Classe nature - Escalade & Randonnée 20H -14/18 ans- 5 jours

Le Verdon - France

Une classe de découverte exceptionnelle au coeur des Gorges du Verdon



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Au cœur des Alpes de Haute-Provence, les Gorges du Verdon offrent un patrimoine naturel exceptionnel. Randonnées, escalades dans des paysages de canyons, falaises, lacs : tout y est grandiose ! Le Parc régional du Verdon vous garantit une nature sauvage et préservée.
Soleil et convivialité sont au rendez-vous !
Savant mélange de rythmes et de sensations : falaises écoles, canyon ludique et grandiose, tyrolienne, escalade et parcours de style “Via Ferrata”.

5 jours / 4 nuits

8 séances dont 3 journées continues d'escalade et randonnée
> 6 séances d'escalade
> 2 séances de randonnée sur le sentier Martel

LES + DU SÉJOUR

- Spots de grimpe de renommée et accessibles à tous niveaux
- Au cœur d'un village pittoresque
- Environnement exceptionnel dans les Gorges du Verdon reconnues Grand Site de France
- 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

Le Verdon
village sportif UCPA
la placette
La Palud sur Verdon
00 (33) 4 92 77 30 13 / 00 (33) 7 62 65 44 38
verdon@ucpa.asso.fr

04 92 77 30 13 / 07 62 65 44 38

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Au cœur des Alpes de Haute-Provence, les Gorges du Verdon offrent un patrimoine naturel exceptionnel. Randonnées, escalades dans des paysages de canyons, falaises, lacs : tout y est grandiose ! Le Parc régional du Verdon vous garantit une nature sauvage et préservée.
Soleil et convivialité sont au rendez-vous !
Savant mélange de rythmes et de sensations : falaises écoles, canyon ludique et grandiose, tyrolienne, escalade et parcours de style “Via Ferrata”.

5 jours / 4 nuits

8 séances dont 3 journées continues d'escalade et randonnée
> 6 séances d'escalade
> 2 séances de randonnée sur le sentier Martel

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
> Débrief
> Départ 14H - 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

↘ 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 d'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 de

L'HÉBERGEMENT

Chambres spacieuses de 4 à 10 personnes.

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.
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

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 : pas d'activités organisées par l'UCPA mais mise à disposition de matériel : cartes pour course d'orientation, ballons et infrastructures sports co, pétanque
- 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...

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
D'Aix en Provence, prendre l'autoroute en direction de Sisteron, sortir à Manosque et suivre Valensole, Riez, Moustier, la Palud. Carte Michelin n°84, plis 6 et 7. De Manosque à La Palud : 70 km = 1h30.
Depuis Sisteron, sortir de l'autoroute à Aubignoc et suivre Château Arnoux et direction Digne. Traverser Malijai, Malemoisson et à la sortie du village prendre à droite, Le Chaffeau, Mézel, Estoublon, la Bégude, puis direction Riez pour à l'entrée de Puimoisson prendre à gauche direction Moustier, gorges du Verdon et 3 km après Moustier à gauche la Palud-sur-Verdon.

Vous venez en train
La seule navette pour rejoindre le village sportif UCPA est la navette payante (60 euros l'aller-retour) organisée par le village sportif le jour d'arrivée au départ d'Aix en Provence TGV. Merci de nous contacter pour obtenir les horaires de cette navette UCPA avant de réserver votre train.
Réservation obligatoire par mail, verdon@ucpa.asso.fr, auprès du village sportif 1 semaine à l'avance au minimum.

Vous venez en avion
Aéroport de Marseille Provence. Prendre ensuite la navette aéroport jusqu'à Aix en Provence TGV. Prévoir un battement de 2h. La seule navette pour monter à la Palud au village sportif UCPA est la navette organisée par le village sportif.
Pas d'autres moyens de transport autre que la location de voitures à la gare TGV.
Aéroport de Nice, possibilité de réserver un taxi au 06 68 18 13 13

LES INFOS PRATIQUES

PLANNING
Les horaires indiqués sur votre contrat sont ceux déterminés par le programme sportif.
Vous ne pouvez prétendre à un remboursement des activités si vos horaires d'arrivée et de départ ne respectent pas ces indications.

IMPORTANT :
S'il n'a pas pu être réalisé en amont du séjour, merci de vous rapprocher de notre équipe.
Ce programme est accessible à partir du niveau 4ème

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 : cartes pour CO, ballons et infrastructures sports co, pétanque