

## Séjour Famille - Multimontagne Découverte - 18/77 ans - 7 jours

Tignes - Alpes du Nord

Ambiance haute montagne en été au cour de la station intense de Tignes



### VOTRE SÉJOUR EN BREF

Vivez un séjour multi montagne inoubliable en famille à Tignes cet été, entre aventures VTT sur les pistes du Bike Park, randonnées panoramiques et sports nautiques sur le lac alpin. Grâce au Pass MyTignes, profitez en toute autonomie d'une multitude d'activités pour petits et grands sur toute la station, pour des vacances actives et ressourçantes au cœur des Alpes.

7 jours / 7 nuits en pension complète

> 4 séances encadrées de sports de montagne et aquatique sur le lac de Tignes VTT et randonnée

> Accès au Pass My Tignes 7 jours (possibilité de 20 activités sur la station : canoë, kayak, pédalo, terrains de sport collectifs....)

### LES + DU SÉJOUR

- ♦ Une formule pour les adultes et les enfants de plus de 13 ans avec 4 demi journées d'encadrement multi montagne
- ♦ Une formule dédiée aux enfants de 8 à 12 ans en partenariat avec le clubs de loisirs de la station avec 4 demi journées d'encadrement multisport
- ♦ La carte 7 jours My Tignes pour profiter en famille
- ♦ Une station ultra sportive en été

## **VOTRE CONTACT**

Tignes  
Village sportif UCPA de Tignes  
Avenue de la Grande Motte, Le Val Claret  
Tignes  
00 (33) 4 79 06 56 44  
[tignes@ucpa.asso.fr](mailto:tignes@ucpa.asso.fr)

04 79 06 56 44

---

---

## LES FORMALITÉS

**ADMINISTRATIVES**

**APIS**

**DE SANTÉ**

---

---

## VOTRE SÉJOUR

### DESCRIPTIF

Vivez un séjour multi montagne inoubliable en famille à Tignes cet été, entre aventures VTT sur les pistes du Bike Park, randonnées panoramiques et sports nautiques sur le lac alpin. Grâce au Pass MyTignes, profitez en toute autonomie d'une multitude d'activités pour petits et grands sur toute la station, pour des vacances actives et ressourçantes au cœur des Alpes.

### VOTRE ARRIVÉE

#### SAMEDI

Accueil dans la journée ,

Installation et distribution des pass My Tignes pour toute la famille

Activités en autonomie ou détente

En fin d'après midi, pot d'accueil et dîner

### AU JOUR LE JOUR

#### LUNDI - VENDREDI

Le matin ou l'après midi, selon les groupes d'affinité, les niveaux, les envies de pratiquer avec vos enfants, vous bénéficierez chaque jour d'une séance encadrée par nos moniteurs : VTT en Bike Park, mais aussi en All Mountain, randonnées adaptées aux enfants.

Les autres demi journée, vous bénéficierez de la carte MyTignes 7 jours qui donne un accès à plus de 20 activités dans la semaine (<https://www.tignes.net/activites/ete>)

### VOTRE DÉPART

#### SAMEDI

Petit-déjeuner

Matinée détente

Déjeuner

Libération des chambres le samedi à 14h.

Bon retour

---

---

## À PROPOS DU SÉJOUR

### LE NIVEAU

#### Multi activités Montagne

##### 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.

##### 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

Vêtements et équipement personnel à amener

- 1 Paire de gants (indispensables pour le VTT et l'accrobranche) des gants achetés en magasin de bricolage feront très bien l'affaire
- Casquette, bandeau, lunettes de soleil (protection 3 minimum)
- tee-shirt(s) respirant
- veste en fourrure polaire ou pull
- veste imperméable
- pantalon en toile léger et qui sèche vite
- short pour la rando
- 2 paires de chaussettes type bouclette
- maillot de bain
- tennis usagées (pour aller dans l'eau)
- serviette pour l'eau vive et le canyon
- gourde ou bouteille plastique minimum 1,5l
- 1 couteau, un grand sac poubelle de 50 litres (pour protéger vos affaires personnelles dans le sac à dos)
- petite pharmacie personnelle (prenez une crème solaire de type écran total)
- une lampe frontale
- argent de poche
- papier d'identité

Sur place, nombreux magasins de sport avec choix important et tarifs compétitifs.

En cas de doute sur l'équipement nécessaire, vous pourrez affiner votre choix de matériel avec l'aide de nos moniteurs, et en fonction des conditions météo.

Contenu type de la trousse à pharmacie

- Médicaments personnels si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.)
- Couverture de survie
- De quoi prévenir et soigner des ampoules
- De quoi soulager les problèmes de chevilles et de genoux : bandes de type "Elasto"
- De quoi nettoyer de petites plaies : compresses imbibées
- Protections solaires pour la peau et les lèvres
- De quoi soulager les problèmes intestinaux suite à des changements de régimes alimentaires
- De quoi soulager les maux de tête et les courbatures
- De quoi soulager les piqûres d'insectes

Demander conseils à votre médecin et à votre pharmacien et pensez qu'il vous faudra porter votre pharmacie, donc n'emmenez que le minimum nécessaire.

Hébergement

- Serviette de toilette (les draps sont fournis)
- Draps de bain, maillot de bain
- Cadenas pour sécuriser votre armoire individuelle

#### Hébergement

#### Météo

Prévoir un sac à dos pour votre pique-nique, une gourde (ou bouteille d'eau, ou thermos), une petite boîte Tupperware qui ferme hermétiquement afin de mettre votre petite salade du pique-nique (avec couverts).

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Tout l'équipement nécessaire aux activités de montagne encadrées par l'UCPA

### L'ENCADREMENT

4 séances seront encadrées par des moniteurs diplômés UCPA  
Le reste du temps, vous serez en autonomie sur les activités proposées par la station de Tignes

Formule sans encadrement possible pour les enfants et les adultes sur demande.

### L'HÉBERGEMENT

Village sportif d'accueil européen.  
330 places réparties dans 2 chalets dont 1 est réservé aux 13-17 ans. Modules de 2 chambres-cabines de 4 lits reliées par un sas commun comprenant un WC et douche pour 8 personnes.

Si vous souhaitez partager la même chambre que d'autres personnes inscrites sur le séjour, merci de nous envoyer un mail à [tignes@ucpa.asso.fr](mailto:tignes@ucpa.asso.fr)

### 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.

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.

### CONDITIONS DE STAGE

#### ✓ Inclus

- ◆ Séjour 7 jours / 7 nuits
- ◆ Modules de 2 chambres-cabines de 4 lits reliées par un sas commun comprenant un WC et douche pour 8 personnes.  
Privatisation d'un module de 2 chambres de 4 lits à partir d'une famille de 4 personnes
- ◆ (libération des chambres à 14h le dernier jour)
- ◆ La pension complète du dîner du samedi au déjeuner du samedi
- ◆ Le pass 7 jours My Tignes
- ◆ 4 séances d'activités Multimontagne
- ◆ L'assurance responsabilité civile
- ◆

#### ✗ Non inclus

- ◆ Frais de dossier de 50€/ contrat (supplément obligatoire)
- ◆ Taxe de séjour (supplément obligatoire)
- ◆ Kit douche : savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux, serviette de bain et de toilettes
- ◆ Les boissons : café, thé, sodas, boissons alcoolisées

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture :

ATTENTION: les frais de parking sont à votre charge pour l'ensemble de la durée de votre séjour. Le parking à proximité du centre UCPA est parfois complet, pensez à réserver à l'avance votre place.

Prendre la N90 jusqu'à Bourg-Saint-Maurice, puis la N202 direction Tignes.

À l'entrée de Tignes : suivre la direction "Val Claret". Au rond-point final, le village sportif UCPA est à gauche du parking de la Grande Motte (environ 200 m après l'entrée).

Les deux premières heures de stationnement sont offertes.

Les parkings de Tignes sont ensuite payants.

Aller sur le site de Tignes ([www.tignes.net](http://www.tignes.net)), rubrique "Réservation parking".

Vous venez en train :

Descendre à la gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice, située à 30 km du village sportif.

La compagnie de car ALTIBUS propose des liaisons régulières Bourg-Saint-Maurice / Tignes-Val-Claret (informations et réservation sur [www.altibus.com](http://www.altibus.com)).

Les billets aller et retour sont à réserver impérativement avant le départ, directement auprès de la compagnie.

### LES INFOS PRATIQUES

↳ Pensons à l'environnement :

Prévoir une gourde pour le séjour

↳ Précisions concernant les mineurs :

Les enfants sont sous l'entière responsabilité de leurs parents en dehors des temps d'activités sportives encadrées par nos soins. Les parents assurent la surveillance des moments de vie quotidienne et le respect des espaces UCPA.

Pour les enfants de moins de 3 ans, prévoir les repas et les équipements nécessaires comme lit bébé, chaise haute ou rehausseur.

↳ 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.