

## Classe de mer - Sports nautiques & Sauvetage côtier 15H - 11/18 ans - 4 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.

4 jours / 3 nuits

> 4 séances de sports nautiques (parmi catamaran, optimist, stand-up-paddle, surf, kayak, voilier)

> 1 séance de randonnée palmée

> 1 séance de sauvetage côtier

### LES + DU SÉJOUR

- ◆ Une formule qui inclut 15H d'encadrement sportif
- ◆ 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

### VOTRE CONTACT

Saint-Cyr-sur-Mer

UCPA

333, Avenue du Général De Gaulle

Saint-Cyr-sur-Mer

04 94 26 13 44

[saintcyr.ds@ucpa.asso.fr](mailto:saintcyr.ds@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.

4 jours / 3 nuits

- > 4 séances de sports nautiques (parmi catamaran, optimist, stand-up-paddle, surf, kayak, voilier)
- > 1 séance de randonnée palmée
- > 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. 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.

#### 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.

#### 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)

#### MIDI

- > Déjeuner

#### APRES MIDI

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

#### SOIREE

- > Soirée Libre

### AU JOUR LE JOUR

Planning type de la journée durant la semaine.

#### MATIN

- > Petit déjeuner
- > Temps libre ou préparation
- > 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 (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)

#### 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)
- > 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

### **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
- > Goûter
- > Départ 18H - Collation à emporter ( qui ne fait pas office de repas)

---

---

## À PROPOS DU SÉJOUR

### LE NIVEAU

#### Multi-activités Mer

##### 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 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 des espaces UCPA.

### L'HÉBERGEMENT

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

### 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 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.