

Break Groupe - Ski ou snowboard Pack mini - 18/64 ans - 3 jours

Pralognan - Alpes du Nord

Profitez d'un break à la montagne !



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Le village sportif de Saint-Lary Soulan se trouve dans l'un des plus beaux villages de la région et découvrez sa terrasse plein sud qui donne sur la Vallée d'où l'on peut observer la montagne.

3 jours / 2 nuits du vendredi au dimanche

> La pension complète du petit-déjeuner du vendredi au déjeuner du dimanche

> A partir de 10 participants

> Ski ou snow en formule sans encadrement

> Remontées mécaniques et l'équipement de ski ou snow

> Accueil Enfants 7 ans et plus

> Pas de matériel possible pour les enfants de moins de 7 ans

LES + DU SÉJOUR

- ♦ Situé à 5 minutes à pied des remontées mécaniques et à quelques minutes du village typique.
- ♦ L'animation intégrée dans le village sportif (bar UCPA, jeux apéros, programmation musicale, Wifi).

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Pralognan
128 Chemin du Plan d'Amont

04 79 08 72 15

Pralognan-la-Vanoise
00 (33) 4 79 08 72 15
pralognan-accueil@ucpa.asso.fr

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Le village sportif de Saint-Lary Soulan se trouve dans l'un des plus beaux villages de la région et découvrez sa terrasse plein sud qui donne sur la Vallée d'où l'on peut observer la montagne.

VOTRE ARRIVÉE

VENDREDI :

Bienvenue à partir de 8h pour l'accueil de votre groupe. Une bagagerie est à votre disposition pour déposer vos affaires. Après un bon petit déjeuner, vous êtes attendu pour la distribution du matériel de ski ou snow et les forfaits remontées mécaniques.

Session de ski ou snow sans encadrement.

Déjeuner

Session de ski ou snow sans encadrement.

A 17h, mise à disposition de votre chambre.

Dîner sous forme de buffet. Nuit en chambre collective.

AU JOUR LE JOUR

SAMEDI :

Petit-déjeuner

Session de ski ou snow sans encadrement.

Déjeuner, possibilité d'emporter un pique-nique sur les pistes pour profiter un maximum.

Session de ski ou snow sans encadrement.

Dîner sous forme de buffet. Nuit en chambre collective.

VOTRE DÉPART

DIMANCHE :

Petit-déjeuner, libération de votre chambre à 9h et bagagerie à votre disposition.

Session de ski ou snow sans encadrement.

Déjeuner

Session de ski ou snow sans encadrement.

Restitution du matériel avant 17h30, douche à disposition.

Départ à 18h.

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Ski alpin

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.

Ski - Initié

Niveau technique - Initié

1 à 3 semaines de ski. Vous descendez pistes vertes et bleues en confiance. Vous maîtrisez votre vitesse et vos trajectoires. Vous commencez à réaliser des virages skis parallèles.

Snowboard

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.

Snowboard - Initié

Niveau technique - Initié

Vous avez déjà effectué 1 à 3 semaines de glisse. Vous contrôlez votre vitesse et vous enchaînez des virages backside et frontside sur pistes faciles. Vous maîtrisez le dérapage type "feuille morte" sur des pistes plus soutenues.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

Pour votre sécurité, en snowboard, un casque, des protections de poignets et de genoux sont conseillés.

Pour la glisse

1 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 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.

Prévoir un petit cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel, une gourde (ou une bouteille d'eau) et un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes.

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

Hébergement

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.

Prévoir un cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel, une gourde (ou une bouteille d'eau) et un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes.

Pensez également à apporter votre linge de toilette (draps fournis par l'UCPA).

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

À votre arrivée, vous choisissez votre support de glisse pour la durée de séjour : skis, chaussures et bâtons ou snowboard et boots.

L'ENCADREMENT

NOTRE FORMULE :

↳ SKI ou SNOWBOARD en autonomie : 6 demi-journées de ski ou de snowboard

- Niveau requis : Initié à expert, déconseillé aux débutants.
- Distribution du matériel le vendredi matin
- Activité non encadrée par l'UCPA

Vous pratiquez en autonomie avec votre groupe. Toutefois nos équipes sont disponibles pour vous fournir des renseignements pour profiter de votre séjour à la neige : conseils de sécurité, infos météo, conditions de neige, infos pistes.

L'HÉBERGEMENT

Chambres rénovées de 4, 6, 8 ou 10 lits, spacieuses, avec vue sur le massif de la Vanoise.

LA RESTAURATION

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.

Si les conditions climatiques le permettent, vous avez la possibilité de vous préparer un pique-nique le matin afin de profiter au maximum des pistes.

CONDITIONS DE STAGE

✓ Inclus

- ◆ Séjour 3 Jours / 2 nuits du vendredi 8h au dimanche 18h
- ◆ L'hébergement en chambres à partager du vendredi 17h au dimanche 9h
- ◆ La pension complète du petit déjeuner du vendredi au déjeuner du dimanche
- ◆ Le forfait remontées mécaniques
- ◆ Le prêt du matériel de ski ou de snowboard
- ◆ L'assurance responsabilité civile

✗ Non inclus

- ◆ Frais de dossier (supplément obligatoire)
- ◆ Taxe de séjour (supplément obligatoire)
- ◆ Kit linge de toilette : serviettes, savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- ◆ Les boissons : café, thé, sodas, boissons alcoolisées

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture :

De Grenoble / Albertville, prendre la N90 jusqu'à Moutiers puis la D915 jusqu'à Pralognan-la-Vanoise, en passant par Bozel. À l'entrée de Pralognan, suivre les indications UCPA. Parking attenant au village sportif, non gardé, gratuit.

Vous venez en train :

Descendre à la gare SNCF de Moûtiers-Salins située à 27 km du village sportif UCPA. Prendre la Cie de car TRANSAVOIE. Renseignements et tarif au 04 79 24 21 58. Pour les week-ends, si les horaires de bus ne correspondent pas à votre début de stage, appelez-nous, nous vous aiderons à trouver une solution !

LES INFOS PRATIQUES

↳ Pensons à l'environnement :

Pensez à vous munir d'une gourde pour le séjour.

↳ 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 demi-journée perdue (repas, remontées mécanique & location matériel).

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.