Groupe club - Escalade auto-encadrée -18/55 ans - 4 jours

Le Verdon - Alpes du Sud

Offrez-vous 4 jours d'escalade sur les falaises calcaires des Gorges du Verdon.

VOTRE SÉJOUR EN BREF

Dans les Alpes de Haute-Provence, les falaises des Gorges du Verdon sont un terrain de jeux grandiose pour faire de l'escalade. Falaises-écoles pour s'initier ou grandes voies historiques pour progresser, ce break de 4 jours s'adapte à votre niveau.

Un séjour sportif, dans un centre à taille humaine au cœur de la nature, le combo parfait pour une expérience conviviale et sportive authentique.

LES + DU SÉJOUR

- Centre esprit nature
- Un jeu d'équilibre et de placements
- Une activité complète physiquement et mentalement
- Plaisir de la grimpe, la beauté de sites naturels d'exception : le Verdon
- L'intensité des émotions partagées avec vos compagnons de cordées

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Le Verdon
village sportif UCPA

04 92 77 30 13 / 07 62 65 44 38

la placette
La Palud sur Verdon
00 (33) 4 92 77 30 13 / 00 (33) 7 62 65 44 38
verdon@ucpa.asso.fr

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Dans les Alpes de Haute-Provence, les falaises des Gorges du Verdon sont un terrain de jeux grandiose pour faire de l'escalade. Falaises-écoles pour s'initier ou grandes voies historiques pour progresser, ce break de 4 jours s'adapte à votre niveau.

VOTRE ARRIVÉE

Rendez-vous au village sportif avant 9h. Accueil, installation. Présentation du break et de l'équipe.
Départ en activités à partir de 9h30. Repas froid.

Enchaînement de journées bien remplies où toutes vos capacités seront sollicitées.
Vous évoluez en petites équipes qui partagent la même passion. Vous êtes curieux de découverte, partant pour toutes les aventures.

L'arrivée la veille au début du séjour est possible si vous êtes autonome au niveau du transport (moto, voiture), et en prévenant le village sportif 3 jours à l'avance par courriel à verdon@ucpa.asso.fr ou en réservant une navette qui part de la gare d'Aix-en-Provence TGV à 21h la veille du séjour, et un retour à 18h30 à Aix-en-Provence TGV, le dernier jour du séjour.
La nuit supplémentaire vous coûtera 20€, vous pouvez dîner et petit-déjeuner dans les restaurants et bars du village.

AU JOUR LE JOUR

Vous évoluerez selon vos envies.
En dehors des activités sportives, vous profitez des infrastructures du village sportif et vous prenez le temps de contempler la nature qui vous entoure.

Convivialité et partage seront les maîtres mots de votre séjour. Plongez dans une ambiance chaleureuse et décontractée en petit comité: espaces de détente et terrasses aménagées, bar et snack en auto-gestion, jeux à disposition.

Immersion garantie grâce aux corners activités, un espace dédié pour trouver des cartes détaillées des spots, des topos météo, une bibliothèque spécialisée outdoor, et des QR codes à scanner pour avoir accès à encore plus de ressources.

VOTRE DÉPART

À l'issue de ce séjour, quel que soit votre niveau, vous aurez progressé dans les différents registres et vous aurez les clefs pour continuer à grimper avec plus de plaisir, d'efficacité et de sécurité.

Fin du séjour et départ en fin d'après-midi.

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Escalade

Sportif occasionnel

Vous pratiquez une activité sportive tout au long de l'année, de manière régulière ou pas. Mais vous êtes capable de courir environ 1h, de nager 30 minutes ou de pédaler environ 2h.

Tous niveaux

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert.
Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

Niveau de portage 1

Portage des affaires personnelles et du pique-nique pour 1 ou 2 jours.
3 à 7 kg.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

Short ou collant, survêtement, jogging ou pantalon de toile, débardeur ou tee-shirt, sweat-shirt, pull ou laine polaire, coupe-vent, maillot de bain, baskets ou chaussures de rando légères, casquette ou foulard ou chapeau, une gourde (indispensable) et un couteau, crème solaire.
Ne pas oublier votre petite pharmacie personnelle, pas de pharmacie dans le village.
Éventuellement, votre sac de magnésie et des gants pour les rappels.
Un petit magasin d'article d'escalade vous attend sur le village.

Hébergement

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Chaussons d'escalade, baudrier, cordes et mousquetons, dégaines, descendeur, casque, sac à dos.
Vous pouvez apporter votre matériel.

L'ENCADREMENT

Pas d'encadrement UCPA, formule auto-ecadrée.

L'HÉBERGEMENT

Chambres spacieuses de 4 à 10 personnes.
Possibilité de réserver une chambre couple (avec supplément), par mail auprès du village sportif.

LA RESTAURATION

Le/la chef/fe de cuisine vous propose des menus variés et équilibrés correspondant à vos besoins quotidiens. Découvrez des produits du terroir, une cuisine simple et savoureuse.

Les repas sous forme de pique-nique ou à table deviennent un moment de partage unique.

CONDITIONS DE STAGE

Inclus

- L'hébergement
- La restauration
- L'encadrement
- Le matériel spécifique
-

Non inclus

- Le transport
- L'équipement personnel
- Les assurances complémentaires

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture
D'Aix-en-Provence, prendre l'autoroute en direction de Sisteron, sortir à Manosque et suivre Valensole Riez, Moustier la Palud. Carte Michelin n°84, plis 6 et 7. De Manosque à La Palud : 1h30.

Vous venez en train
Navette UCPA : Aix-en-Provence TGV / La Palud / Aix-en-Provence TGV. Contacter le village sportif pour les horaires de départ et d'arrivée.

Si vous organisez vous même votre transport, le tarif forfaitaire gare / village sportif aller / retour est de 60 euros. Inscription obligatoire auprès du village sportif 3 jours à l'avance sur verdon@ucpa.asso.fr

LES INFOS PRATIQUES