Classe Nature - Sports nautiques lac & rivière 20h - 11/18 ans - 5 jours

Les Orres - Alpes du Sud

Naviguez au cœur d'un paysage hors du commun !



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Ce stage sports nautiques permet aux jeunes de découvrir les activités nautiques dans un cadre exceptionnel (catamaran et planche à voile). Les conditions météo sont particulièrement adaptées, avec un vent faible le matin et un thermique qui se lève l'après-midi pour profiter pleinement de tous les supports. Vous pratiquerez aussi une activité d'eaux-vives pour compléter vos connaissances des sports aquatiques de notre région de montagne.

5 jours / 4 nuits

8 séances de sports nautiques parmi :
> catamaran
> stand-up-paddle
> raft

LES + DU SÉJOUR

- Une formule qui inclut 23h d'activités encadrées par des moniteurs
- Un spot mondialement reconnu et adapté à tous les niveaux pour le rafting
- Une météo adaptée à la découverte de la voile avec un vent faible le matin et un thermique qui se lève l'après-midi
- La base nautique UCPA est idéalement située au bord de la rivière
- LE PROJET PÉDAGOGIQUE UCPA : Développer l'autonomie / Etre acteur de lien social / Accroître son bien être / Habiter l'espace de manière responsable

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Les Orres
Village sportif UCPA
2 impasse Mûretier, Quartier Pramouton
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 stage sports nautiques permet aux jeunes de découvrir les activités nautiques dans un cadre exceptionnel (catamaran et planche à voile). Les conditions météo sont particulièrement adaptées, avec un vent faible le matin et un thermique qui se lève l'après-midi pour profiter pleinement de tous les supports. Vous pratiquerez aussi une activité d'eaux-vives pour compléter vos connaissances des sports aquatiques de notre région de montagne.

5 jours / 4 nuits

8 séances de sports nautiques parmi :
> catamaran
> stand-up-paddle
> raft

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. Le détail de votre planning (activité, horaires des repas, animations) vous sera communiqué par nos équipes sur site avant votre arrivée. Ce document constituera le planning définitif et prévaudra sur toute information préalablement transmise.

MATIN
> Arrivée pour 8h
> Petit déjeuner
> Accueil et réunion d'information (présentation des lieux, de l'équipe, du planning de la semaine)
> Installation dans les chambres (kit de draps fournis sur chaque lit)
> 1ère séance d'activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)

MIDI
> Déjeuner

APRÈS-MIDI
> Séance d'activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)

SOIRÉE
> Soirée Libre

AU JOUR LE JOUR

Planning type de la journée durant la semaine.

MATIN
> Petit déjeuner
> Temps libre ou préparation
> Activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)

MIDI
> Déjeuner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)

APRÈS-MIDI
> Activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)

> Goûter
> Temps libre + douches

SOIRÉE
> Dîner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)
> Soirée libre (mise à disposition de matériel possible selon disponibilité) ou animations organisées par notre équipe selon planning (2 par séjour).

VOTRE DÉPART

MATIN
> Petit déjeuner
> Séance d'activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)
> Libération des chambres (chacun rafraîchit sa chambre et vient déposer les draps dans les bacs prévus à cet effet)

MIDI
> Déjeuner

APRÈS-MIDI
> Séance d'activités (environ 2H30 : durée variable selon l'activité, la mise en place, le temps de pratique et le temps de trajet)
> Débrief
> Goûter
> Départ 18H - Collation à emporter (qui ne fait pas office de repas)

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

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

IMPORTANT :
Pour tous les programmes contenant des activités aquatiques, les élèves doivent disposer à minima du pass nautique.
S'il n'a pas pu être réalisé en amont du séjour, merci de vous rapprocher de notre équipe.

↘ ENCADREMENT :
Toutes nos séances d'activités sont encadrées par des moniteurs sportifs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur avec un ratio d' 1 moniteur pour 8 à 12 élèves en moyenne selon l'activité pratiquée. Les professeurs accompagnants ne sont pas intégrés dans notre ratio d'encadrement seul les élèves bénéficient de l'enseignement sportif.

↘ ROLE 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.

L'HÉBERGEMENT

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

LA RESTAURATION

Une restauration à votre rythme

Chaque jour, nos équipes vous accueillent autour de buffets, variés et équilibrés, préparés avec soin et en privilégiant les produits frais.
Au menu :
Buffet bar à salades : crudités, légumes cuits, légumineuses, salades composées, féculents, sources de protéines, accompagnements, ainsi qu'un large choix de vinaigrettes et d'assaisonnements à composer soi-même.
Buffet chaud : poisson, viande, légumes, féculents et alternative végétale.

CONDITIONS DE STAGE

Inclus

- HÉBERGEMENT : en chambres collectives élèves et chambres collectives accompagnateurs (libération des chambres le dernier jour dans la matinée)
- PENSION COMPLÈTE : du petit déjeuner Jour 1 au déjeuner du dernier jour + collation
- ENCADREMENT SPORTIF : selon programme
- PRÊT DU MATÉRIEL SPORTIF
- ANIMATIONS : 2 animations de soirées (après sport) et apprentissage de notions transverses environnementales dans la pratique sportive
- ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE

Non inclus

- Les frais de dossier (supplément obligatoire)
- Le kit linge de toilette : serviettes, savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- Les boissons : café, thé, sodas...

Buffet de desserts & fromages : fruits frais, laitages, pâtisseries et plateau de fromages.
Chacun est libre de composer son repas selon ses envies et ses besoins.

Conditions de pension
La pension complète est assurée du petit déjeuner du premier jour au déjeuner du dernier jour.
Le jour du départ, une collation à emporter vous sera remise (non considérée comme un repas et non consommable sur le village).
Si vous n’avez pas choisi l’option dîner du dernier soir, merci de prévoir une solution de restauration pour votre trajet retour.

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

PLANNING
Si votre programme démarre le lundi matin, nous vous demandons d'arriver pour 8h au plus tard pour votre 1ère séance d'activité.
Si votre programme se termine le vendredi après-midi, le départ prévu se fera à 18h.
Vous ne pouvez prétendre à un remboursement des activités si vos horaires d'arrivée et de départ ne respectent pas ces indications.

IMPORTANT :
Pour tous les programmes contenant des activités aquatiques, les élèves doivent disposer du Pass Nautique.
S'il n'a pas pu être réalisé en amont du séjour, merci de vous rapprocher de notre équipe.

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.