Séjour Sports nautiques et multisports 20H - 18/30 ans - 5 jours

Sanary - France

Un cocktail Multi sur la Côte d'Azur



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Sanary est un magnifique village de bord de mer, sur la Côte d'Azur. Notre centre est situé au coeur d'une pinède, dans un environnement préservé avec un accès direct à la mer pour les activités.

5 jours / 4 nuits

> 4 séances windsurf
> 1 séances voilier
> 1 séance paddle
> 1 séance de snorkeling
> 1 baptême de plongée

LES + DU SÉJOUR

- Village de bungalow au coeur de la pinède
- Plein temps avec des activités variées
- Baptême de plongée

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Sanary
Village sportif UCPA Sanary
452 Chemin de la Colline
Sanary sur Mer
04 83 69 04 63
sanary@ucpa.asso.fr

0494740643

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Sanary est un magnifique village de bord de mer, sur la Côte d'Azur. Notre centre est situé au coeur d'une pinède, dans un environnement préservé avec un accès direct à la mer pour les activités.

5 jours / 4 nuits

> 4 séances windsurf
> 1 séances voilier
> 1 séance paddle
> 1 séance de snorkeling
> 1 baptême de plongée

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 Mer

Sportif occasionnel

Vous pratiquez une activité sportive tout au long de l'année, de manière régulière ou pas. Mais vous êtes capable de courir environ 1h, de nager 30 minutes ou de pédaler environ 2h.

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

Equipement vestimentaire et linge de toilette non fournis. Prévoir un coupe-vent et des chaussures pour aller dans l'eau sur les rochers.

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

Bungalows de 3, 4 ou 5 personnes et bungalows Twin (2 lits séparés rapprochables, à réserver avec supplément à l'inscription).
Sanitaires extérieurs communs

LA RESTAURATION

Notre équipe de restauration vous préparent 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 étudiants 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)
- La taxe 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

Attention, pas de parking sur le village sportif, mais possibilité de se garer dans les rues adjacentes.
Nous vous conseillons donc le covoiturage ou le train.

Vous venez en voiture:
Depuis le Nord: autoroute du Soleil, direction Aix en Provence, Toulon.
Depuis le Sud-Ouest: autoroute A55, direction Nîmes, Arles, Fos, Marseille, tunnel du Vieux Port, Toulon. Sortir de l'autoroute à Bandol, direction Sanary, plage de Portissol.

Vous venez en train:

Gare SNCF de Sanary / Ollioules (à 2 km du village sportif UCPA), trois options:
- appeler un taxi (compter une quinzaine d'euros maximum)
- prendre le bus: "circuit 3" jusqu'à l'arrêt "centre culturel" (et poursuivre 10 minutes à pied) - en pleine saison tu peux également emprunter une navette estivale qui relie la gare SNCF au centre culturel (Esti'bus)
- marcher ¾ d'heures pour bien commencer ton séjour sportif!

Gare SNCF de Toulon (à 15 km du centre UCPA), trois options:
- appeler un taxi ;
- prendre le TER jusqu'à Sanary-Ollioules. Et choisir ensuite entre les trois options précédentes.
- emprunter la ligne 70 depuis Toulon, et t'arrêter à Bonnegrâce (il faudra ensuite marcher un peu plus d'une demi-heure pour atteindre le centre).

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 des activités sur place pour se retrouver après le sport.