Sports de Montagne & Eaux-Vives 20h - 18/30 ans - 5 jours

Grand Serre Chevalier - Alpes du Sud

Alliez sports et détente avec ce séjour à Serre-Chevalier



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Un programme complet autour des principaux sports de montagne : randonnée et eaux-vives. La Guisane, rivière qui borde le centre nous permet de pratiquer le Raft et le Canoraft.

5 jours / 4 nuits

2 séances d'eaux-vives
2 séances de Randonnée
1 séance d'escalade
1 séance de Via Ferrata

LES + DU SÉJOUR

♦

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Grand Serre Chevalier
UCPA
197 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 eaux-vives. La Guisane, rivière qui borde le centre nous permet de pratiquer le Raft et le Canoraft.

5 jours / 4 nuits

2 séances d'eaux-vives
2 séances de Randonnée
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.

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 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

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

L'HÉBERGEMENT

Le village sportif de Serre Chevalier se situe au cœur des sites de pratique. Les chambres sont fonctionnelles et confortables. Elles comptent 4 ou 6 lits, avec douches et lavabos privatifs. Pensez à apporter vos serviettes de toilette.

Possibilité de réserver une chambre de 2 au moment de l'inscription (avec supplément), uniquement sur les séjours de 7 jours.

LA RESTAURATION

Notre équipe de restauration vous prépare 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 élèves 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 :

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
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 du matériel sur place pour se retrouver après le sport.