

Classe nature - Sports de Montagne Alpes du Sud 10H - 3 jours

Les Orres - Alpes du Sud

Une classe verte sportive sous le soleil des Alpes du sud !



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Le programme qui permettra à tous de découvrir tout un panel d'activités et le milieu montagnard. Le bivouac viendra renforcer la cohésion et l'ambiance, tout en profitant à fond de la richesse et de la diversité de l'environnement montagnard. Le plein d'émotions et de sensations.

3 jours / 2 nuits

- > 2 séances de raft
- > 1 séance de VTT
- > 1 bivouac

LES + DU SÉJOUR

- ◆ Un programme 100% montagne
- ◆ La base nautique UCPA idéalement située au bord de la rivière
- ◆ 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

Les Orres

04 92 44 01 40

Village sportif UCPA
2 impasse Mûretier, Quartier Pramouton
Les Orres
04 92 44 01 40
orres@ucpa.asso.fr

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Le programme qui permettra à tous de découvrir tout un panel d'activités et le milieu montagnard. Le bivouac viendra renforcer la cohésion et l'ambiance, tout en profitant à fond de la richesse et de la diversité de l'environnement montagnard. Le plein d'émotions et de sensations.

3 jours / 2 nuits

- > 2 séances de raft
- > 1 séance de VTT
- > 1 bivouac

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

- > Possibilité d'arrivée à 8h et petit déjeuner
- > Arrivée entre 10h et 11h
- > 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 activité

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 le temps de pratique, de trajets).

12h-13h Déjeuner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)

13h-14h Temps calme

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

16h30 Goûter

17h-18h Temps libre + douches

19h-20h Dîner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)

20h30 - 22h Selon planning soirée libre ou animation de soirée ou mise à disposition de matériel.

VOTRE DÉPART

DERNIER JOUR

MATIN

- > Activités
- > Debrief fin de stage
- > Restitution des chambres

MIDI

- > Déjeuner
- > Départ 14h + collation à emporter

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Multi-activités Montagne

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.

ROLE DES ENSEIGNANTS

Les professeurs ont le choix d'accompagner ou non les élèves durant la pratique sportive.

Votre équipe encadrante reste en charge de la vie quotidienne durant l'activité et peut donc être sollicitée en soutien des groupes encadrés pour faciliter le bon déroulement de l'activité (logistique, échange avec les moniteurs, gestion des accidents et formalités administratives)

L'HÉBERGEMENT

Chambres de 3, 4, 5 ou 6 lits avec lavabos.

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.

Pour les 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 consommée sur le village sportif.

Si vous n'avez pas pris l'option dîner sur site le dernier jour, prévoir une restauration pour votre trajet.

CONDITIONS DE STAGE

✔ Inclus

- ◆ **HÉBERGEMENT :** en chambres collectives élèves et chambres collectives 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**
- ◆ **ANIMATIONS :** 1 animation de soirée (après sport) et apprentissage de notions transverses environnementales dans la pratique sportive
- ◆ **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

Vous venez en voiture :

De Gap ou de Briançon, prendre la RN94 direction d'Embrun. À l'entrée d'Embrun prendre la D40 en direction des Orres, jusqu'au village sportif UCPA situé directement à l'entrée de la station, à Pramouton, sur la droite en contrebas.

Vous venez en train :

Gare d'arrivée : Embrun, puis Navette pour monter à la station Autocars et Navette Zou ligne 560 (renseignements par internet, <https://zou.maregionsud.fr/bus-et-navette-vers-les-orres/>) ou Taxi Allroad au 07 81 53 31 06

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.