Classe Nature - Sports de montagne (sans nuit en refuge) 16H - 11/18 ans - 5 jours

Pralognan - France

Sport et découverte de la nature en Vanoise



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Faites vivre à vos élèves une immersion au cœur du parc national de la Vanoise. Le village et le centre UCPA sont à taille humaine et permettent à tous de prendre leurs repères rapidement.

Le programme d'activités permettra de découvrir les secrets du Parc national de la Vanoise. Des glaciers aux animaux, les animateurs de la maison du parc vous feront vivre une expérience théorique afin de mieux les comprendre. Ensuite, nos moniteurs sportifs vous feront vivre cette expérience. Randonnée en Vanoise, orientation, parcours d'accrobranche et tir à l'arc seront au programme de cette semaine nature.

5 jours / 4 nuits

> 2 séances de randonnée (Col de la Vanoise. Au pied des glaciers de la Vanoise, entrez au cœur du Parc et traversez le fameux Lacs des Vaches
> 1 séance de course d'orientation
> 1 séance de tir à l'arc
> 2 séances d'escalade

LES + DU SÉJOUR

- Découverte du parc national de la Vanoise
- Explications théoriques pour comprendre l'histoire de la région
- Activités sportives en pleine nature
- LE PROJET PÉDAGOGIQUE UCPA : Développer l'autonomie / Etre acteur de lien social / Accroître son bien être / Habiter l'espace de manière responsable

> 1 visite de la maison du parc national de la Vanoise (animation réalisée par les gardes du parc)
> 1 séance d'accrobranche

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Pralognan
UCPA PRALOGNAN
128 Chemin du Plan d'Amont
Pralognan-la-Vanoise
00 (33) 4 79 08 72 15
pralognan-accueil@ucpa.asso.fr

0479087215

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Faites vivre à vos élèves une immersion au cœur du parc national de la Vanoise. Le village et le centre UCPA sont à taille humaine et permettent à tous de prendre leurs repères rapidement.

Le programme d'activités permettra de découvrir les secrets du Parc national de la Vanoise. Des glaciers aux animaux, les animateurs de la maison du parc vous feront vivre une expérience théorique afin de mieux les comprendre. Ensuite, nos moniteurs sportifs vous feront vivre cette expérience. Randonnée en Vanoise, orientation, parcours d'accrobranche et tir à l'arc seront au programme de cette semaine nature.

5 jours / 4 nuits

> 2 séances de randonnée (Col de la Vanoise. Au pied des glaciers de la Vanoise, entrez au cœur du Parc et traversez le fameux Lacs des Vaches
> 1 séance de course d'orientation
> 1 séance de tir à l'arc
> 2 séances d'escalade
> 1 visite de la maison du parc national de la Vanoise (animation réalisée par les gardes du parc)
> 1 séance d'accrobranche

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 (Possibilité de venir entre 10h-11h sans le petit déjeuner)
> 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, chacun fait son lit)
> 1ère séance d'activité

MIDI
> Déjeuner

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

SOIREE
> 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)

APRES-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

SOIREE
> 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

DERNIER JOUR
MATIN
> Petit déjeuner
> Séance activité

MIDI
> Déjeuner

APRES MIDI
> Séance activité
> Débrief
> Goûter

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

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

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

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, 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

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...

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

LES INFOS PRATIQUES

> PLANNING
Si votre programme démarre le lundi matin, nous vous demandons d'arriver pour 8h au plus tard pour votre 1ère séance d'activité.
Si votre programme se termine le vendredi après-midi, le départ prévu se fera à 18h.
Vous ne pouvez prétendre à un remboursement des activités si vos horaires d'arrivée et de départ ne respectent pas ces indications.

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

> A DISPOSITION
Le village sportif dispose d'espaces conviviaux et propose également du matériel sur place pour que vos élèves se retrouvent après le sport.