

Les petits gourmets aux fourneaux

9 – 14 ans

CONTACT ORGANISATEUR

Ufoval 74
3 avenue de la plaine - BP 340
74 008 Annecy
Tél: 04.50.52.30.00
ufoval@fol74.org

En savoir plus : www.fol74.org

Les indispensables :

- Fiche de renseignements médicaux, complétée et signée + médicaments et ordonnance.
- Test d'aisance aquatique
- Certificat de non contagion pulmonaire

St Raphaël

Les petits gourmets aux fourneaux

Centre de vacances Les Colombes Réf. 074010001

Sucré, salé, chaud, froid, tout y passe dans ce stage dédié aux amateurs ou passionnés de cuisine. Le chef cuisinier attend avec impatience ses apprentis cuistots ! Maîtriser les cuissons, apprendre les techniques de découpage et gérer sa plonge, faire son marché, choisir ses produits, bref... travailler en vrai professionnel. Et bien entendu on déguste ses créations! Puis on monte son restaurant le temps d'une journée (mise de table, décoration, création d'une carte...) pour accueillir de vrais clients adultes et pourquoi pas les parents de passage dans la région ? Le dernier défi : on donne sa journée à l'équipe de cuisine et on prépare les gâteaux d'anniversaire pour toute la colo ! Pendant les moments libres, place à la baignade en mer et en piscine, découverte de la bouée tractée et initiation au stand-up paddle.

Autres activités : grands jeux, journées à thème, veillées.

Le Centre :

Au pied du massif de l'Esterel, entre Cannes et St Tropez, le centre des Colombes bénéficie d'une situation exceptionnelle au coeur d'un grand parc arboré. A 3 km de la plage, sur les hauteurs de la colline de Valescure, il se compose d'une magnifique villa classée de la fin du 19ème siècle, d'un bâtiment annexe et d'une piscine. Les chambres sont spacieuses et agréables, avec sanitaires à proximité où sont logés les enfants de 6/11 ans. Les plus grands (12/17 ans) sont logés dans des grandes tentes entièrement équipées (lits et rangements) avec sanitaires à proximité. Les repas sont préparés sur place.

Cuisine* : L'activité cuisine est menée par l'équipe d'animation et un chef cuisinier. Il organise des ateliers adaptés à tous les niveaux. L'objectif du séjour est de pouvoir s'approprier des techniques, ou de s'améliorer dans certains domaines de l'art culinaire.

Au cours de différents ateliers (7 demi-journées), les enfants découvrent les différentes étapes de la préparation d'un plat, de la matière première jusqu'à la présentation sur l'assiette. Aujourd'hui les problèmes de nutrition tiennent une place importante dans le quotidien des enfants et les repères gastronomiques sont faussés par la cuisine surgelée et le fast-food. La colo « Les petits gourmets » se propose de transmettre les plaisirs de la table, les valeurs de partage et de convivialité.

Pour cela, les enfants partent à la découverte des saveurs et du goût tout en développant leur créativité (notamment par l'association de couleurs) et en acquérant chaque jour plus d'assurance et d'autonomie.

Un restaurant, comment ça marche ???

Ils investissent la cuisine du village de vacances « les Genévriers », spécialement aménagée pour ce projet et située à quelques pas de leur lieu de vie principal. Ils apprennent les différents arts et techniques de la table, aménagent et décorent une salle afin de créer une ambiance conviviale qui leur correspond. Ils mettent aussi en œuvre toutes les techniques nécessaires pour accueillir comme il le faut d'éventuels clients. Comme un chef !! Au cours du séjour, les cuisiniers en herbe ont la possibilité de visiter une boulangerie, d'aller faire le marché ou encore rendre visite aux pêcheurs. La créativité des enfants est mise en avant par l'élaboration d'une recette. Ils utilisent les ustensiles de cuisine, apprennent les techniques de coupe (éplucher, couper, ciseler...) et sont sensibilisés aux règles élémentaires d'hygiène et de sécurité. Ils réalisent différentes préparations sucrées ou salées qu'ils dégustent ensemble.

Chaque enfant s'exerce aux différents corps de métier que l'on peut retrouver dans une brigade : chef, commis de cuisine, pâtissier, plongeur, serveur... Chacun peut ainsi trouver sa place parmi les rôles tenus au sein de cette petite équipe et se rendre compte que « restaurant » n'est pas synonyme de « cuisine » mais qu'il implique également le service, l'accueil et la décoration. Une vraie équipe où chaque enfant constitue un maillon indispensable de la chaîne ! Ils apprennent à travailler de plusieurs façons les différents aliments, jouer avec les cuissons et les textures (moelleux/croustillant, onctueux/croquant, chaud/froid).

Ils doivent également mettre en œuvre une carte et un repas autour d'un thème original qu'ils ont choisi collectivement. La cuisine, le service, et l'ambiance sont en accord avec celui-ci. Ils ont pour « goûteurs » les clients du village vacances lors d'une soirée prévue à cet effet et pourquoi pas un parent de passage dans la région. Et pour régaler les copains, ils investissent la cuisine de la colo pour leur confectionner un bon petit repas !

***Certification de non contagion pulmonaire**

Bouée tractée* : Equipés de gilets de sauvetage, bien accrochés à la poignée, les enfants s'installent par 7 avec un animateur sur la bouée tractée par un bateau. L'activité est encadrée par des moniteurs spécialisés de la base « Slide water camp » de Santa Lucia. Sensations fortes garanties ! Le trajet se fait à pied ou en bus. Le site se situe à 2 km du centre et à proximité de la zone de baignade.

***Test d'aisance aquatique obligatoire**

Stand-up paddle* : Munis d'un gilet de sauvetage, d'une planche et d'une pagaie, ils apprendront avec l'aide des moniteurs à tenir l'équilibre, d'abord à genoux puis ensuite debout si leur niveau le permet, puis avanceront en pagayant et profiteront de la vue et de la tranquillité qu'offre cette activité. L'activité se fait au départ du port de St Raphaël à 2 km du centre. Nous accompagnons les jeunes en minibus.

***Test d'aisance aquatique obligatoire**

Baignade dans la piscine du centre et à la mer : Les baignades s'effectuent toujours sous la surveillance d'une personne qualifiée (surveillant de baignade, BNSSA...). Un animateur pour 8 enfants est présent dans l'eau, dans une espace délimité (périmètre).

Le centre dispose d'une piscine de 16 mètres sur 8 mètres avec une profondeur progressive de 70 cm à 1,60 m et une profondeur au centre d'1,90 m. Des temps de baignade sont organisés ainsi que des jeux (jeux de ballons, concours du plus beau château de sable, de la plus haute pyramide humaine,...).

A la mer, elles se font à la plage surveillée du Veillat où se trouve un poste de sécurité de Maîtres-Nageurs-Sauveteurs (MNS). La plage se situe à 2 km du centre. Les enfants s'y rendent à pied et rentrent en car (ou inversement). L'organisation des baignades se fait avec les MNS de la plage.

Activités traditionnelles de colo : Cuisine, grands jeux (Poules, Renards, Vipères ; le Mexicain ; douaniers contrebandiers etc.). Activités manuelles (préparation des décors pour le spectacle de fin de séjour, fresques, etc.). Journées à thème (Olympiade, Colo Lanta) Veillées (Boum, Fureur, match d'impro

Des contes, des mimes, de la peinture, des chants, des histoires que l'on écrira...

Vivre ensemble avec citoyenneté : L'apprentissage du vivre ensemble, de la vie en collectivité passe par le respect d'autrui, du matériel, des locaux. La participation aux tâches de la vie quotidienne, le partage, la solidarité sont des valeurs que nous défendons et que nous essayons de mettre en place sur la structure. L'enfant doit être acteur de ses vacances et peut choisir des activités en fonction de ses envies à condition que celles-ci soient réalisables. L'équipe d'encadrement est présente pour l'aiguiller afin de lui faire découvrir un maximum de choses sur l'environnement qui l'entoure. Nous souhaitons amener le jeune à devenir un citoyen en le responsabilisant, en ayant des débats, à donner son opinion tout en respectant celle des autres.

A noter ! Nous nous réservons le droit d'annuler une activité si toutes les conditions de sécurité nécessaires à sa pratique ne sont pas pleinement remplies : météo, santé de l'enfant...



1 animateur pour 8 enfants en moyenne encadre les différentes activités. L'équipe de direction se compose d'un directeur, un adjoint par tranche d'âge, d'une assistante sanitaire et une personne diplômée chargée de l'activité piscine. Des personnes de service assurent l'entretien des locaux. Un cuisinier économe et son aide préparent les repas.

Les animateurs, quel que soit le moment de la journée, sont toujours présents, avec un souci constant de sécurité et d'apprentissage.

L'alimentation : Les repas, préparés par le cuisinier du centre, sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières. Le partage du repas est un moment convivial, d'écoute et d'échange entre les personnes. C'est un temps éducatif durant lequel les animateurs veillent à ce que chacun goûte de tout, mange suffisamment et participe activement à la mise des tables, au débarrassage, au nettoyage des tables... Les régimes alimentaires médicaux sont respectés. Les convictions religieuses et philosophiques le sont également, si elles n'ont pas d'incidence sur l'organisation collective.

Linge : Le linge est lavé régulièrement par la lingère du centre. Malgré l'attention qu'on peut y apporter, il existe toujours, en collectivité, un risque de problème de lavage (linge déteint, abîmé). Il est préférable de choisir des vêtements pratiques, pas trop délicats, ayant déjà servi, plutôt que des vêtements neufs. Afin de réduire les risques de perte, il est indispensable de marquer les vêtements au nom de votre enfant.

Santé

Veillez remplir avec attention et sans omission la fiche de renseignements médicaux que vous recevrez avec la confirmation d'inscription en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes spécifiques.

Le suivi médical est assuré par un adulte qualifié qui se charge des soins médicaux légers ou de l'application des traitements en cours.

Si votre enfant est malade, il est conduit chez le médecin et vous en êtes immédiatement avertis. Si votre enfant a un traitement en cours lors de son séjour, il est impératif de joindre l'ordonnance aux médicaments que vous donnez au responsable à l'arrivée au centre.

Les éventuels frais médicaux sont avancés par le centre, les ordonnances sont ensuite adressées aux familles contre remboursement (sauf si vous nous avez fourni une attestation CMU en cours de validité). Il est essentiel de nous informer, lors de l'inscription, de tout problème particulier important concernant la santé de votre enfant.

Courrier : Nous incitons les enfants à vous envoyer une lettre après leur arrivée. Ils sont bien sûr libres d'écrire autant de fois qu'ils le souhaitent. N'oubliez pas de glisser dans la valise des enveloppes timbrées à votre adresse. Des lettres de votre part sont également recommandées et les bienvenues. Nous vous conseillons de privilégier le courrier pour correspondre.

Téléphone : Si vous souhaitez exceptionnellement joindre votre enfant par téléphone, faites le entre 12h et 13h et entre 19h et 20h en vous armant de patience car les lignes sont souvent occupées. Le téléphone portable est fortement déconseillé, afin de profiter pleinement de la vie de groupe. Si toutefois l'enfant l'apporte durant le séjour, son utilisation sera régie par l'équipe d'encadrement.

E-mail : Vous avez aussi la possibilité d'écrire par mail à votre enfant à l'adresse suivante : enfants.colombes@hotmail.fr

Internet : Des nouvelles sont données sur le blog du séjour, et parfois même quelques photos. Pour le consulter, il suffit de vous rendre sur le site www.fol74.org/blogs-de-nos-sejours. L'identifiant et le mot de passe vous seront communiqués sur la convocation de départ.

Argent de poche

Une somme de 10 € par semaine est suffisante. Vous la remettez à un responsable au moment du départ en utilisant l'enveloppe « argent de poche » que vous recevrez avec la convocation de départ.

Objets de valeur

La nature du séjour nous conduit à déconseiller la présence de tout objet de valeur (lecteur mp3, bijoux, téléphone mobile, CD, etc...). Toute disparition d'objets personnels devra être signalée au directeur dès constat et, en tout état de cause, avant la fin du séjour. Attention les vols, dégradations ou perte de téléphone portable ne sont pas couverts par notre Association.

ATTENTION ! Si votre comportement était de nature à nuire à votre sécurité ou à celle de vos camarades, ou encore à compromettre la qualité des vacances que nous nous efforçons de proposer à chacun d'entre vous, une décision de renvoi pourrait être prise à votre rencontre, frais de retour à votre charge...



Assurance

Tous les enfants participant à nos séjours sont assurés en responsabilité civile et individuelle accident. Nous vous rappelons que les pertes d'objets, les vols, les bijoux, les espèces ne sont pas garantis par l'assurance. En cas d'accident corporel, l'assurance intervient en complément des remboursements de la sécurité sociale et de votre mutuelle, sur présentation des bordereaux de remboursement accompagnés de la référence du sinistre qui vous sera communiquée par nos services.

Transports

Au départ de la région Auvergne Rhône Alpes, les voyages auront lieu en autocar de grand tourisme (en train si l'effectif est faible).

Les trajets se feront de jour sauf le voyage du 06 juillet qui se fera de nuit.

Au départ des autres régions, les voyages auront lieu en train jusqu'à la gare de St Raphael Valescure.

Une convocation regroupant toutes les informations vous sera transmise 10 jours avant le départ.

A remettre le jour du départ

MEMO

- Fiche de renseignements médicaux complétée et signée
- Médicaments + ordonnance médicale (le cas échéant)
- L'enveloppe contenant l'argent de poche, sur laquelle vous aurez écrit le nom et le prénom de votre enfant ainsi que la somme contenue dans l'enveloppe.
- Test d'aisance aquatique
- Certification de non contagion pulmonaire
- La fiche trousseau.
- Tout autre document que vous jugerez utile de remettre à l'équipe de direction du séjour

**Bon séjour avec UFOVAL 74 / Vacances
Pour Tous !**



Coordonnées du centre : Centre Les Colombes– Ufoval 74

1632 , avenue de Valescure 83700 ST RAPHAEL / Tel : 04.94.83.63.13 /les.colombes@fol74.org

Nom et Prénom de l'enfant :

Chaque pièce du trousseau doit être marquée au nom et prénom du jeune, à l'aide de bandes tissées et cousues.	<i>CONSEILLÉ</i>	<i>DANS LA VALISE</i>	<i>SUR SOI</i>	Inventaire de l'animateur	
				ARRIVEE	DEPART
VALISE ou SAC DE VOYAGE	1				
CHAPEAU, CASQUETTE ou BOB	1				
TEE –SHIRT, POLOS	8				
PULL ou SWEET dont 1Chaud	4				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
SHORT, BERMUDAS ou PANTACOURT	5				
PANTALON	3				
ROBE ou JUPE	Facultatif				
SLIPS, CULOTTES ou CALECONS	8				
PAIRES DE CHAUSSETTES	4 à 7				
PYJAMA (plus en cas d'énurésie)	2				
MAILLOT DE BAIN (pas de short)	2				
SERVIETTE DE PLAGE	2				
PETIT SAC A DOS pour la plage et balade	1				
SANDALETTES pour marcher (pas de tong)	1				
NU-PIEDS	1				
BASKETS	1				
SERVIETTE DE TABLE	2				
SERVIETTE DE TOILETTE	2				
GANT DE TOILETTE	3				
TROUSSE DE TOILETTE : Gel douche ou savon avec étui, shampoing, peigne ou brosse, brosse à dent, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier					
NECESSAIRE COURRIER : Bloc, enveloppes, timbres, stylo					
AUTRES					



SEJOUR :

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Date du séjour : Du Au

A REMPLIR PAR LE MAITRE NAGEUR

Attestation de réussite au test d'aisance aquatique préalable à la pratique des activités aquatiques et nautiques (canoë-kayak et disciplines associées, descente de canyon, ski nautique, nage en eau vive, surf, glisse aérotractée nautique, voile) en Accueils Collectifs de Mineurs.

Suivant l'arrêté du 25 avril 2012 fixant les modalités d'encadrement et les conditions d'organisation et de pratiques de certaines activités physiques en ACM.

L'attestation peut être délivrée par une personne titulaire des diplômes suivants : Brevet National de Sécurité Aquatique (BNSSA), Diplôme d'Etat de maître nageur sauveteur (DE de MNS), Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation (BEESAN), Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de Sport des activités aquatiques et de la Natation (BPJEPS AAN), ou tout autre BEES ou BPJEPS des spécialités nautiques considérées.

Ce document atteste l'aptitude du mineur à : effectuer un saut dans l'eau, réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes, réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes, nager sur le ventre sur 20 mètres, franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant. Le parcours peut être effectué avec une brassière de sécurité.

Je soussigné(e)

.....
.....

Titulaire du diplôme :

.....
.....

Date de délivrance du diplôme :

Certifie que l'enfant

.....
.....

Né(e) le / /

A passé avec succès les épreuves demandées.

Fait à le.....

Cachet et signature :

