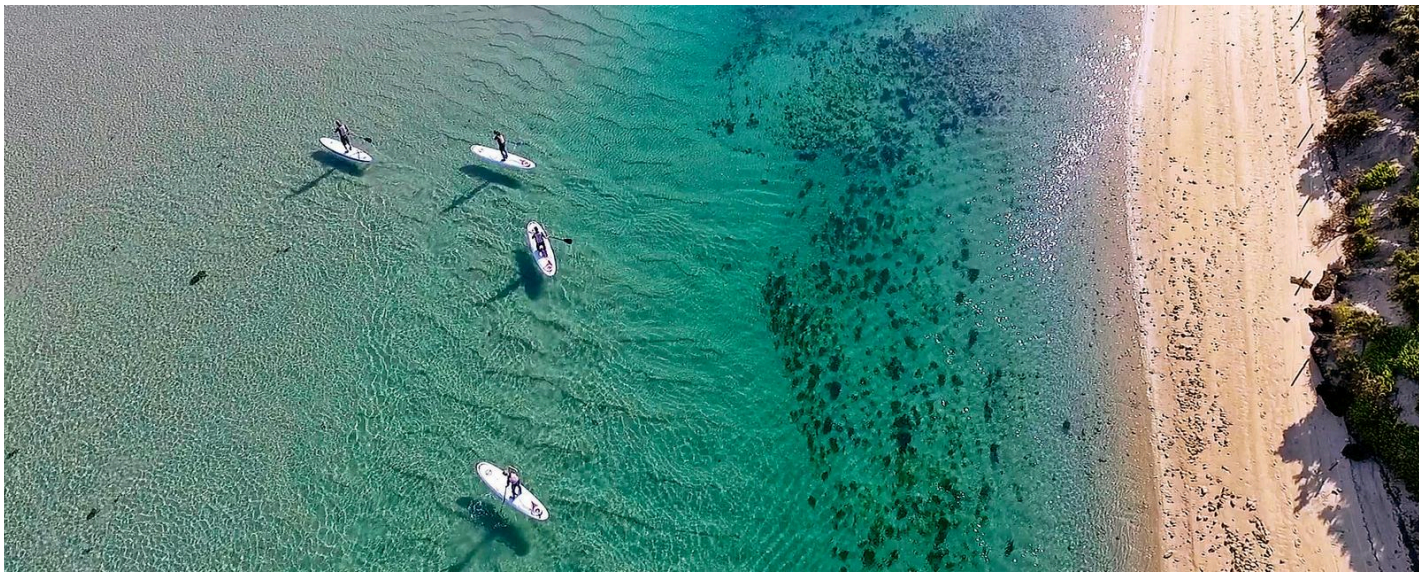
Sports nautiques 16H - 5 jours - Spécial Etudiants

Bénodet-Glénan - Bretagne

Le Bretagne en mode glisse et détente !



VOTRE SÉJOUR EN BREF

5 jours / 4 nuits

8 séances de sports nautiques (catamaran, planche à voile, paddle)

Entre la baie de Concarneau et le Pays Bigouden, orienté plein sud et face à l'archipel des Glénan, Bénodet est le haut-lieu du nautisme! Côtes rocheuses et plages de sable fin, douceur des rives de l'Odet, authenticité des villages et des ports, vous êtes au coeur des richesses de la Cornouaille.
LE PROJET PEDAGOGIQUE UCPA :
*** Développer l'autonomie**
*** Etre acteur de lien social**
*** Accroitre son bien être**
*** Habiter l'espace de manière responsable**

A pied ou en vélo vous pourrez découvrir les alentours de Bénodet. Vous serez surpris par le charme de la rivière de l'Odet, ses rives sauvages, son embouchure avec son port qui s'ouvre sur l'océan face aux îles des Glénan.

Pour un maximum de détente, vous profiterez d'une entrée au Relais Thalasso & Spa de Bénodet et de ses installations

LES + DU SÉJOUR

- Programme varié entre sport, détente et découverte
- Destination cosy au cœur du pays Bigouden
- Hébergement au bord de la lagune de Groasguen

modernes.

Vous organisez le reste du temps selon vos envies : détente ou activités complémentaires (en option sur place) : traversée et visite de l'archipel des Glénan, équitation, golf, tennis ou visite du pays Bigouden.

En fin de journée, ambiance conviviale au village sportif avec soirées organisées tous les soirs.

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Bénodet-Glénan
Village sportif UCPA Bénodet-Glénan
1, route du Letty
Bénodet
00 (33) 2 98 57 03 26
benodet@ucpa.asso.fr

0298570326

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

5 jours / 4 nuits

8 séances de sports nautiques (catamaran, planche à voile, paddle)

Entre la baie de Concarneau et le Pays Bigouden, orienté plein sud et face à l'archipel des Glénan, Bénodet est le haut-lieu du nautisme! Côtes rocheuses et plages de sable fin, douceur des rives de l'Odet, authenticité des villages et des ports, vous êtes au coeur des richesses de la Cornouaille.

VOTRE ARRIVÉE

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif.
Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques.

JOUR 1

MATIN
> Arrivée pour 8h
> Petit déjeuner
> Accueil et réunion d'information (présentation des lieux, de l'équipe, du planning de la semaine)
> Installation dans les chambres

MIDI
> Déjeuner

APRES MIDI
> Séance d'activités

SOIREE
> Soirée Libre

AU JOUR LE JOUR

Planning de la journée type durant la semaine

8h-9h Petit déjeuner
9h30 Temps libre - préparation
9h30 - 12h Activités (variable selon temps de pratique, de trajets)

12h-13h30 Déjeuner

14h-16h Activités (selon temps de pratique, de trajets)

17h-18h Temps libre + douches
19h-20h Diner
20h30 - 22h Selon planning soirée libre ou animation de soirée ou mise à disposition de matériel.

VOTRE DÉPART

DERNIER JOUR
MATIN
> Petit déjeuner
> Séance activité

MIDI
> Déjeuner

APRES MIDI
> Départ 14h

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Multi-activités Mer

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

1 gourde, 1 ou 2 pulls chauds, 1 K-way, linge de corps de rechange, 1 pyjama ou chemise de nuit, 1 casquette ou 1 bob, 1 paire de chaussures légère de marche, 1 paire de vieilles tennis pour les activités nautiques, des lunettes de soleil filtrant les UV (avec cordon), 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres, 1 serviette de bain, 1 trousse de toilette complète, 1 serviette de toilette, 1 gant de toilette, 1 maillot de bain.

Hébergement

Prévoir vos vêtements de rechange ainsi que votre nécessaire de toilette. Les draps sont fournis mais pas les serviettes de toilette.

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Nous fournissons tout le matériel nécessaire aux activités.

L'ENCADREMENT

L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.

L'HÉBERGEMENT

Chambres de 2, 3 ou 4 personnes avec douches et lavabos.

Les bonnes pratiques de l'UCPA :
- Lors des repas, chacun se sert, débarrasse et nettoie sa table.
- En fin de séjour, retirer ses draps, les disposer dans les bacs prévus à cet effet et passer un coup de propre.

LA RESTAURATION

Notre équipe de restauration vous préparent chaque jour des plats soignés et variés.
Dans notre démarche qualité, nous essayons de proposer le plus souvent possible de produits frais et locaux.
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.
Les éléments étant présentés de manière individuelle, nos buffets peuvent donc répondre à certains régimes alimentaires. Les étudiants peuvent choisir les produits qui conviennent à leur régime.

Pension complète pendant toute la durée de votre séjour.
Du petit déjeuner du 1er jour au déjeuner du dernier jour.

ATTENTION : Le jour du départ nous vous fournissons une collation qui ne fait pas office de repas et qui ne peut pas être consommé sur le village sportif.
Si vous n'avez pas pris l'option diner sur site le dernier jour, prévoir une restauration pour votre trajet.

CONDITIONS DE STAGE

Inclus

- HÉBERGEMENT : en chambres collectives pour les participants et accompagnateurs (libération des chambres le dernier jour avant 14h)
- PENSION COMPLÈTE : du petit déjeuner Jour 1 au déjeuner du dernier jour + collation
- ENCADREMENT SPORTIF : selon programme
- PRÊT DU MATÉRIEL SPORTIF
- ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE

Non inclus

- Les frais de dossier de 50€/ contrat (supplément obligatoire)
- Le kit linge de toilette : serviettes, savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- Les boissons : café, thé, sodas...

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

Venue en voiture :
De Paris, compter 6h de trajet. Après Lorient, N165 jusqu'à la sortie Concarneau/Fouesnant. Suivre la direction Fouesnant, puis Bénodet (D44). A Bénodet, suivre la signalétique urbaine "Le Letty".
Parking gratuit sur et autour du centre.

NAVETTE Spéciale ENFNATS* (à réserver en ligne ou au 09 69 390 392)
ARRIVÉE LES DIMANCHES du 29/06 au 17/08 inclus : départ de la navette à 17h15 de la gare de QUIMPER.
Nous vous remercions de vous présenter 30 minutes avant le départ.
DÉPART LES SAMEDIS du 05/07 au 23/08 inclus : arrivée de la navette à 11H en gare de QUIMPER.
*Sous réserve de disponibilité

Venue en train :
Gare SNCF de Quimper puis ligne de bus régulière n°41.
Horaires sur www.viaoo.fr
Taxi : course Quimper/Bénodet : environ 40 euros. Taxi de Cornouaille : 02 98 54 73 74

LES INFOS PRATIQUES

PLANNING
Les horaires indiqués sur votre contrat sont ceux déterminés par le programme sportif.
Vous ne pouvez prétendre à un remboursement des activités si vos horaires d'arrivée et de départ ne respectent pas ces indications.

A DISPOSITION
Le village sportif dispose d'espaces conviviaux et propose également des activités sur place pour se retrouver après le sport : grands jeux, terrain de beach-volley, terrain de football, tennis de table, badminton, baignades, activités manuelles, jeux bretons, Molky…