

## Séjour Parcours-Nature / 11 – 13 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 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 :**

Ce séjour se définit comme un concentré d'activités sportives ou de plein air : VTC, accrobranche sur le parcours à proximité du centre, canirando, course d'orientation et patinoire sont ainsi au programme. Nous emmènerons également les préadolescents à la découverte des savoir-faire du Haut-Jura avec une visite des caves d'affinage du Fort des Rousses ou la découverte de l'atelier climats du Musée des Explorations Polaires de Prémanon. Mais aussi une sortie à la Maison du Parc Naturel avant de partir pour l'exploration de la forêt environnante à la découverte de la faune et de la flore locales. Pour conclure cette immersion en pleine nature, une ou plusieurs sorties à la journée sont consacrées à la découverte du milieu montagnard et à la baignade dans les lacs jurassiens ou à la visite de site classé comme Les Cascades du Hérisson. Venez sans hésitez pour vous aérer et respirer !!!

**Durée du séjour :** 12, 11 ou 10 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 place avec les enfants des règles de vie et de fonctionnement du séjour	
2	Course d'orientation Séance 1h30 – Encadrement Natur'Odysée 	Visite des caves d'affinage du fort des Rousses – Fabrication du Comté 
3	<b>Parcours acrobatique</b> en hauteur - Parcours d'ateliers. Tyrolienne – Séance de 1h30 - Animation sur place. Encadrement : Brevet d'état. Joseph Clot 	Baignade au Lac des Rousses 
4	1 séance de cani-rando – Encadrement Musher Professionnel séance 1 heure 45 	Présentation d'une chaufferie à bois déchiqueté et sensibilisation au tri des déchets avec un AMM 
5	1 séance de cani-rando – Encadrement Musher Professionnel séance 1 heure 45 	Visite atelier « les climats » à l'Espaces des Mondes Polaires 
6	1 séance de cani-rando – Encadrement Musher Professionnel séance 1 heure 45 	Atelier nature avec un AMM Découverte de la flore montagnarde 

7

Grande journée à thème  
« Fort Boyard » ou « Olympiades »



Grande journée à thème  
« Fort Boyard » ou « Olympiades »



8

Sortie Nature aux cascades du Hérisson – découverte du jardin botanique de Doucier



9

**Parcours acrobatique** en hauteur - Parcours d'ateliers. Tyrolienne – Séance de 1h30 - Animation sur place. Encadrement : Brevet d'état. Joseph Clot



Nouveau complexe de la Patinoire de  
Prémanon



10

Atelier Nature avec un AMM  
Découverte de la faune montagnarde



Baignade au Lac des Rousses



11

Journée à la Maison du Parc, siège  
du Parc naturel régional du Haut-  
Jura...



Un espace d'accueil,  
une exposition permanente, une salle  
de projection, la visite du grenier-fort



12

Rangement/valises et derniers  
souvenirs de la colonie  
Retour SNCF

Transport retour à Paris

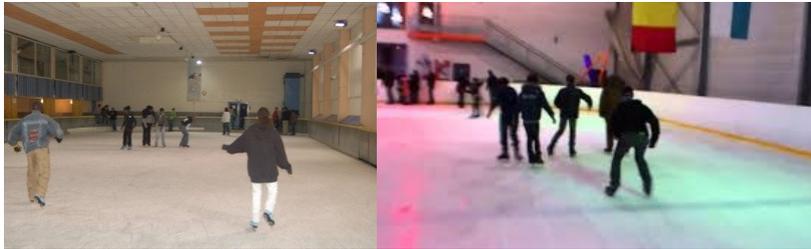
## **Descriptif Activités :**

### **Parcours accrobranche :**

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



### **Patinoire :**



### **Cani-rando :**

Séance de 2 heures – Animation sur place. Encadrement : Musqueur Diplômé Caniaventure



### **VTC :**

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



### **Caves d'affinage du Comté Juraflöre au Fort des Rousses :**

Les enfants seront conduits dans le village des Rousses (10 minutes de trajet) et le célèbre Fort des Rousses. Ils découvriront au cœur d'un ancien fort militaire réaménagé les caves d'affinage du Comté Juraflöre, parmi les plus grandes caves d'Europe ! Ils bénéficieront d'une visite guidée durant laquelle ils découvriront la fabrication du plus connu des fromages Franc-comtois.



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

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



**Sortie nature Faune du haut Jura :**

Un accompagnateur en moyenne montagne fera découvrir toutes les spécificités biodiversité haut-jurassienne : lecture de paysage, présentation de la faune et flore de nos montagnes, etc.



**Initiation Biathlon :**

Les pré-adolescents 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. Au cœur de la forêt, une activité de découverte et





**Organisme :** Séjours Prémonval

**Titre :** « Parcours Nature – Été 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	Paire de gants d'activités (acrobranche / moto / patinoire / etc ...) afin de limiter le contact matériel (précaution Covid-19)			
	<b>Divers</b>			
1	Paire de Chaussure de Marche			
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 ...).