Classe Nature - Sport de Montagne & grimpe 20H - 11/18 ans - 5 jours

Argentière - Vallée du Mont Blanc - Alpes du Nord

Partez à la découverte des sports de montagne au cœur du Massif du Mont Blanc

VOTRE SÉJOUR EN BREF

Découvrir les activités de montagne et grimper au plus près du site mythique du Mont Blanc, s'initier aux règles de sécurité et de la responsabilisation.

5 jours / 4 nuits

> 2 séances randonnée
> 2 séances escalade
> 1 Course d'orientation
> 1 séance VTT
> accès en visite libre Aiguille du midi et train de la Mer de Glace (2 demi journées)

LES + DU SÉJOUR

- Un programme multisport
- Village sportif rénové avec vue sur le Mont-Blanc
- Piscine chauffée
- 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

Argentière - Vallée du Mont Blanc
Village sportif UCPA
170, rue Charlet Straton
Chamonix-Mont-Blanc
00 (33) 4 50 54 07 11
argentiere@ucpa.asso.fr

04 50 54 07 11

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Découvrir les activités de montagne et grimper au plus près du site mythique du Mont Blanc, s'initier aux règles de sécurité et de la responsabilisation.

5 jours / 4 nuits

> 2 séances randonnée
> 2 séances escalade
> 1 Course d'orientation
> 1 séance VTT
> accès en visite libre Aiguille du midi et train de la Mer de Glace (2 demi journées)

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

Tout le matériel nécessaire aux activités est fourni par l'UCPA.

L'ENCADREMENT

IMPORTANT :
Pour tous les programmes contenant des activités aquatiques, les élèves doivent disposer du savoir nager.
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 4 personnes, quelques chambres de 5 et 6 personnes, équipées de lavabo.
Liseuses individuelles.

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.

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 chaud : poisson, viande, légumes, féculents et alternative végétale.
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 train :
Descendre à la gare SNCF d'Argentière (en changeant à Saint-Gervais / Le Fayet), située à 50 m du village sportif UCPA. Vérifier la destination du train : l'UCPA se trouve à Argentière en Haute-Savoie (74) et non à Argentière-les-Écrins (05).

Vous venez en avion :
L'aéroport le plus proche est celui de Genève, à 1h30 de navette de Chamonix. Pour connaître les horaires des navettes, consulter le site de l'Office du Tourisme.

Vous venez en voiture :
Prendre l'autoroute blanche jusqu'à Chamonix, puis la route nationale 506 jusqu'à Argentière, 8 km en amont de Chamonix. Le centre sportif UCPA se trouve à 50 m de la gare SNCF. Il n'y a pas de parking dans l'enceinte du centre sportif UCPA. Il est par contre possible de trouver des places de parking gratuites mais limitées dans le village.

Pour préserver la planète et ne pas avoir de soucis (routes enneigées en hiver, stationnement difficile), privilégier si possible les transports en commun.

LES INFOS PRATIQUES

En dehors des activités UCPA, voici la liste des activités proposées sur à l'UCPA: un parc avec piscine extérieure chauffée, un espace escalade, une slack line, des espaces de volley, pétanque, ping-pong, une salle de projection, un sauna

Nous fournissons à votre groupe le forfait vallée de Chamonix : accès au train Servoz/Vallorcines, bus locaux, téléphériques aiguille du midi et train de la mer de Glace