baignade au Lac des Rousses</p> 
11	<p>Grande journée à thème « tournoi Football et multi-sport »</p> 	<p>Grande journée à thème « tournoi Football et multi-sport »</p> 
12	<p>Rangement/valises et derniers souvenirs de la colonie Retour SNCF</p>	<p>Transport retour à Paris</p>

## **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

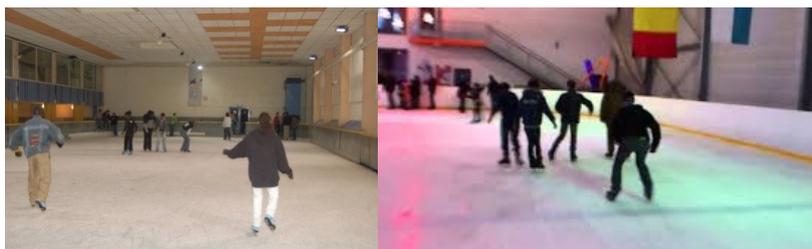


### **VTC :**

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



### **Patinoire :**



**Sortie à la journée aux cascades du Hérisson (site classé \*\*\*\*) :**  
Découverte de l'impact de l'eau dans le temps – notion géologique –



**Initiation Biathlon :**

Les enfants pourront profiter d'une initiation au tir à la carabine laser après un parcours de courses aménagée dans les mêmes conditions que la pratique hivernale. Le parcours s'effectue en équipe et le tir est individuel avec pénalité et tour de rattrapage en cas d'échec.



**Organisme :** Séjours Prémonval

**Titre :** « Foot en Liberté – Eté 2023 »



**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			
1	Paire de gants d'activités (accrobranche / moto / patinoire / etc ...) afin de limiter le contact matériel (prévention Covid-19)			
	<b>Divers</b>			
2	Paires de chaussettes épaisses et montantes			
2	Paires 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 ...).