Classe de mer - Sports nautiques & Sauvetage côtier 10H - 5 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.

5 jours / 4 nuits

> 2 séances de sports nautiques (parmi catamaran, optimist, stand-up-paddle, surf, kayak, voilier)
> 1 randonnée palmée
> 1 séance de sauvetage côtier

LES + DU SÉJOUR

- 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
333, Avenue du Général De Gaulle
Saint-Cyr-sur-Mer
04 94 26 13 44
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.

5 jours / 4 nuits

> 2 séances de sports nautiques (parmi catamaran, optimist, stand-up-paddle, surf, kayak, voilier)
> 1 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.

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

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 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 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

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.

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

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.

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.