# Ski Pack Mi temps 12H -18/30 ans - 7 jours

## Flaine les Lindars - Alpes du Nord

**Flaine, une station accessible, accueillante et  enneigée !**

### VOTRE SÉJOUR EN BREF

**Pour l'organisation de votre séjour étudiant, Flaine déroule le tapis blanc aux débutants comme aux experts. Face au massif du Mont Blanc, profitez d'une station moderne skis aux pieds réputée pour son enneigement et son panorama hors du commun qui côtoie les œuvres de Picasso, Vasarely et Dubuffet.**
**C'est unique au monde et c'est à Flaine !**
**7 jours / 6 nuits en pension complète du dimanche au samedi**
**> Ski alpin : Formule Mi temps idéale pour progresser et rider entre potes !**
**> 12 heures d'encadrement ski du lundi au vendredi en 5 séances**
**> Remontées mécaniques et l'équipement de ski**

### LES + DU SÉJOUR

- Village sportif au pied des pistes.
- Forfait ski Grand Massif : 5ème plus grand domaine skiable des Alpes et station 100% piéton.
- Tout est sur place : l'hébergement, le restaurant, le matériel, le bar, l'ambiance.
- Des espaces conviviaux favorisant les moments d'échange entre l'équipe enseignante et les étudiants.
- L'animation intégrée dans le village sportif (bar UCPA, jeux apéros, programmation musicale, Wifi).

## INFORMATIONS PRATIQUES

### VOTRE CONTACT

Flaine les Lindars
Centre UCPA
Flaine Les Lindars
Flaine
00 (33) 4 50 47 65 75
flaine-lindars@ucpa.asso.fr

## LES FORMALITÉS

**ADMINISTRATIVES**

**APIS**

**DE SANTÉ**

# VOTRE SÉJOUR

## DESCRIPTIF

Pour l'organisation de votre séjour étudiant, Flaine déroule le tapis blanc aux débutants comme aux experts. Face au massif du Mont Blanc, profitez d'une station moderne skis aux pieds réputée pour son enneigement et son panorama hors du commun qui côtoie les œuvres de Picasso, Vasarely et Dubuffet.
C'est unique au monde et c'est à Flaine !

## VOTRE ARRIVÉE

DIMANCHE :
Bienvenue à 08H pour l'accueil de votre groupe. A votre arrivée, un petit-déjeuner vous sera servi.
L'équipe du village sportif se présente et vous oriente dans les différents espaces : nuit, collectifs, et magasin de ski.
↘ Après une brève installation, vous êtes attendus pour la distribution du matériel de ski et des forfaits remontées mécaniques.

Déjeuner

Nos équipes fournissent tous les renseignements pour bien débuter le séjour à la neige : conseils de sécurité, infos météo, conditions de neige, infos pistes.

↘ 1ère séance de ski encadrée pour les débutants : Première glisse, première sensation!
↘ 1ère séance de glisse en autonomie pour les non débutants.

En fin de journée, au cours du Welcome Time et autour d'un verre de bienvenue, le staff UCPA vous donne toutes les informations concernant les séances encadrées qui débutent dès le lendemain : constitution des groupes, horaires de rendez-vous, moments marquants de la semaine.

Dîner sous forme de buffet. Nuit en chambre collective.

SI VOUS AVEZ CHOISI L'OPTION ARRIVÉE LA VEILLE :
Nous vous accueillons dès samedi à 18H.
Installation dans les chambres, dîner sous forme de buffet.

## AU JOUR LE JOUR

LUNDI à VENDREDI :
Après un bon petit-déjeuner, début des cours répartis en groupe de niveau.
↘ 4 à 5 séances ski encadrées planifiées en alternance le matin ou l'après-midi à l'exception du mercredi matin.
L'alternance permet à tous de pouvoir glisser autant le matin que l'après-midi et ainsi varier votre apprentissage.
↘ Séances en autonomie : Vous êtes libre de rider avec vos amis ou en solo, profiter de la station, vous reposer entre deux sessions de glisse intense...

↘ Après vos séances, l'équipe du village sportif vous proposera des animations conviviales en après-ski et en soirée.

## VOTRE DÉPART

SAMEDI :
Petit-déjeuner.
↘ 1 séance libre le matin pour admirer une dernière fois la montagne et ses cimes enneigées.
Déjeuner sous forme de buffet et restitution du matériel avant 12H.
Libération de votre chambre au plus tard à 13H.
Douches et bagagerie seront à votre disposition.

Départ du village sportif à 14H.

# À PROPOS DU SÉJOUR

## LE NIVEAU

**Ski alpin**

**Peu ou pas sportif**

Vous n'êtes pas sportif ou très peu. Séjour de faible intensité, qui convient à tout le monde. C'est l'occasion de vous réconcilier avec le sport.

**Tous niveaux**

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

# À PROPOS DU SÉJOUR

## L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

**Vêtements et équipement personnel à amener**

Pour la glisse

1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, 1 bonne paire de gants de ski ou de moufles, 1 bonnet de ski ou 1 casque, 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V, 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres.

Un casque est conseillé (non fourni par UCPA).

Apporter votre linge de toilette (draps fournis par l'UCPA).

Prévoir un cadenas pour fermer votre placard et un autre pour sécuriser votre matériel. Pensez à vous munir d'une gourde (ou d'une bouteille d'eau) et un petit sac à dos pour les repas sur les pistes.

**Hébergement**

Pour votre sécurité, en snowboard, un casque, des protections de poignets et de genoux sont conseillés (possibilité de location sur place).
Pour la glisse1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, 1 bonne paire de gants ou de moufles (préférez des moufles ou des gants de snowboard, plus amples et plus étanches que des gants de ski ordinaires), 1 bonnet de ski ou un casque, 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V, 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres.
Prévoir un ou deux cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel, une gourde et un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes.
Apporter votre linge de toilette (draps fournis par l'UCPA).

**Météo**

# À PROPOS DU SÉJOUR

## L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Skis, chaussures, bâtons (ou Snowboard et boots si option Snowboard).

## L'ENCADREMENT

NOTRE FORMULE D'ENCADREMENT :

↘ SKI MI-TEMPS : 12H d'encadrement sportif en 4 à 5 séances de ski alpin de 2H30 du lundi 09H au vendredi 17H avec une session offerte pour les grands débutants sur zone sécurisée le dimanche après-midi. Sessions de ski planifiées en alternance le matin et l'après-midi sauf le mercredi.
- Niveau requis : Ouvert à tous, du débutant à l'expert.
- Distribution du matériel de ski le dimanche matin.
- L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.
- Durant l'encadrement des activités sportives : les accompagnateurs ont le choix de participer à la pratique de l'activité sportive avec les étudiants (sous condition de disponibilité de l'équipement sportif ). Seuls les étudiants bénéficient d'un enseignement sous la responsabilité du moniteur UCPA, les accompagnateurs ne sont pas comptabilisés dans le ratio d'encadrement.

Le snowboard est possible pour des groupes constitués de 10 personnes minimum de niveau homogène. Ex un groupe débutant de 10 pers, un groupe de niveau confirmé de 10 pers. Cette formule est sur demande et sous réserve de disponibilité.

## L'HÉBERGEMENT

Hébergement avec des espaces de vie chaleureux pour se détendre (bar, cheminée, terrasse, salle de spectacle ) une connexion WIFI.

CHAMBRES
- Chambre de 4 personnes avec salle de bain privative et toilette, équipée d'un couloir avec vestiaire, d'un espace nuit avec 2 lits simples et 2 lits superposés
- Chambre de 2 personnes pouvant être communicante, équipée d'un couloir avec vestiaire, d'une salle de bain avec toilette et d'un espace nuit avec 2 lits simples.
- Linge de lit à disposition sur votre lit à l'arrivée (housse de couette, drap et taie d'oreiller)

## LA RESTAURATION

## CONDITIONS DE STAGE

### Inclus

- Hébergement 7 jours/ 6 nuits en chambres à partager, du dimanche au samedi (libération des chambres à 13H).
- La pension complète du petit-déjeuner du dimanche au déjeuner du samedi.
- L'encadrement ski 12H en 4 à 5 séances du lundi au vendredi.
- Le forfait remontées mécaniques du dimanche au samedi 12H.
- Le prêt du matériel de ski ou snowboard du dimanche au samedi 12H.
- Les animations.
- L'assurance responsabilité civile.

### Non inclus

- Les frais de dossier (supplément obligatoire)
- La taxe de séjour (supplément obligatoire)
- Le kit douche : savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux, serviette de toilette et de bain
- Les boissons : café, thé, sodas, boissons alcoolisées
-
-

Le chef et son équipe concoctent des plats soignés et variés, répondant aux envies de tous, y compris aux régimes spéciaux.

A chaque repas vous retrouverez :
↘ un buffet froid avec crudités, salades composées,
↘ un buffet chaud avec  poisson, viande, légumes et féculents,
↘ un buffet de desserts, laitages, fruits.

ATTENTION  : Votre dernier repas est le déjeuner du dernier jour.

# À PROPOS DU SÉJOUR

## L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture
Autoroute Blanche A40, direction Chamonix, sortie n°19 (Cluses-centre/Flaine) et suivre direction Flaine / Arâches.
Le village sportif se situe dans Flaine Forum presque en bas de la station à gauche après la centrale de chauffage. Possibilité de se garer gratuitement à Flaine Forum pendant 1h30 (après 9€/h).
Parking P2 payant (10€/24h).
Parking gratuit : PCol (Col de Pierre Carrée, accessible en navettes gratuites + ascenseur de Flaine Forêt à Flaine Forum).
Il est obligatoire de se munir de chaînes à neige ou de pneus hiver.

Vous venez en train
Descendre à la gare SNCF de Cluses située à 30 km du village sportif UCPA FLAINE FORUM.
Prendre la compagnie Altibus
Renseignements au 0480007000
https://www.altibus.com/stations-desservies/flaine/ , 19 euros aller-retour.

## LES INFOS PRATIQUES

↘ Pensons à l'environnement :
Pensez à vous munir d'une gourde pour le séjour.

↘ Rôle des accompagnateurs :
Durant les activités sportives : Un brief en début de semaine sera planifié avec les accompagnateurs pour définir leurs participations actives au bon déroulement de la semaine (pratique avec le groupe, trajets, démarches d'urgence, surveillance générale…).
Durant les temps collectifs ou calmes : l'équipe encadrante assure le respect du règlement intérieur et des espaces UCPA. Ils ont le rôle de médiation sur les retours de soirée et sont disponibles pour des points réguliers avec l'équipe UCPA.

↘ A l'UCPA, chacun participe :
A votre arrivée, un kit de draps est fourni, chacun fait son lit.
Au restaurant, chacun se sert, débarrasse et nettoie sa table.
A la fin du séjour, chacun rafraîchit sa chambre et dépose les draps dans les bacs prévus à cet effet.

↘ Organisation du groupe :
Si vous effectuez des aménagements sur les horaires d'arrivée et/ou de départ entraînant une arrivée tardive ou un départ prématuré, l'UCPA ne reportera pas ou ne remboursera pas la ou les séance(s) non effectuée(s).

Dans l'hypothèse où l'organisation du transport est effectuée directement par le groupe, sachez que l'UCPA n'a pas vocation à héberger le transporteur au sein de la structure d'accueil du groupe. L'hébergement du transporteur ne sera donc nullement assuré par l'UCPA.