Break groupe - Eaux vives - 18/64 ans - 3 jours

Les Orres - Alpes du Sud

Un break sous le soleil des Alpes du sud!

VOTRE SÉJOUR EN BREF

Ce programme vous permet de découvrir tout un panel d'activités d'eaux vives :
Rafting, canoraft, kayak, sit and top...embarcation choisie selon le niveau des groupes et les conditions de navigation, tout en profitant à fond de la richesse et de la diversité de l'environnement montagnard.
Le plein d'émotions et de sensations sous le soleil des Alpes du Sud.

Mineurs à partir de 12 ans

3 jours / 2 nuits

4 séances Eaux vives encadrées

LES + DU SÉJOUR

- Un programme 100% Eaux Vives
- La base nautique UCPA idéalement située au bord de la rivière
- Base située entre lac et montagne

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Les Orres
Village sportif UCPA Pramouton
2, Impasse Mûretier
Les Orres
04 92 44 01 40
orres@ucpa.asso.fr

04 92 44 01 40

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Ce programme vous permet de découvrir tout un panel d'activités d'eaux vives :
Rafting, canoraft, kayak, sit and top...embarcation choisie selon le niveau des groupes et les conditions de navigation, tout en profitant à fond de la richesse et de la diversité de l'environnement montagnard.
Le plein d'émotions et de sensations sous le soleil des Alpes du Sud.

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 : le matin
- 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
- suivi du déjeuner

L'après midi, séance d'activité encadrée en Eaux vives : approche rivière, mise en place de l'activité selon les groupes, avec la meilleure adaptation de l'embarcation au niveau des personnes et aux conditions de rivière.
Les embarcations peuvent être le raft, le canoraft (un raft gonflable pour 2 personnes), le kayak rigide, le sit and top (kayak ouvert monoplace)

Le soir, dîner sur le centre et soirée libre.

AU JOUR LE JOUR

JOUR 2

8h-9h Petit déjeuner
9h30 - 12h Activités Eaux Vives (variable selon temps de pratique, de trajets)
Déjeuner au centre ou sur la base de Embrun (départ des séances)
14h-16h Activités (selon temps de pratique, de trajets)
Repas et soirées libres

VOTRE DÉPART

JOUR 4

8h-9h Petit déjeuner
9h30 - 12h Activités Eaux Vives (variable selon le temps de pratique, de trajets), débrief des 4 jours.
Déjeuner au centre ou sur la base de Embrun (départ des séances)
Restitution des chambres
Après midi libre (route retour selon les transports de chacun ou plage sur le Lac de Serre Ponçon.

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Rafting

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

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.

A DISPOSITION
Le village sportif dispose d'espaces conviviaux et jeux de société.

Mineurs à partir de 12 ans et sous la responsabilité des parents.

Savoir nager est obligatoire.

L'HÉBERGEMENT

Chambres de 3, 4, 5 ou 6 lits avec lavabos.

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 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.

CONDITIONS DE STAGE

Inclus

- Hébergement : en chambres collectives
- Pension complète du petit déjeuner Jour 1 au déjeuner du dernier jour
- Encadrement sportif selon programme
- Matériel sportif
-

Non inclus

- Boissons
- Transport
- Assurances complémentaires

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture :
De Gap ou de Briançon, prendre la RN94 direction d'Embrun. À l'entrée d'Embrun prendre la D40 en direction des Orres, jusqu'au village sportif UCPA situé directement à l'entrée de la station, à Pramouton, sur la droite en contrebas.

Vous venez en train :
Gare d'arrivée : Embrun, puis Navette pour monter à la station Autocars et Navette Zou ligne 560 (renseignements par internet,
https://zou.maregionsud.fr/bus-et-navette-vers-les-orres/) ou Taxi Allroad au 07 81 53 31 06

LES INFOS PRATIQUES

A DISPOSITION
Le village sportif dispose d'espaces conviviaux et propose également du matériel sur place pour que vos élèves se retrouvent après le sport.