

# ODYSSÉE SANTÉ AUTOMNE

À VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE



ÂGE :

LIEU : VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

ACTIVITÉ : MULTISPORT/MULTIACTIVITÉ

TARIFS :

DURÉE : 7 JOURS

PÉRIODE : AUTOMNE

## DESCRIPTIF DU SÉJOUR

**Des vacances pour comprendre comment des petits gestes et des petites habitudes alimentaires préservent ton corps et ta santé !**

Il s'agira ici d'appréhender les bases d'une nourriture saine mais aussi d'entrevoir les dommages causés par l'industrie alimentaire. On protégera notre santé en confectionnant des petits plats faciles et équilibrés à base de produits frais et en se dépensant avec des activités physiques.

A travers des activités et des jeux, les enfants apprennent à lire les étiquettes des produits, à identifier les apports des aliments et à diversifier leur alimentation.

**Tir à l'arc** : pas de tir à l'arc pour 10 archers. Matériel adapté (taille de l'enfant, droitier/gaucher..)

**Lutte, boxe française** : approche de la technique sportive, matériel de protection fourni

**Grands jeux de plein air, jeux et sports collectifs** : ces grands jeux extérieurs sont favorisés dès que la météo le permet. Les enfants peuvent se défouler à l'extérieur et profiter du vaste espace de nature et de forêt du Domaine.

**Initiation aux sports nord-américains (crosse québécoise ou hockey ou baseball) :** séances sur le terrain stabilisé du Domaine. Matériel de sport et de protection fourni.

**Cuisine pédagogique, four à pain :** ces deux outils permettent aux enfants de participer activement à la préparation des repas. De la connaissance des produits au choix des menus, de la fabrication à la dégustation, les enfants sont impliqués dans toutes les étapes de leur alimentation.

**Potager :** selon la saison. Arrosage, désherbage, fonctionnement du compost, récolte. Les enfants apprendront à reconnaître les différents légumes, les herbes aromatiques...

**Visite de l'ancienne bastide et du marché traditionnel de Villefranche-de-Rouergue :** chaque jeudi matin, son marché paysan traditionnel permet de découvrir la variété des productions locales et de faire participer les enfants à l'achat de fruits et légumes frais servant à confectionner leurs propres repas.

**Veillées :** enquêtes, grands jeux, contes, chants, danses... la variété des veillées permet aux enfants de participer chaque soir à une nouvelle activité. La durée de ces veillées est adaptée à la fatigue des enfants.