

## Classe de mer - Surf & Sports nautiques 12H - Lycées - 15/18ans - 4 jours

Lacanau Océan - Côte Atlantique

Un condensé du meilleur de la glisse sur le spot mythique de Lacanau



### VOTRE SÉJOUR EN BREF

Lacanau est à la fois une plage immense sur la côte atlantique, un lac de 2000 ha et une forêt de pins omniprésente à l'ensoleillement réputé. Tout est prévu pour une séjour sportif et revigorant. Un cocktail d'activités terrestres et nautiques si dense qu'il faudra choisir... selon votre forme et vos envies.

#### 4 jours / 3 nuits

> 4 séances de surf. Océan à 1,5 kms - trajet effectué en vélo  
> 2 séances sports nautiques parmi : catamaran, windsurf, paddle

### LES + DU SÉJOUR

- ♦ Le spot mythique de Surf de la Côte Girondine
- ♦ Un combo glisse et nautisme parfait
- ♦ Centre rénové
- ♦ 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

Lacanau Océan  
Village sportif UCPA  
6, chemin des Manchets  
Lacanau-Océan  
00 (33) 5 40 43 00 85  
[lacanau@ucpa.asso.fr](mailto:lacanau@ucpa.asso.fr)

05 40 43 00 85

---

---

## **LES FORMALITÉS**

**ADMINISTRATIVES**

**APIS**

**DE SANTÉ**

## VOTRE SÉJOUR

### DESCRIPTIF

Lacanau est à la fois une plage immense sur la côte atlantique, un lac de 2000 ha et une forêt de pins omniprésente à l'ensoleillement réputé. Tout est prévu pour une séjour sportif et revigorant. Un cocktail d'activités terrestres et nautiques si dense qu'il faudra choisir... selon votre forme et vos envies.

4 jours / 3 nuits

- > 4 séances de surf. Océan à 1,5 kms - trajet effectué en vélo
- > 2 séances sports nautiques parmi : catamaran, windsurf, paddle

### 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

MATIN

- 8h-9h Petit déjeuner
- 9h30 Temps libre - préparation
- 9h30-12h Activités (variable selon le temps de pratique, de trajets)

MIDI

- 12h-13h Déjeuner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)
- 13h-14h Temps calme

APRES-MIDI

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

16h30 Goûter

- 17h-18h Temps libre + douches

SOIREE

- 19h-20h Diner (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.  
2 animations minimum ( Ex : présentation culture/environnement, 1 soirée animations / jeux)

## **VOTRE DÉPART**

DERNIER JOUR

MATIN

- > Petit déjeuner
- > Activité
- > Debrief et restitution des chambres

MIDI

- > Déjeuner

APRES MIDI

- > Départ 14h + collation à emporter

## 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

##### Indispensable

2 pulls, 1 K-way, 1 survêtement, 1 pantalon de toile, sweat-shirts, tee-shirts, linge de corps de rechange de préférence marqués au nom de famille, 2 paires de chaussettes chaudes, 1 pyjama ou chemise de nuit, 1 casquette ou 1 bob, 1 paire de tennis, 1 paire de tongs ou de sandales, des lunettes de soleil filtrant les UV (avec cordon), 1 crème solaire haute protection, 2 serviettes de bains, 1 trousse de toilette complète, 1 serviette de toilette, 1 gant de toilette, shorts ou bermudas, 1 maillot de bain, 1 petit sac à dos, 1 gourde (ou bouteille plastique).

#### 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 à minima du pass nautique
- S'il n'a pas pu être réalisé en amont du séjour, merci de vous rapprocher de notre équipe.
- > Savoir obligatoirement rouler à vélo - déplacement pour l'activité.

#### → 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 de 2, 4 ou 5 personnes équipées de lavabos, certaines avec douche.  
Sanitaires communs sur le palier.  
Draps et couettes fournis.  
Possibilité de mise à disposition de salles de cours.

### 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 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

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 :

Depuis Bordeaux prendre la rocade, sortie n°8 direction Lacanau puis Lacanau Océan. Passer le rond-point du casino en direction du centre-ville de Lacanau Océan. Au rond-point suivant prendre à gauche rue Marie Curie, 1ère rue à gauche chemin de Pipeyrous puis 1ère à droite chemin des Manchets. Aire de stationnement sur le village sportif, non gardée, gratuite.

#### Accès en train :

Arrivée en Gare SNCF de Bordeaux Saint-Jean. Prendre la compagnie de bus, ligne 421. Descendre à l'arrêt "Marie Curie" (à 10 minutes à pied du village sportif).

 Infos & horaires : [transports.nouvelle-aquitaine.fr](http://transports.nouvelle-aquitaine.fr)

 0974 500 033 Vous venez en train :

#### Navettes UCPA :

Un transfert est possible depuis la gare Bordeaux Saint-Jean ou l'aéroport.

#### Réservation:

- Cette option peut être réservée directement en ligne lors de l'inscription à votre séjour, en sélectionnant « Navette Bordeaux gare » ou « Navette Bordeaux aéroport ».
- Vous pouvez également en faire la demande ultérieurement auprès de notre service client, jusqu'à 7 jours avant votre départ, au 09 69 390 392.

#### Horaires des navettes :

 Les horaires des navettes seront communiqués à partir de janvier 2026 pour les séjours du printemps, mai 2026 pour les séjours de l'été et juillet 2026 pour l'automne.

 Nous vous invitons à attendre leur confirmation avant de réserver votre train ou votre vol, afin de vous assurer de la compatibilité des correspondances. Veuillez noter que si vos horaires de transport ne coïncident pas avec ceux de la navette, il ne sera pas possible d'adapter le service à votre organisation personnelle.

### LES INFOS PRATIQUES

#### ↳ A DISPOSITION

Le village sportif dispose d'espaces conviviaux et propose également des activités sur place pour que vos élèves se retrouvent après le sport.

- > une salle avec matériel pour l'organisation d'une boum le jeudi soir
- > chill zone
- > Beach volley
- > Piscine
- > Tennis, padel
- > espace glisse urbaine

#### ↳ PENSONS A L'ENVIRONNEMENT :

Demandez à vos élèves de se munir d'une gourde pour le séjour

#### ↳ A L'UCPA, CHACUN PARTICIPE :

A votre arrivée, un kit de draps est fourni, chacun fait son lit. Au restaurant, chacun se sert, débarrasse et nettoie sa table. A la fin du séjour, chacun rafraîchit sa chambre et dépose les draps dans les bacs prévus à cet effet.

#### ↳ BAR :

Durant l'accueil des séjours scolaires et/ou en mixité avec les colonies de vacances, le bar ne propose pas d'alcool aux enseignants et nos équipes ne pourront vous proposer que des softs, cafés ou thés.

Si le village sportif UCPA est en accueil mixte scolaire /adulte, l'offre de bar est donc adaptée. La réglementation française n'autorise pas de délivrer de l'alcool au moins de 18 ans.

#### ↳ PLANNING

> Les horaires indiqués dans les rubriques "jour d'arrivée" et "jour de départ" sont déterminants pour garantir le bon déroulement de votre programme.

> Organisation du groupe : Si vous effectuez des aménagements sur les horaires d'arrivée et/ou de départ entraînant une arrivée tardive ou un départ prématuré, l'UCPA ne reportera pas ou ne remboursera pas la ou les séance(s) non effectuée(s).

> Dans l'hypothèse où l'organisation du transport est effectuée directement par le groupe, sachez que l'UCPA n'a pas vocation à héberger le transporteur au sein de la structure d'accueil du groupe. L'hébergement du transporteur ne sera donc nullement assuré par l'UCPA.