



LE&C
Grand Sud

Préambule

*ALSH pré-ados
du Saint-Gironnais*

Projet Pédagogique

SÉJOUR ITINÉRANT

"Cap sur Montbel... à vélo !"

DU 27 AU 31 JUILLET 2026



Caf
de l'Ariège

LES OBJECTIFS DU SÉJOUR

Le séjour proposé s'inscrit dans une démarche **d'éducation à l'autonomie, à la citoyenneté et à la mobilité durable**. Il consiste en une itinérance à vélo d'une durée d'une semaine, à destination d'un public adolescent, sur un territoire défini permettant l'expérimentation concrète des déplacements en milieu urbain et périurbain.

Ce projet vise à placer les jeunes **en situation active, en les rendant pleinement acteurs de leur séjour**. L'itinérance constitue un support pédagogique privilégié pour favoriser l'apprentissage par l'expérience, notamment en matière d'organisation, de prise d'initiative et de responsabilisation individuelle et collective.

L'hébergement est assuré en campings, impliquant une participation des jeunes à la gestion de la vie quotidienne : installation et démontage du campement, préparation des repas, gestion du matériel et respect des règles de vie collective. Cette organisation favorise le développement des compétences pratiques ainsi que l'apprentissage du vivre-ensemble.

Le séjour intègre également une dimension éducative forte autour des mobilités. À travers l'usage du vélo comme moyen de déplacement principal, les participants sont sensibilisés aux enjeux de sécurité routière, de partage de l'espace public et d'impact environnemental des modes de transport. Ils sont amenés à comprendre et utiliser différentes infrastructures (pistes cyclables, voies partagées, signalisation), et à adapter leurs comportements en fonction des contextes rencontrés.

Enfin, ce séjour contribue au développement personnel des adolescents en les confrontant à des situations nouvelles nécessitant adaptation, gestion de l'effort et dépassement de soi. Il s'inscrit dans une logique d'accompagnement progressif vers l'autonomie, en cohérence avec les objectifs éducatifs des politiques jeunesse.



LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer les compétences liées à la vie quotidienne en itinérance
- Renforcer la responsabilité individuelle et collective
- Favoriser la rencontre et l'ouverture aux autres
- Sensibiliser à l'environnement et à l'impact des pratiques
- Adopter des comportements écoresponsables

A travers ce séjour, les jeunes apprendront à :

- Préparer, entretenir et ranger ses affaires personnelles
- Gérer ses émotions
- Connaître et respecter l'environnement
- Organiser la vie d'un camp en respectant les besoins de chacun
- Organiser la journée (montage et démontage du camp, repas, itinéraires, etc)
- Gérer ses efforts et à se dépasser.

L'équipe d'animation assurera la sécurité physique, morale et affective de chaque adolescent. Elle se montrera à l'écoute et sera disponible pour tous. Elle favorisera les temps de discussions pour que la parole de chacun soit respectée. Elle aménagera des temps en autonomie afin que chacun profite au mieux du séjour.



LES HÉBERGEMENTS

1ere nuit

Camping de l'Arize,
Route de Nescus, 09240 La-Bastide-de-Serou

2ème nuit

Camping du Lac,
Quartier Labarre D919, 09000, Foix

3ème nuit

Camping des Nysades
Av. Jean Durroux Chemin du Stade, 09500, Mirepoix

4ème nuit

Camping la Régate
Avenue Montjean route du lac, 09600 Leran



L'ÉQUIPE JEUNESSE

Lorène MARQUIE > Directrice de séjour

Samuel MAMY > Animateur

Linda ZENATTI > Animatrice

Axel FEVIN > Surveillant de Baignade (1er & 2ème jour)

Julien BILLAUD > coordo jeunesse en appui technique



EQUIPEMENT POUR LE SÉJOUR :

- 1 vélo en bon état (type VTT - VTC)
- Sacoche de vélo (optionel)
- 1 casque en parfait état (pas de coup, etc) avec un bon maintien sur la tête
- 1 sac à dos 20L minimum adapté au jeune.
- **Pique-Nique du 1er jour**
- 1 paire de chaussures de sport
- 1 sac de couchage.
- 1 tapis de sol
- Frontale ou lampe de poche
- 1 gourde de 2L mini (de préférence en plastique pour alléger le sac ou poche d'eau)
- 1 petite serviette de toilette et un gant.
- Produits d'hygiène en petit format (gel douche, dentifrice et brosse à dents).
- Casquette, lunettes de soleil et crème solaire.
- 1 veste imperméable
- 1 veste polaire
- 3 t-shirt (dont celui porté lors du départ)
- 1 pantalon et 2 short (dont celui porté lors du départ)
- Sous vêtements pour la durée du séjour.
- Maillot / Short de bain
- 1 paire de claquette ou tong
- poche de linge sale
- PAI si nécessaire

Évitez tout équipement inutile au séjour.



Nous vous rappelons que le jeudi 23 juillet 2026, nous organisons, l'après-midi, une vérification de l'équipement de chacun-e.

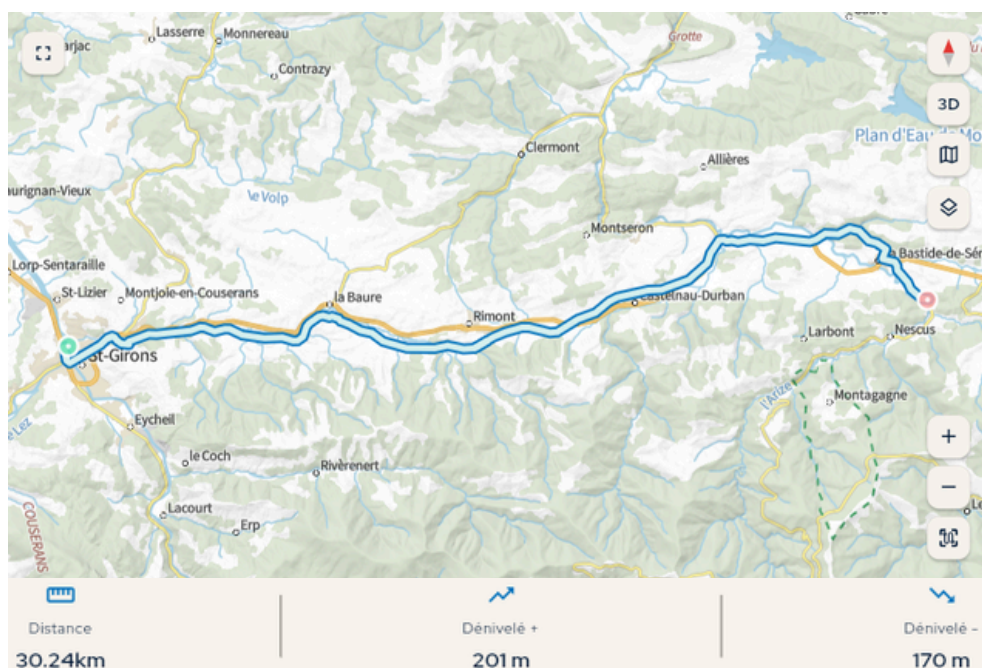
Dans l'intérêt de la sécurité des jeunes, nous nous réservons le droit de refuser toutes personnes dont l'équipement ne serait pas adapté au séjour.



DÉROULEMENT DU SÉJOUR :

1ère étape:

Saint-Girons > Camping de l'Ariez, La Bastide de Sérou:

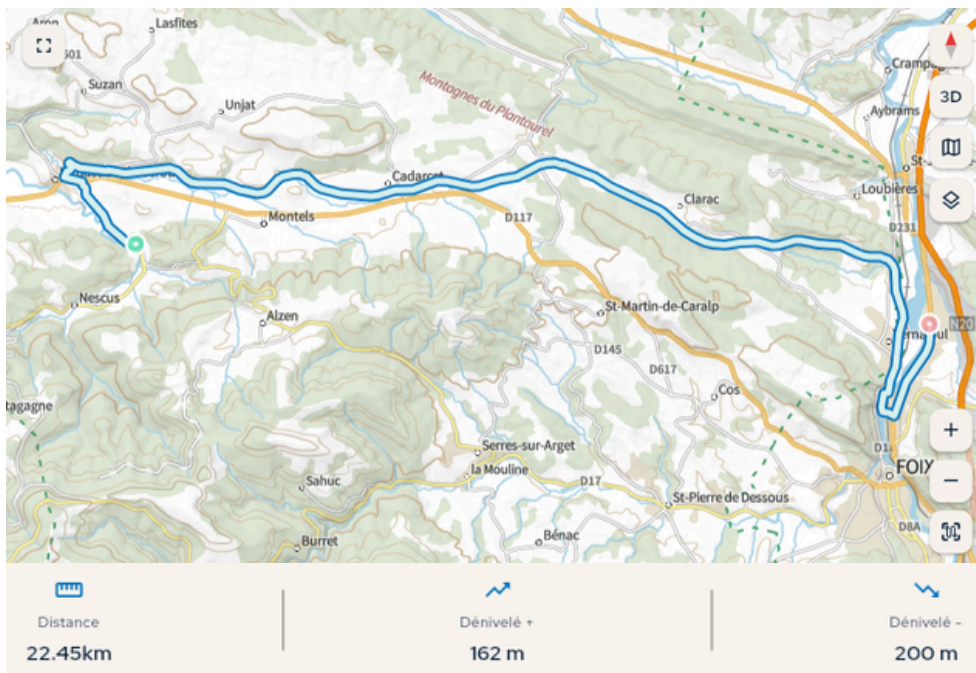


- **8h30 : RDV au gymnase Buffelan de Saint-Girons**
- 8h30 > 9h00 : accueil, vérification du matériel consignes de sécurité et chargement du minibus.
- 9h15 : Départ pour le camping de l'Ariez, La Bastide de Sérou.
- 12h00/12h30 : Arrivée au camping.
- 12h30 > 14h00 : prise du repas (**fourni par les parents**), aménagement du camp.
- 14h00 > 17h30 : repos, balade dans La Bastide, courses et jeux.
- 17h30 > 21h00 : Préparation du repas, toilette, vaisselle, etc.
- 21h00 > 22h30 : Veillée et couché.

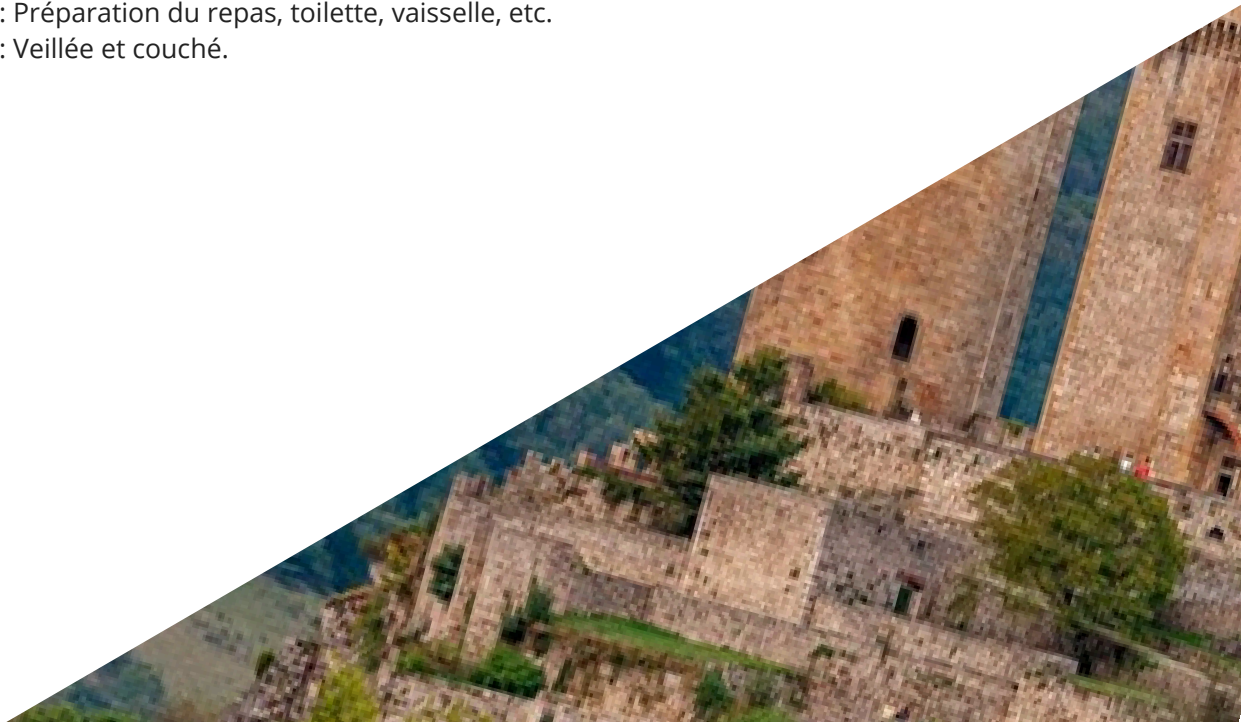


2ème étape:

Camping de l'Arize, LA BASTIDE DE SÉROU > Camping du Lac, FOIX



- 7h00 > 9h00 : Réveils échelonnés et préparation du pique-nique.
- 9h00 : Départ pour le camping de l'Arize, La Bastide de Sérou..
- 12h00/12h30 : Arrivée au camping.
- 12h30 > 14h00 : prise du repas, aménagement du camp.
- 14h00 > 17h30 : repos, balade dans Foix, courses et jeux.
- 17h30 > 21h00 : Préparation du repas, toilette, vaisselle, etc.
- 21h00 > 22h30 : Veillée et couché.



3ème étape:

Camping du Lac, FOIX > Camping des Nysades, MIREPOIX

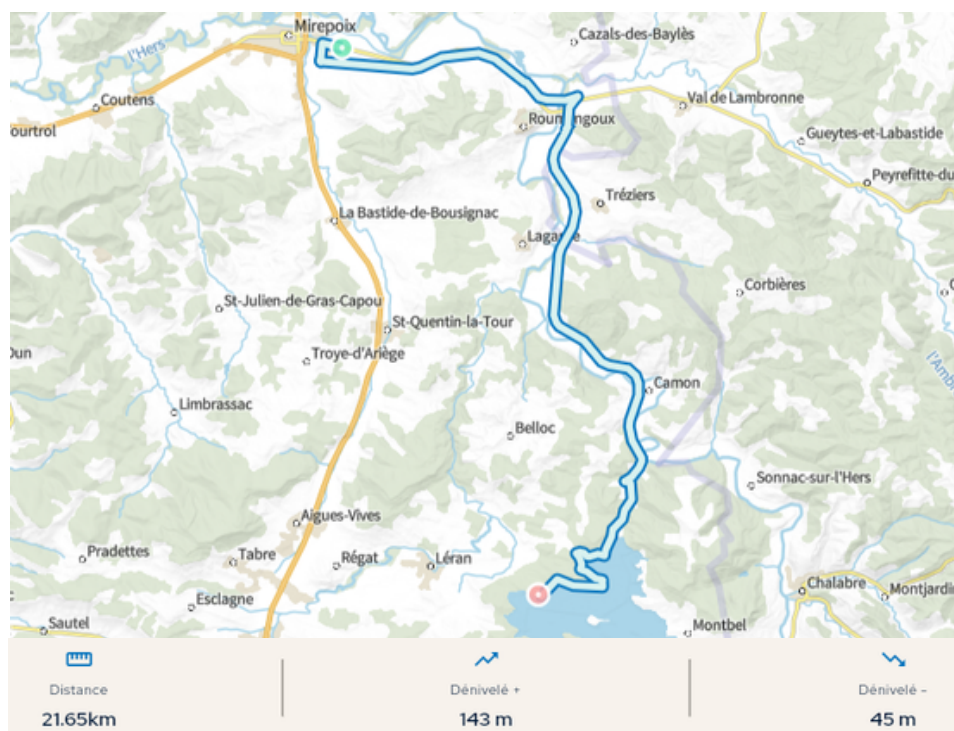


- 7h00 > 9h00 : Réveils échelonnés et préparation du pique-nique.
- 9h00 : Départ pour le camping de Mirepoix.
- 12h00 > 13h00 : Pique-nique aux alentours de Pamiers
- 13h00 : Reprise du parcours
- 15h30 : Arrivée au camping
- 15h30 > 17h30 : repos, balade dans Mirepoix, courses et jeux.
- 17h30 > 21h00 : Préparation du repas, toilette, vaisselle, etc.
- 21h00 > 22h30 : Veillée et couché.



4ème étape:

Camping des Nysades, MIREPOIX > Camping la Régate, LÉRAN



- 7h00 > 9h00 : Réveils échelonnés et préparation du pique-nique.
- 9h00 : Départ pour le camping de Lérans
- 12h00/12h30 : Arrivée au camping.
- 12h30 > 14h00 : prise du repas, aménagement du camp.
- 14h00 > 17h30 : repos, balade dans Foix, courses et jeux.
- 17h30 > 21h00 : Préparation du repas, toilette, vaisselle, etc.
- 21h00 > 22h30 : Veillée et couché.



DES RÈGLES DE VIE POUR VIVRE-ENSEMBLE

Levé et couché

Nous favoriserons des levées tôt afin de circuler dans les heures fraîches de la journée. Nous privilégierons des temps, de repos dans l'après-midi et des couchés tôt selon les âges et les besoins des jeunes.

Nous accompagnerons les jeunes à être autonomes dans la gestion de leurs affaires, des tentes.

Repas

Les repas seront préparés par les jeunes accompagnés par l'équipe d'animation.

Gestion des tâches quotidiennes

Nous associerons les jeunes à la bonne tenue générale du campement et du matériel : respect et propreté des espaces communs, des tentes, aide en cuisine, au service lors des repas, à la vaisselle,

Transports

Un minibus assurera le transport des sacs et du matériel de camping. Il pourra également intervenir en cas de pépin physique ou matériel.



DES RÈGLES DE VIE POUR VIVRE-ENSEMBLE

Hygiène

Les animateurs garderont l'attention sur l'hygiène corporelle quotidienne pour leur bien-être que pour leur sécurité.

Pour la santé, une fiche sanitaire est remise et remplie. Les traitements, ordonnances et certificats médicaux sont donnés avant le départ par les parents aux animateurs.

Les animateurs possèdent une trousse à pharmacie qu'ils garderont auprès d'eux le

long du séjour afin d'intervenir le plus rapidement possible en cas de besoin. L'intervention sera notée afin de rendre compte des divers événements.

Relations avec la famille

Dès l'inscription au séjour, un trousseau et les différents documents sont demandés aux parents.

Préambule se décharge de toutes responsabilités au sujet des téléphones portables et de tout autre objet de valeur. Les animateurs prendront soin que les coups de fil se passent hors des temps de repas et des activités pour une vie en collectivité plus accordée.

Argent de poche

L'argent de poche sera géré par les jeunes. Si besoin, les animateurs les aideront à le gérer. Nous conseillons 30€ max.



Le vendredi sera consacré à la détente autour du lac de Montbel, un repos bien mérité !



Le retour au gymnase est prévu aux alentours de 17h

Récapitulatif complet:

- 4 jours de vélo
- 4 nuits sous tentes
- environ 125 kms et 650m de dénivelé positif
- Beaucoup de motivation
- Un peu de courage
- Des souvenirs plein la tête et des sourires

Rappel:

Une journée de vérification du matériel est organisée le Jeudi 23 Juillet 2026. Si vous ne pouvez pas être présent pour cette dernière, merci de passer nous voir avant ou de nous envoyer des photos à l'adresse mail ci-dessous, afin que **nous puissions être certain que la sécurité de votre enfant soit optimale.**

preambule-stgironnais.3cp@lecg.org

Vous serez aussi informés-ées ce même jour du maintien ou non du séjour en fonction de la météo.