

Sports nautiques Pack plein temps 20H - 18/30 ans - 5 jours

Port Camargue Ecole de Mer - Occitanie - Méditerranée

Séjour Windsurf et Catamaran en Méditerranée



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Entre Camargue traditionnelle et plaisir de la glisse, la baie d'Aigues-Mortes et l'immense plage de l'Espiguette sont une invitation aux plaisirs de la glisse sous toutes ses formes. Port-Camargue, 1er port de plaisance d'Europe est au cœur de tous les spots les plus réputés, l'idéal pour les activités de voile !

5 jours / 4 nuits

> 8 séances de voile (planche à voile et catamaran)

LES + DU SÉJOUR

- ♦ Un village sportif récent, tout confort
- ♦ Un spot praticable pour tous vents
- ♦ Un programme 100% sports nautiques
- ♦ LE PROJET PÉDAGOGIQUE UCPA : Développer l'autonomie / Etre acteur de lien social / Accroître son bien être / Habiter l'espace de manière responsable

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Port Camargue Ecole de Mer
Village sportif UCPA - Ecole de mer
Avenue du centurion
Le Grau du Roi
04 66 51 47 92
camargue@ucpa.asso.fr

Accueil secrétariat : 04 66 51 47 92 - Directeur de séjour:
06 79 94 98 80

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Entre Camargue traditionnelle et plaisir de la glisse, la baie d'Aigues-Mortes et l'immense plage de l'Espiguette sont une invitation aux plaisirs de la glisse sous toutes ses formes. Port-Camargue, 1er port de plaisance d'Europe est au cœur de tous les spots les plus réputés, l'idéal pour les activités de voile !

5 jours / 4 nuits

> 8 séances de voile (planche à voile et catamaran)

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

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

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 votre nécessaire de toilette, serviette de bain et serviette de plage.
Des vêtements de rechange, et surtout un maillot de bain et une paire de tongs.

Pour la pratique : des chaussons en néoprène ou une vieille paire de baskets pour aller dans l'eau, une casquette, des lunettes de soleil avec cordons, de la crème solaire et un après solaire.

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

Toutes les chambres sont situées à l'étage.
Chambres lumineuses de 4 à 5 personnes, avec ou sans salle de bain, toutes équipées d'un point d'eau et de rangements.
Chambres de 2 personnes avec salle de bain et wc en option auprès du secrétariat du village sportif pour les séjours adultes

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 (supplément obligatoire)
- ◆ Les taxes de séjour (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

Vous venez en voiture

Depuis Nîmes, auroroute sortie Gallargues, direction Le Grau du Roi/ Port-Camargue (rive gauche) par la D979, puis suivre l'indication "Capitainerie"

Depuis Montpellier, autoroute A709 sortie Montpellier Est, direction Les Plages par la D66, puis La Grande Motte/Le Grau du roi par la D62 "Route de la petite Camargue", puis suivre l'indication "Capitainerie".

Vous venez en train

Le plus rapide : arrivée en TGV à la gare de Nîmes pour prendre le TER jusqu'au Grau du Roi (la circulation des TER est restreinte le dimanche, compter une heure de trajet).<https://www.ter.sncf.com/occitanie>

Si vous arrivez à Montpellier Saint Roch : prendre le tramway 1 direction Odysseum jusqu'à Station Place de France, puis prendre la ligne de bus 606 arrêt les Ecoles au Grau du Roi. Attention, le dimanche seuls 4 bus desservent le Grau du roi : départs à 09h30, 11h30, 16h30 et 18h30, compter une heure de bus.

<http://www.herault-transport.fr/http://www.tam-voyages.com/index.asp>

Lorsque vous arrivez au Grau du Roi vous pouvez aller jusqu'au village sportif UCPA à pied en longeant le bord de mer (environ 30 minutes) ou prendre un taxi (environ 10 minutes). Taxi du Boucanet : 04 66 53 08 08

Lors des vacances scolaires : une navette car est affrétée par l'UCPA le dimanche entre la gare de Nîmes et le centre et le samedi pour le retour à la gare. Contactez le village sportif pour connaître l'horaire et les modalités de réservation (10 euros aller, 10 euros le retour).

Pour les séjours adultes, contactez directement le village sportif pour savoir si une navette est mise en place.

Contact du centre: camargue@ucpa.asso.fr

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.