

## Classe de mer - Sports nautiques & Sauvetage côtier 10H - 3 jours

Saint-Cyr-sur-Mer - Côte d'Azur

Un programme unique entre pratique des sports nautiques et initiation au sauvetage côtier!



### VOTRE SÉJOUR EN BREF

Saint-Cyr-sur-Mer avec ses grandes et magnifiques plages est un site unique pour l'organisation de vos séjours scolaires. Un rendez-vous pleine nature garanti avec la mer, le soleil, l'ombre de la pinède et la douceur du climat méditerranéen.

**3 jours / 2 nuits**

> 3 séances de sports nautiques (parmi catamaran, optimiste, stand-up-paddle, surf, kayak, voilier)

> 1 séance de sauvetage côtier

### LES + DU SÉJOUR

- ♦ Une formule qui inclut 10H d'encadrement sportif réparties en 3 séances de 2h30 de sports nautiques et 1 séance de sauvetage côtier
- ♦ Un programme unique qui permet d'acquérir les bases du sauvetage côtier
- ♦ Un mix d'activités qui fait découvrir les sensations de la glisse !
- ♦ Un hébergement dans un environnement boisé et préservé à quelques minutes à pied de la magnifique plage des Lecques
- ♦ 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

Saint-Cyr-sur-Mer  
UCPA  
1, Avenue des Lecques  
Saint-Cyr-sur-Mer  
04 94 26 13 44  
[saintcyr.sec@ucpa.asso.fr](mailto:saintcyr.sec@ucpa.asso.fr)

04 94 26 13 44

---

---

## LES FORMALITÉS

**ADMINISTRATIVES**

**APIS**

**DE SANTÉ**

---

---

## VOTRE SÉJOUR

### DESCRIPTIF

Saint-Cyr-sur-Mer avec ses grandes et magnifiques plages est un site unique pour l'organisation de vos séjours scolaires. Un rendez-vous pleine nature garanti avec la mer, le soleil, l'ombre de la pinède et la douceur du climat méditerranéen.

3 jours / 2 nuits

> 3 séances de sports nautiques (parmi catamaran, optimiste, stand-up-paddle, surf, kayak, voilier)

> 1 séance de sauvetage côtier

### 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.

#### PROGRAMME MI TEMPS

L'organisation du planning en mi temps se déroule en demi groupe.

Par exemple : Matin Groupe 1 en activités / Groupe 2 temps libre avec les professeurs - Après midi Groupe 1 temps libre avec les professeurs / Groupe 2 en activités.

#### 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

---

---

## À PROPOS DU SÉJOUR

### LE NIVEAU

#### Multi-activités Mer

##### 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

Pulls chauds, 1 coupe-vent, 1 survêtement, 1 pantalon de toile, sweat-shirts, tee-shirts, linge de corps de rechange de préférence marqués au nom de la famille, 2 paires de chaussettes chaudes, 1 pyjama ou chemise de nuit, 1 casquette, 1 paire de tennis, 1 paire de tongs, des lunettes de soleil filtrant les UV (avec cordon), 1 crème solaire haute protection, 2 serviettes de bains, 1 trousse de toilette complète, 1 serviette de toilette, 1 gant de toilette. Shorts ou bermudas, 1 maillot de bain, 1 petit sac à dos, 1 gourde (ou bouteille en plastique).

#### Hébergement

#### Météo

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Nous fournissons tout le matériel nécessaire aux activités.

### L'ENCADREMENT

L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.

#### ROLE DES ENSEIGNANTS

Les professeurs ont le choix d'accompagner ou non les élèves durant la pratique sportive.

Votre équipe encadrante reste en charge de la vie quotidienne durant l'activité et peut donc être sollicitée en soutien des groupes encadrés pour faciliter le bon déroulement de l'activité (logistique, échange avec les moniteurs, gestion des accidents et formalités administratives)

### L'HÉBERGEMENT

Chambres de 4 à 8 lits superposés, de plain-pied, avec douches, lavabos et W.C.

### LA RESTAURATION

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

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

Pour les 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.

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.

ATTENTION : Le jour du départ nous vous fournissons une collation qui ne fait pas office de repas et qui ne peut pas être consommée sur le village sportif.

Si vous n'avez pas pris l'option dîner sur site le dernier jour, prévoir une restauration pour votre trajet.

### CONDITIONS DE STAGE



#### Inclus

- ◆ HÉBERGEMENT : en chambres collectives élèves et chambres collectives accompagnateurs (libération des chambres le dernier jour avant 14h)
- ◆ PENSION COMPLÈTE : du petit déjeuner Jour 1 au déjeuner du dernier jour + collation
- ◆ ENCADREMENT SPORTIF : selon programme
- ◆ PRÊT DU MATÉRIEL SPORTIF
- ◆ ANIMATIONS : 1 animation de soirée (après sport) et apprentissage de notions transverses environnementales dans la pratique sportive
- ◆ 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...

---

---

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture :

Sur l'A50, en provenance de Paris, Lyon, Marseille, Aix-en-Provence, Nice ou Toulon, prendre la sortie n°10 "Saint-Cyr-sur-Mer". Au premier rond-point, suivre la direction Saint-Cyr. Au deuxième rond-point, prendre la sortie "Gare SNCF". Le centre UCPA se trouve à 700 m sur la droite. Si vous arrivez à la gare, faites demi-tour. Le centre se situe 100 m en revenant sur votre chemin.

Vous venez en train :

Gare SNCF de Saint-Cyr-Les-Lecques - La Cadière. La gare se trouve à 100 m du centre.

### LES INFOS PRATIQUES

#### IMPORTANT

Ce programme est accessible à tous les élèves disposant du pass nautique. S'il n'a pas pu être réalisé en amont du séjour, merci de vous rapprocher de notre équipe. CERTIFICAT DE NON CONTRE INDICATION A LA PLONGEE obligatoire pour la pratique de la randonnée palmée. Il peut être délivré par le médecin de famille.

#### A DISPOSITION

Le village sportif est équipé d'espaces conviviaux aménagés pour que vos élèves se retrouvent après le sport : Terrain de beach-volley, mini-skatepark, tables de ping-pong...La base nautique est située à 30 minutes de marche du village sportif.