

RECETTE

Groupe étudiants militaires - ski auto encadré - 7 jours

Les Contamines - Pays du Mont Blanc - Alpes du Nord

Rejoignez Les Contamines pour une semaine d'entraînement et d'aventure sur les pistes!



VOTRE SÉJOUR EN BREF

A 1165m d'altitude, à quelques kilomètres de Chamonix et de Megève, le village des Contamines a conservé son cachet montagnard qui fait tout son charme.

Situé au calme dans la station, le village sportif UCPA vous accueille dans un chalet chaleureux et agréable où chacun pourra progresser et apprécier son séjour à l'UCPA.

- ↳ Séjour de 7 jours / 6 nuits en chambres multiples.
- ↳ Accueil en pension complète.
- ↳ Matériel de ski et forfait remontées mécaniques inclus.
- ↳ Ski alpin en autonomie.

LES + DU SÉJOUR

- ◆ Une formule tout compris, l'idéal pour un séjour d'aventure réussi !
- ◆ La station des Contamines est chaleureuse et familiale. Elle offre un grand nombre de piste et bénéficie d'un ensoleillement exceptionnel.
- ◆ Le bâtiment UCPA dispose d'une immense terrasse sur laquelle vous pourrez regarder le coucher de soleil sur les montagnes environnantes.

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Les Contamines - Pays du Mont Blanc
152 Chemin de Nivorin d'en Bas

Les Contamines-Montjoie
00 (33) 4 50 47 01 60
contamines@ucpa.asso.fr

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

A 1165m d'altitude, à quelques kilomètres de Chamonix et de Megève, le village des Contamines a conservé son cachet montagnard qui fait tout son charme.

Situé au calme dans la station, le village sportif UCPA vous accueille dans un chalet chaleureux et agréable où chacun pourra progresser et apprécier son séjour à l'UCPA.

VOTRE ARRIVÉE

Accueil de votre groupe le dimanche à 8H.

- ↳ Un petit-déjeuner vous sera servi.
- ↳ L'équipe UCPA se présente et vous oriente dans les différents espaces : nuit, collectifs, et magasin de ski.
- ↳ Après votre installation, vous êtes attendus pour la distribution du matériel de ski et des forfaits remontées mécaniques.
- ↳ Déjeuner.
- ↳ Après-midi sur les pistes.
- ↳ Une réunion d'accueil clôturera cette première journée.
- ↳ Dîner.
- ↳ Nuit en chambre collective.

SI VOUS AVEZ CHOISI L'OPTION ARRIVÉE LA VEILLE:

Nous vous accueillons dès samedi à 17H.

Installation dans les chambres.

Dîner.

AU JOUR LE JOUR

Lundi à vendredi :

- ↳ Rendez-vous pour le petit-déjeuner.
- ↳ Ensuite, vous partez skier.
- ↳ Profitez de la pause déjeuner pour recharger vos batteries !
- ↳ L'après-midi, rejoignez les pistes pour une nouvelle session de ski.
- ↳ Retour au centre UCPA en fin d'après-midi, détendez vous après une intense journée.
- ↳ En soirée, rendez-vous au buffet pour le dîner.
- ↳ Après le dîner, l'équipe UCPA vous attend pour des soirées animées (karaoké, blind test, quizz, soirée film...).

VOTRE DÉPART

Samedi :

- ↳ Petit-déjeuner.
- ↳ Rejoignez les pistes pour une dernière session de ski le matin.
- ↳ Restitution du matériel au plus tard pour 12H.
- ↳ Déjeuner sous forme de buffet et libération des chambres pour 13H.
- ↳ Départ à 14H.

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Ski alpin

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

Niveau technique - 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

Pour la glisse

1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, 1 bonne paire de gants de ski ou de moufles, 1 bonnet de ski ou 1 casque, 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V, 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres.

Un casque est conseillé (non fourni par UCPA).

Apporter votre linge de toilette (les draps sont fournis par l'UCPA).

Prévoir un cadenas pour fermer votre placard et un autre pour sécuriser votre matériel, une gourde (ou une bouteille d'eau) et un petit sac à dos pour les repas sur les pistes.

Hébergement

Pour la glisse

1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, 1 bonne paire de gants de ski ou de moufles, 1 bonnet de ski ou un casque, 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V, 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres.

Pour l'espace bien-être 1 maillot de bains et 1 serviette de bains.

Prévoir un cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel, une gourde (ou une bouteille d'eau) et un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes.

Apporter votre linge de toilette (draps fournis par l'UCPA).

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

L'ENCADREMENT

SKI ALPIN : auto encadré (sans moniteur UCPA)

La surveillance et l'encadrement du groupe est déléguée aux instructeurs militaires sous le régime de l'armée. Sur le domaine skiable, les étudiants militaires sont sous la responsabilité des instructeurs militaires.

Le groupe peut se référer au responsable des activités UCPA, il est pleinement qualifié pour guider et conseiller le groupe et apporter des informations précises sur le domaine skiable, les conditions météorologiques en montagne, et la sécurité.

L'HÉBERGEMENT

Chambres de 2 à 5 lits avec lavabo.

LA RESTAURATION

Le chef et son équipe concoctent des plats soignés et variés, répondant aux envies de tous, y compris aux régimes spéciaux.

A chaque 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.

Votre dernier repas est le déjeuner du dernier jour.

CONDITIONS DE STAGE

✓ Inclus

- ◆ L'hébergement en chambres à partager du dimanche au samedi (libération des chambres à 13H le dernier jour).
- ◆ La pension complète du petit-déjeuner du dimanche au déjeuner du samedi.
- ◆ Le forfait remontées mécaniques du dimanche au samedi.
- ◆ Le prêt du matériel de ski : skis, chaussures, bâtons, du dimanche matin au samedi midi.
- ◆ L'assurance responsabilité civile.

✗ Non inclus

- ◆ Kit linge de toilette : serviettes, savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- ◆ Les boissons : café, thé, sodas, boissons alcoolisées
- ◆ Frais de dossier de 50€/contrat (supplément obligatoire)
- ◆ Taxe de séjour (supplément obligatoire)

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture

Autoroute Blanche, direction Chamonix, sortie 21 (les Contamines / Le Fayet / Saint-Gervais).

En arrivant dans la station des Contamines, traverser le village. 200 m après le garage automobile prendre le premier pont à droite et la première rue à droite. Le village sportif UCPA est devant vous.

Parking : 80 places près du village sportif, non couvert, non gardé, gratuit.

Vous venez en train

Descendre à la gare SNCF de Saint-Gervais-les-Bains / Le Fayet située à 14 km du village sportif UCPA.

Prendre la Cie de car S.A.T. devant la gare (sur la droite).

Renseignements sur le site internet : sat-montblanc.com ou au 04 50 78 05 33.

Départ toutes les 2 heures environ, de 8h à 18h.

Tarif : env. 5,50 euros l'aller simple.

LES INFOS PRATIQUES

↳ Pensons à l'environnement :

Demander aux participants de se munir d'une gourde pour le séjour.

↳ Rôle des accompagnateurs :

Pendant le séjour, les étudiants militaires restent sous l'entière responsabilité des instructeurs de l'armée ou des tour-leaders.

↳ A l'UCPA, chacun participe :

A votre arrivée, un kit de draps est fourni, chacun fait son lit.

Au restaurant, chacun se sert, débarrasse et nettoie sa table.

A la fin du séjour, chacun rafraîchit sa chambre et dépose les draps dans les bacs prévus à cet effet.

↳ Organisation du groupe :

Si vous effectuez des aménagements sur les horaires d'arrivée et/ou de départ entraînant une arrivée tardive ou un départ prématuré, l'UCPA ne reportera pas ou ne remboursera pas la ou les séance(s) non effectuée(s).

Dans l'hypothèse où l'organisation du transport est effectuée directement par le groupe, sachez que l'UCPA n'a pas vocation à héberger le transporteur au sein de la structure d'accueil du groupe. L'hébergement du transporteur ne sera donc nullement assuré par l'UCPA.