

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

Flaine les Lindars - Alpes du Nord Partez à la découverte des Alpes du Nord



## **VOTRE SÉJOUR EN BREF**

Bienvenue à Flaine! Le village sportif UCPA est situé à 1 600 m d'altitude aux pieds des pistes et bénéficie d'un des plus grands domaines des Alpes du Nord avec ses 265km de pistes.

Profitez d'une classe de neige dans une station moderne, piétonne avec un patrimoine artistique et architectural riche.

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 entièrement rénové situé sur le front de neige, accès direct aux pistes.
- Variété du domaine skiable au cœur d'un grand cirque naturel boisé.
- ◆ Terrasse plein Sud.

## **VOTRE CONTACT**

Flaine les Lindars Centre UCPA Flaine Les Lindars Flaine 00 (33) 4 50 47 65 75 flaine-lindars@ucpa.asso.fr

LES	$\Gamma \cap$	D N M	$\Lambda$ I I	TEC
		RW	ALI	

**ADMINISTRATIVES** 

**APIS** 

**DE SANTÉ** 

## **VOTRE SÉJOUR**

#### **DESCRIPTIF**

Bienvenue à Flaine! Le village sportif UCPA est situé à 1 600 m d'altitude aux pieds des pistes et bénéficie d'un des plus grands domaines des Alpes du Nord avec ses 265km de pistes.

Profitez d'une classe de neige dans une station moderne, piétonne avec un patrimoine artistique et architectural riche.

#### **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.

#### **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.

## **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 ou snowboard adolescents - Ouvert à tous

Ouvert à tous, de débutants à experts.

## 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.

#### Hébergement

Pour votre sécurité, en snowboard, un casque, des protections de poignets et de genoux sont conseillés (possibilité de location sur place).

Pour la glisse1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, 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 ou un 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.

Prévoir un ou deux cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel, une gourde et un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes.

Apporter votre linge de toilette (draps fournis par l'UCPA).

#### Météo

### 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

Hébergement avec des espaces de vie chaleureux pour se détendre (bar, cheminée, terrasse, salle de spectacle ) et des espaces WIFI

#### **CHAMBRES**

- Chambre de 4 personnes avec salle de bain privative et toilette, équipée d'un couloir avec vestiaire, d'un espace nuit avec 2 lits simples et 2 lits superposés
- Chambre de 2 personnes, équipée d'un couloir avec vestiaire, 1 salle de bain avec toilette. Espace chambre avec 2 lits simples.
- Linge de lit à disposition sur votre lit à l'arrivée (housse de couette, drap housse et taie d'oreiller)

#### **RESTAURATION**

- Restaurant panoramique avec terrasse

#### **CONDITIONS DE STAGE**

## Inclus

- L'hébergement en chambres à partager du lundi au vendredi (libération des chambres à 14H le dernier jour)
- 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

- 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...

- Petit déjeuner continental
- Déjeuner et dîner sous forme de buffets variés et thématisé.

#### **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 des 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 élèves peuvent donc choisir les produits qui leur conviennent.

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.

## L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture

Autoroute Blanche A40, direction Chamonix, sortie n°19 (Cluses-centre/Flaine) et suivre direction Flaine / Arâches. Le village sportif se situe dans Flaine Forum presque en bas de la station à gauche après la centrale de chauffage. Parking P2 payant (10€/24h).

Parking gratuit : PCol (Col de Pierre Carrée, accessible en navettes gratuites).

Il est fortement conseillé de se munir de chaînes à neige.

Vous venez en train

Descendre à la gare SNCF de Cluses située à 30 km du village sportif UCPA.

Prendre la compagnie Arv' i Mobilité. Renseignements au 04.50.91.49.96 https://arvi-mobilite.fr/les-carroz-flaine-express/ 15 euros Aller/Retour

#### 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.