# Classe Nature - Sports de montagne & Eaux-vives 20h - 11/18 ans - 5 jours

Grand Serre Chevalier - France

**Une classe verte qui annonce des sensations fortes !**



## VOTRE SÉJOUR EN BREF

**Un programme complet autour des principaux sports de montagne : randonnée et grimpe, et une dominante d'eaux vives. La Guisane, rivière qui borde le centre, nous permet de pratiquer le raft, le canoraft, et l'airboat. La grande proximité du plan d'eau (5 min) permet aux plus jeunes de s'initier aux sports d'eaux vives dans les meilleures conditions.**

**5 jours / 4 nuits**

**> 4 séances d'eaux vives**
**> 2 séances de randonnée**
**> 1 séance d'accrobranche**
**> 1 séance d'escalade**
**> 1 séance de via ferrata**

## LES + DU SÉJOUR

- Un programme 100% montagne
- Le vaste plan d'eau à 5 min
- Un village sportif très confortable et apprécié des jeunes pour ses installations et sa piscine !
- La vue splendide sur les montagnes ensoleillées
- 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

Grand Serre Chevalier
UCPA
2, route du Bez
La Salle les Alpes
00 (33) 4 92 24 74 77
serreche@ucpa.asso.fr

0492247477

## LES FORMALITÉS

**ADMINISTRATIVES**

**APIS**

**DE SANTÉ**

# VOTRE SÉJOUR

## DESCRIPTIF

Un programme complet autour des principaux sports de montagne : randonnée et grimpe, et une dominante d'eaux vives. La Guisane, rivière qui borde le centre, nous permet de pratiquer le raft, le canoraft, et l'airboat. La grande proximité du plan d'eau (5 min) permet aux plus jeunes de s'initier aux sports d'eaux vives dans les meilleures conditions.

5 jours / 4 nuits

> 4 séances d'eaux vives
> 2 séances de randonnée
> 1 séance d'accrobranche
> 1 séance d'escalade
> 1 séance de via ferrata

## 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. Le détail de votre planning (activité, horaires des repas, animations) vous sera communiqué par nos équipes sur site avant votre arrivée. Ce document constituera le planning définitif et prévaudra sur toute information préalablement transmise.

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 (kit de draps fournis sur chaque lit)
> 1ère séance d'activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)

MIDI
> Déjeuner

APRÈS-MIDI
> Séance d'activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)

SOIRÉE
> Soirée Libre

## AU JOUR LE JOUR

Planning type de la journée durant la semaine.

MATIN
> Petit déjeuner
> Temps libre ou préparation
> Activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)

MIDI
> Déjeuner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)

APRÈS-MIDI

> Activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)
> Goûter
> Temps libre + douches

SOIRÉE
> Dîner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)
> Soirée libre (mise à disposition de matériel possible selon disponibilité) ou animations organisées par notre équipe selon planning (2 par séjour).

## VOTRE DÉPART

MATIN
> Petit déjeuner
> Séance d'activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)
> Libération des chambres (chacun rafraîchit sa chambre et vient déposer les draps dans les bacs prévus à cet effet)

MIDI
> Déjeuner

APRÈS-MIDI
> Séance d'activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)
> Débrief
> Goûter
> Départ 18H - Collation à emporter ( qui ne fait pas office de repas)

# À PROPOS DU SÉJOUR

## LE NIVEAU

**Multi-activités Montagne**

**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**

**Météo**

# À PROPOS DU SÉJOUR

## L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Nous fournissons tout le matériel nécessaire aux activités.

## L'ENCADREMENT

IMPORTANT :
Pour tous les programmes contenant des activités aquatiques, les élèves doivent disposer du savoir nager.
S'il n'a pas pu être réalisé en amont du séjour, merci de vous rapprocher de notre équipe.

ENCADREMENT :
Toutes nos séances d'activités sont encadrées par des moniteurs sportifs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur avec un ratio d' 1 moniteur pour 8 à 12 élèves en moyenne selon l'activité pratiquée. Les professeurs accompagnants ne sont pas intégrés dans notre ratio d'encadrement seul les élèves bénéficient de l'enseignement sportif.

ROLE DES ACCOMPAGNATEURS :
↘ Durant les activités sportives : Un brief en début de semaine sera planifié avec les professeurs pour définir leurs participations actives au bon déroulement des séances (pratique avec le groupe, trajets, démarches d'urgence, surveillance générale…). Le professeur d'EPS délègue sa responsabilité au moniteur durant l'encadrement.
↘ Durant les temps collectifs ou calmes : l'équipe enseignante assure l'encadrement de vie quotidienne et le respect des espaces UCPA.

## L'HÉBERGEMENT

Le village sportif de Serre Chevalier est idéalement situé au cœur des sites de pratiques. Les chambres sont fonctionnelles et confortables, de 4 personnes en majorité et quelques unes de 5 et 6 lits, avec des douches et lavabos privatifs, donnant très souvent accès aux balcons et terrasses orientés plein sud. Tous les lits sont en 2 mètres.

## LA RESTAURATION

Une restauration à votre rythme

Chaque jour, nos équipes vous accueillent autour de buffets, variés et équilibrés, préparés avec soin et en privilégiant les produits frais.
Au menu :
Buffet bar à salades : crudités, légumes cuits, légumineuses, salades composées, féculents, sources de protéines,

## CONDITIONS DE STAGE

### Inclus

- HÉBERGEMENT : en chambres collectives élèves et chambres collectives accompagnateurs (libération des chambres le dernier jour dans la matinée)
- PENSION COMPLÈTE : du petit déjeuner Jour 1 au déjeuner du dernier jour + collation
- ENCADREMENT SPORTIF : selon programme
- PRÊT DU MATÉRIEL SPORTIF
- ANIMATIONS : 2 animations de soirées (après sport) et apprentissage de notions transverses environnementales dans la pratique sportive
- ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE

### Non inclus

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

accompagnements, ainsi qu'un large choix de vinaigrettes et d'assaisonnements à composer soi-même.
Buffet chaud : poisson, viande, légumes, féculents et alternative végétale.
Buffet de desserts & fromages : fruits frais, laitages, pâtisseries et plateau de fromages.
Chacun est libre de composer son repas selon ses envies et ses besoins.

Conditions de pension
La pension complète est assurée du petit déjeuner du premier jour au déjeuner du dernier jour.
Le jour du départ, une collation à emporter vous sera remise (non considérée comme un repas et non consommable sur le village).
Si vous n'avez pas choisi l'option dîner du dernier soir, merci de prévoir une solution de restauration pour votre trajet retour.

# À PROPOS DU SÉJOUR

## L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture :

De Briançon, rouler 10 km en direction de Grenoble et du col du Lautaret via la RN 91. Au grand rond-point de La Salle-Les-Alpes sur la RN 91, prendre la 2ème sortie.
Puis, suivre le fléchage télécabine de Fréjus / UCPA (sens unique). Franchir le pont et au bout du parking, prendre l'entrée du village sportif UCPA immédiatement à droite.

Depuis Grenoble, rouler 110 km en passant par le col du Lautaret via la RN 91. Attention, le passage au niveau du tunnel du Chambon peut être réglementé. Renseignement Info Route 05 (tél. 04 65 03 00 05). Au grand rond-point de La Salle-Les-Alpes sur la RN 91, prendre la 1ère sortie.
Puis, suivre le fléchage télécabine de Fréjus / UCPA (sens unique). Franchir le pont et au bout du parking, prendre l'entrée du village sportif UCPA immédiatement à droite.

Info route : accès au col du Lautaret sur le site du conseil général des Hautes-Alpes.
www.inforoute05.fr ou serveur vocal au 04 65 03 00 05.
Il est conseillé de se munir de chaînes à neige. Parking privé : attenant au village sportif, non gardé, gratuit.
Le parking municipal, situé à côté du parking UCPA, est interdit de 20h à 9h sous peine d'amende. Il reste gratuit la journée.

Vous venez en train :

À Briançon : navette régulière Serre Chevalier Vallée. Informations au 04 92 20 47 50 ou sur https://www.autocars-resalp.com/lignes-regulieres/bus/briancon-monetier/
Taxi : environ 27€ (jour et nuit).

À Grenoble : ligne LER 55 pour Briançon. Informations au 0 821 202 203 ou sur zou.maregionsud.fr/À Saint-Michel de Maurienne: ligne TGV Paris / Turin : Correspondance pour Briançon avec les Autocars Resalp. Informations au 04 92 20 47 50 ou sur www.autocars-resalp.com.

Arrêt des cars pour le village sportif UCPA Grand Serre Che : LA SALLE-LES-ALPES - FREJUS PRE LONG.

## LES INFOS PRATIQUES

PLANNING
Arrivée impérative avant 8h pour la séance du lundi matin ou départ après 17h30 pour la séance du vendredi après-midi, en fonction de votre planning d'activité.
Pas de remboursement de séance en dehors de ces horaires

IMPORTANT
Ce programme est accessible à tous les élèves disposant du pass nautique. S'il n'a pas pu être réalisé en amont du séjour, merci de vous rapprocher de notre équipe.