

## Esprit Famille Ski Découverte Hors Piste - 18/64 ans - 7 jours

La Plagne Le France - Alpes du Nord

Découverte du ski hors-piste : sortez des traces à La Plagne !



### VOTRE SÉJOUR EN BREF

L'UCPA a imaginé des séjours sportifs aux sports d'hiver dédiés aux familles voulant partager des moments de glisse et d'après-ski inoubliables.

Au cœur du domaine de la Plagne, Plagne Centre est une station plein sud où tout est accessible pour les familles.

Ouvert aux groupes de 10 personnes et +

> 7 jours / 6 nuits en pension complète

> Formule ski découverte hors-piste

> Forfait et équipement de ski

### LES + DU SÉJOUR

- ◆ Séjour tout compris, l'UCPA prend soin de vous
- ◆ Deuxième plus grand domaine skiable au monde
- ◆ Ecole de ski UCPA, le Must des cours de ski
- ◆ Départ skis aux pieds
- ◆ Un emplacement unique au cœur de la station
- ◆ Hébergement tout confort et adapté aux familles
- ◆ Grande terrasse plein sud avec vue sur les pistes

## INFORMATIONS PRATIQUES

### VOTRE CONTACT

La Plagne Le France  
Centre UCPA le France  
128 Impasse de la Cembraie - Plagne Centre  
La Plagne Tarentaise  
00 (33) 4 79 09 06 81  
plagne-france.sec@ucpa.asso.fr

00 (33) 04 79 09 06 81

---

---

## LES FORMALITÉS

**ADMINISTRATIVES**

**APIS**

**DE SANTÉ**

---

---

## VOTRE SÉJOUR

### DESCRIPTIF

L'UCPA a imaginé des séjours sportifs aux sports d'hiver dédiés aux familles voulant partager des moments de glisse et d'après-ski inoubliables.

Au cœur du domaine de la Plagne, Plagne Centre est une station plein sud où tout est accessible pour les familles.

### VOTRE ARRIVÉE

#### DIMANCHE

Bienvenue à partir de 08h. Installation dans vos chambres.

Le petit déjeuner est servi jusqu'à 10h.

- ↳ Distribution du matériel et des forfaits pour toute la famille
- ↳ Ski en autonomie ou détente
- ↳ Fin d'après-midi : Pot d'accueil et dîner

#### SI VOUS AVEZ CHOISI L'OPTION ARRIVÉE LA VEILLE :

Nous vous accueillons le samedi dès 18h.

Installation dans les chambres.

Dîner sous forme de buffet.

### AU JOUR LE JOUR

#### LUNDI - VENDREDI

↳ Formule Ski découverte hors-piste (Exceptée sur les semaines de Noël et du Nouvel An). Cette formule peut être ouverte aux enfants à partir de 16 ans et de niveau confirmé en ski :

> 4 séances de 2h30 encadrées par un moniteur du lundi au vendredi (hors mercredi).

> Les séances sont planifiées en alternance le matin ou l'après-midi. Cette demi-journée permet de breaker, prendre son temps ou skier en famille.

> Des debriefs avec votre moniteur durant la semaine.

VENDREDI : Après votre dernière session de glisse, retour du matériel de ski et des forfaits remontées mécaniques avant 19h.

### VOTRE DÉPART

#### SAMEDI

Petit-déjeuner

Libération des chambres à 10h

Bon retour

Ce programme est donné à titre indicatif. Il est susceptible d'être modifié en fonction de la météo et du niveau d'enneigement.

---

---

## À PROPOS DU SÉJOUR

### LE NIVEAU

#### Ski hors-piste

#### Intensité \*\* Forme - Alpinisme

Intensité physique - \*\* Forme

Un stage \*\* en alpinisme nécessite d'être en forme pour tenir des efforts d'endurance longs en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelés positifs jusqu'à 1 300 m (300 à 350 m/h).

Niveaux requis :

Vous faites un sport d'endurance régulièrement (1 à 2 fois par semaine) et/ou vous êtes capable de courir 10 km en moins d'1h15 et/ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.

#### Ski - Confirmé

Niveau technique - Confirmé

Vous évoluez avec aisance sur toutes les pistes du domaine skiable en variant petits et grands virages. Vous êtes capables d'enchaîner de longues descentes. Vous êtes moins à l'aise lorsque le terrain est plus accidenté (bosses, glace, poudreuse).

---

---

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

#### Vêtements et équipement personnel à amener

Pour la glisse

1 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 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.

Prévoir un petit cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel, une gourde (ou une bouteille d'eau) et un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes.

#### Hébergement

1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, 1 bonne paire de gants de ski ou de moufles, 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.

Pour votre confort

Une gourde (ou une bouteille d'eau) et un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes.

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

#### Météo

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Skis, chaussures et bâtons.

Le matériel de sécurité est inclus : DVA, pelle, sonde et petit sac.

### L'ENCADREMENT

↳ Groupes constitués pour la semaine sur la base de votre niveau technique et de vos attentes.

↳ Séances encadrées en alternance le matin ou l'après-midi, en même temps que vos enfants dans la mesure du possible.

↳ L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.

NB : pour le bon fonctionnement de l'école de glisse, les adultes pourront être mixés avec les enfants de 12 à 17 ans de même niveau technique.

### L'HÉBERGEMENT

- Hébergement confort avec lits jumeaux et lits superposés
- Salle de bain privative avec douche
- Espaces de vie chaleureux pour se détendre
- Espace WIFI inclus
- Linge de lit fourni
- Ménage de fin de séjour inclus

### RESTAURATION

- Restaurant panoramique avec terrasse
- Petit déjeuner continental
- Déjeuner et dîner sous forme de buffets variés
- Paniers repas avec ingrédients au choix pour ceux qui veulent profiter des pistes toute la journée
- Un dîner régional dans la semaine (Uniquement pendant les vacances scolaires)

### 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.

### CONDITIONS DE STAGE

#### ✔ Inclus

- ◆ Séjour 7 jours / 6 nuits
- ◆ L'hébergement en chambre de 2 à 4 personnes du dimanche au samedi (libération des chambres à 10h le dernier jour)
- ◆ La mise à disposition d'un kit linge de lit et de toilette (une serviette et un drap de bain par personne)
- ◆ La pension complète du petit-déjeuner du dimanche au petit-déjeuner du samedi
- ◆ L'encadrement ski par des professionnels UCPA
- ◆ Le forfait La Plagne valable du dimanche au vendredi
- ◆ Le matériel de ski (skis, bâtons, chaussures) et le matériel de sécurité du dimanche au vendredi
- ◆ Les activités extra sportives
- ◆ L'assurance responsabilité civile

#### ✘ Non inclus

- ◆ Les frais de dossier (supplément obligatoire)
- ◆ La taxe de séjour (supplément obligatoire)
- ◆ Le kit douche : savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- ◆ Les boissons : café, thé, sodas, boissons alcoolisées
- ◆

Si les conditions climatiques le permettent, vous avez la possibilité de vous préparer un pique-nique le matin afin de profiter au maximum des pistes.

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture

Autoroute A43 jusqu'à Albertville, puis voie rapide N90 jusqu'à Moutiers puis à Aime, prendre la direction La Plagne Centre, puis Plagne Soleil sur 100 m.

L'UCPA ne dispose pas de parking réservé à ses clients.

Parking public : parking payant devant le village sportif (50€ la semaine), parking couvert payant à proximité (50€ la semaine), quelques places gratuites aux alentours (devant le Télibus jusqu'au vendredi soir et dans le virage avant Plagne Soleil)

Vous venez en train

Descendre à la gare SNCF d'Aime-La Plagne située à 19 km du village sportif.

Horaires et réservation des navettes Aime - La Plagne : <https://www.altibus.com/stations-desservies/la-plagne/>

Vous venez en avion

Aéroport de Lyon Saint-Exupéry puis Cie de car SATOBUS (renseignements et tarif au 04 72 35 94 96).

Aéroport de Genève-Cointrin puis Cie de car LOYET (renseignements et tarif [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr) et au 0820 205 330).

### LES INFOS PRATIQUES

↳ Pensons à l'environnement :

Prévoir une gourde pour le séjour

↳ Rôle des parents ou accompagnateurs :

Durant les temps collectifs ou calmes, les enfants sont sous la responsabilité de leur parent, les parents assurent la surveillance des moments de vie quotidienne et le respect des espaces UCPA.

Clubs enfant à partir de 3 ans : jeux et sorties.

Enfant de moins de 3 ans : séjour gratuit (merci d'apporter les repas pour les bébés). Matériel de puériculture sur demande et sous réserve de disponibilités (à vérifier avec le village sportif).

↳ 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.

Important : du 18 au 25 avril 2026 l'ouverture du domaine skiable se limite à Plagne Altitude uniquement.