

Classe nature - Escalade & Randonnée 20H - 5 jours

Le Verdon - Alpes du Sud

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	$\Gamma \cap$	D N M	Λ I I	TEC
		RW	ALI	

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.

JOUR 1

MATIN

- > Possibilité d'arrivée à 8h et petit déjeuner
- > 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

MIDI

> Déjeuner

APRES MIDI

> Séance activité

SOIREE

> Soirée libre

AU JOUR LE JOUR

Planning de la journée type durant la semaine

8h-9h Petit déjeuner

9h30 Temps libre - préparation

9h30 - 12h Activités (variable selon le temps de pratique, de trajets).

12h-13h Déjeuner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)

13h-14h Temps calme

14h-16h Activités (selon le temps de pratique, de trajets).

16h30 Goûter

17h-18h Temps libre + douches 19h-20h Dîner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés) 20h30 - 22h Selon planning soirée libre ou animation de soirée ou mise à disposition de matériel.

VOTRE DÉPART

DERNIER JOUR

MATIN

- > Activités
- > Debrief fin de stage
- > Restitution des chambres

MIDI

- > Déjeuner
- > Départ 14h + collation à emporter

LE NIVEAU

Multi-activités Montagne

Tous niveaux

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert. Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

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

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

Notre équipe de restauration vous prépare chaque jour des plats soignés et variés.

Dans notre démarche qualité, nous essayons de proposé le plus souvent possible de produits frais et locaux. SPECIFICITES :

Selon votre planning d'activités, les repas du midi sont pris sous forme de pic-nic

Pour le diner, 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 choisir les produits qui conviennent à leur régime.

Pension complète pendant toute la durée de votre séjour. Du petit déjeuner du 1er jour au déjeuner du dernier jour.

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 de 50€/ contrat (supplément obligatoire)
- Le kit linge de toilette : serviettes, savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- ♦ Les boissons : café, thé, sodas...

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.

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