Classe de neige - Ski Mi temps 10H (Lun14h-Ven18h) - 5 jours

Val Cenis - Alpes du Nord

Une escapade en ski dans la Haute-Maurienne

VOTRE SÉJOUR EN BREF

Venir à Val Cenis c'est l'assurance d'une classe de neige authentique!
Cette "station village" vous offre l'accès à un patrimoine naturel et historique d'exception.
Que vous soyez débutant ou très bon skieur, Val Cenis est votre destination ! Idéalement situé en front de neige, profitez de 125km de pistes de ski alpin adaptées à tous les niveaux.

5 jours / 4 nuits en pension complète du lundi au vendredi
> Ski alpin : Formule Mi temps Enseignement
> 10 heures d'encadrement Ski à partir du lundi 14H au vendredi 18H en 4 séances de 2H30
> Remontées mécaniques et l'équipement de ski
> 3 séances animation après-ski

LES + DU SÉJOUR

- Formule permettant de mixer l'apprentissage du ski et des temps libres pour organiser en fonction de votre projet des activités ludiques ou pédagogiques.
- Projet Ski attitude UCPA : Développer l'autonomie / Etre acteur de lien social / Accroître son bien être / Habiter l'espace de manière responsable.
- Village sportif esprit chalet et « skis aux pieds»
- Idéalement situé au cœur du village entre le Parc national de la Vanoise et le Col du Mont-Cenis à la frontière italienne

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Val Cenis
Village sportif UCPA de Val Cenis
Rue des Rochers
Lanslevillard Val Cenis
00 (33) 4 79 05 90 54
valcenis@ucpa.asso.fr

00 (33) 4 79 05 90 54

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Venir à Val Cenis c'est l'assurance d'une classe de neige authentique!
Cette "station village" vous offre l'accès à un patrimoine naturel et historique d'exception.
Que vous soyez débutant ou très bon skieur, Val Cenis est votre destination ! Idéalement situé en front de neige, profitez de 125km de pistes de ski alpin adaptées à tous les niveaux.

VOTRE ARRIVÉE

LUNDI :
Bienvenue à 08H pour l'accueil de votre groupe. A votre arrivée, un petit-déjeuner vous sera servi.
L'équipe du village sportif se présente et vous oriente dans les différents espaces : nuit, collectifs, et magasin de ski. Après une brève installation, vous êtes attendus pour la distribution du matériel de ski et des forfaits remontées mécaniques.

↘ Avant le départ sur les pistes, un brief est organisé par notre responsable des activités avec les professeurs EPS afin de transmettre les informations sur le domaine skiable, la nivologie et la météo pour amener les élèves dans les meilleures conditions.

Déjeuner

↘ 1ere séance de ski sur les pistes : Première glisse, première sensation ! Harmonisation des niveaux, découverte du domaine skiable.

Après votre séance de pleine nature, un temps calme ou une activité après-ski sera proposé avant le dîner.
Une réunion d'accueil clôturera cette première journée.

Dîner sous forme de buffet. Nuit en chambre collective.

SI VOUS AVEZ CHOISI L'OPTION ARRIVÉE LA VEILLE:
Nous vous accueillons dès dimanche à 17H.
Installation dans les chambres, Dîner sous forme de buffet.

AU JOUR LE JOUR

MARDI à JEUDI
↘ Les 2 ou 3 séances sont planifiées en alternance le matin ou l'après-midi à l'exception du mercredi matin. Cette demi-journée est considérée comme une matinée de repos pour les élèves.
L'alternance permet à l'ensemble des élèves de pouvoir glisser autant le matin que l'après-midi et ainsi varier leur apprentissage.
↘ Objectifs pédagogiques :
Être conscient des risques dans un milieu et gagner en autonomie
Éprouver les besoins et les limites de son corps pour une bonne santé
Partager en contribuant à la cohésion du groupe et à l'intégration de tous dans la vie collective,
Agir pour la compréhension et le respect de l'environnement, des cultures et des modes de vie différents

Profiter des demi-journées sans activité pour approfondir votre projet pédagogique soit en programmant en amont des visites, des temps de classe (nous pouvons vous mettre à disposition des salles), ou des activités de pleine nature.

↘ Après vos séances, l'équipe du village sportif vous proposera dans la semaine 3 animations après-ski ainsi que 2 animations de soirée.

L'APRES SKI ENTRE 17H et 19H :

Temps d’échanges pédagogiques et conviviaux entre les moniteurs et les enfants, bilan de séance, information sur le milieu, la sécurité en montagne et sur les pistes, bilan de semaine, remise des carnets de niveau et des médailles ESF, stretching.

LES ANIMATIONS DE SOIREE 20H et 22H :
Soirée dansante, animations liées à l’environnement montagnard, l’histoire du ski, l’évolution des stations, la météo, soirée jeux -karaoké, jeux collectifs, jeux de société…

VOTRE DÉPART

VENDREDI :
Après un bon petit-déjeuner
↘ Soit séance encadrée le matin soit temps libre
Déjeuner sous forme de buffet et libération des chambres avant 14H.
↘ Soit séance de ski l'après-midi soit temps libre.
Restitution du matériel au plus tard pour 17H30.
Douches et bagagerie seront à votre disposition.
Départ 18H.

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Ski alpin
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.
Ski - Débutant
Niveau technique - Débutant

Vous découvrez cette activité pour la première fois et/ou votre expérience est trop faible et remonte à trop longtemps.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

INDISPENSABLE :
1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, linge de corps de rechange, 1 pyjama ou chemise de nuit, plusieurs paires de chaussettes, 1 bonne paire de gants ou de moufles (préférez des moufles ou des gants de snowboard, plus amples et plus étanches que des gants de ski ordinaires), 1 bonnet de ski, 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V (avec cordon), 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres, 1 trousse de toilette complète, linge de toilette.
Prévoir, une gourde (ou bouteille en plastique), un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes, et un cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel.
Argent de poche : 30 euros suffisent.
Argent de poche : 30 euros suffisent.

Hébergement

Prévoir deux bagages :
- 1 grand sac à dos (50 à 60 L) ou 1 grande valise
- 1 petit sac à dos

Equipement personnel conseillé :
- 1 veste de ski
- 1 pantalon de ski
- 1 ou 2 pulls ou polaires
- 1 collant chaud
- des sous-vêtements en suffisance
- 1 bonne paire de gants ou de moufles
- 1 bonnet de ski ou 1 casque
- 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V.
- 1 masque de ski
- 1 crème solaire haute protection
- 1 stick pour les lèvres
- 1 gourde isotherme
- 1 serviette de toilette
- 1 trousse de toilette complète
- environ 30 euros d'argent de poche
- éventuellement : 1 petit cadenas pour fermer le placard dans la chambre

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Skis, chaussures et bâtons ou snowboard et boots et casques (les casques sont fournis uniquement pour les mineurs).
Nous fournissons pour les débutants en snowboard des protèges poignets spécifiques, préférez donc des gants de snowboard ou des moufles, plus amples, afin de faire passer ces protections.

L'ENCADREMENT

NOTRE FORMULE D'ENCADREMENT :

↘ SKI MI-TEMPS : 10H d'encadrement sportif en 4 séances de ski alpin de 2H30 du lundi 14H au vendredi 18H . Sessions de ski planifiées en alternance le matin et l'après-midi pour que tous les élèves puissent skier le matin et l'après-midi.
- Niveau requis : Ouvert à tous, du débutant à l'expert.
- Distribution du matériel de ski le lundi matin.
- L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.
- Durant l'encadrement des activités sportives : les accompagnateurs ont le choix de participer à la pratique de l'activité sportive avec les élèves (sous condition de disponibilité de l'équipement sportif et/ou du véhicule nécessaire à l'acheminement des élèves). Seuls les élèves bénéficient d'un enseignement sous la responsabilité du moniteur UCPA, les accompagnateurs ne sont pas comptabilisés dans le ratio d'encadrement.
- 3 animations après-ski et 2 animations de soirée.

L'HÉBERGEMENT

Chambres de 4 à 6 places.

LA RESTAURATION

Le chef et son équipe concoctent des plats soignés et variés, répondant aux envies de tous, y compris aux régimes spéciaux.

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.

ATTENTION : Votre dernier repas est le déjeuner du dernier jour.

> Vous bénéficiez d'une collation à emporter le jour de votre départ sauf si vous avez souscrit à l'option du ""dîner du

CONDITIONS DE STAGE

Inclus

- L'hébergement en chambres à partager du lundi au vendredi (libération des chambres à 14H le dernier jour)
- Si vous avez souscrit à l'arrivée le dimanche : Accueil à 17H, dîner et nuit
- La pension complète du petit-déjeuner du lundi au déjeuner du vendredi.
- Une collation à emporter vous sera distribuée de manière collective au moment de votre départ. Cette collation ne fait pas office de repas et ne peut être consommée sur site.
- L'encadrement ski 10H : 1 moniteur par groupe de niveau.
- Le forfait remontées mécaniques
- Le prêt du matériel de ski : skis, chaussures, bâtons. Les casques sont fournis uniquement pour les élèves.
- 3 animations après-ski et 2 animations de soirée
- L'assurance responsabilité civile

Non inclus

- Supplément obligatoire : Frais de dossier : 50€ / contrat
- Kit linge de toilette : serviettes, savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- Les boissons : café, thé, sodas, boissons alcoolisées

vendredi"". Elle est composée d'un paquet de chips, un petit pain individuel, une portion de fromage, une compote à boire, un gâteau, une briquette de jus de fruits.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture :
Autoroute A43 Chambéry Modane, sortie Haute Maurienne / Col du Mont Cenis. Prendre la D1006 jusqu'à Lanslebourg Mont Cenis, puis direction Lanslevillard. Suivre les indications UCPA.

Vous venez en train :
Descendre à la gare SNCF de Modane située à 27 kms du village sportif UCPA.
Prendre la Cie de car Transdev (renseignements au 04 79 05 01 32).
Prix de l'aller simple : environ 12 euros.

LES INFOS PRATIQUES

↘ Pensons à l'environnement :
Demander à vos élèves de se munir d'une gourde pour le séjour

↘ Rôle 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 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.

↘ 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.

↘ 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.