

RECETTE

## Groupe étudiants militaires - ski auto encadré - 7 jours

Flaine les Lindars - Alpes du Nord

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



### VOTRE SÉJOUR EN BREF

Le domaine skiable du Grand Massif est un domaine naturel préservé des foules.

Notre village sportif est idéalement situé et vous permet d'accéder à des espaces enneigés adaptés à tous les niveaux.

De l'initiation au perfectionnement, 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 !
- ◆ Village sportif entièrement rénové situé sur le front de neige, accès direct aux pistes.
- ◆ Variété du domaine skiable au cœur d'un grand cirque naturel boisé.
- ◆ Terrasse plein Sud.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### VOTRE CONTACT

Flaine les Lindars  
Centre UCPA  
Flaine Les Lindars

Flaine  
00 (33) 4 50 47 65 75  
flaine-lindars@ucpa.asso.fr

---

---

## LES FORMALITÉS

**ADMINISTRATIVES**

**APIS**

**DE SANTÉ**

---

---

## VOTRE SÉJOUR

### DESCRIPTIF

Le domaine skiable du Grand Massif est un domaine naturel préservé des foules.  
Notre village sportif est idéalement situé et vous permet d'accéder à des espaces enneigés adaptés à tous les niveaux. De l'initiation au perfectionnement, 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 votre sécurité, en snowboard, un casque, des protections de poignets et de genoux sont conseillés (possibilité de location sur place).

Pour la glisse 1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, 1 bonne paire de gants ou de moufles (préférez des moufles ou des gants de snowboard, plus amples et plus étanches que des gants de ski ordinaires), 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.

Prévoir un ou deux cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel, une gourde 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

Hébergement avec des espaces de vie chaleureux pour se détendre (bar, cheminée, terrasse, salle de spectacle ) et des espaces WIFI

#### CHAMBRES

- Chambre de 4 personnes avec salle de bain privative et toilette, équipée d'un couloir avec vestiaire, d'un espace nuit avec 2 lits simples et 2 lits superposés
- Chambre de 2 personnes pouvant être communicante, équipée d'un couloir avec vestiaire, 1 salle de bain avec toilette. Espace chambre avec 2 lits simples.

Pour les familles de 4 personnes : possibilité de réserver 2 chambres de 2 personnes communicantes avec un supplément de 25€/pers. (Si vous êtes 4 pers = 100€).

\*Pour les familles de 5 personnes : sous réserve de disponibilité à la réservation

- Linge de lit à disposition sur votre lit à l'arrivée (housse de couette, drap housse et taie d'oreiller)

#### RESTAURATION

- Restaurant panoramique avec terrasse
- Petit déjeuner continental et brunch le mercredi
- Déjeuner et dîner sous forme de buffets variés
- Paniers repas avec ingrédients au choix pour ceux qui veulent profiter des pistes toute la journée
- Un dîner régional dans la semaine (Uniquement pendant les vacances scolaires)

### LA RESTAURATION

### 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)
- ◆

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.

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture

Autoroute Blanche A40, direction Chamonix, sortie n°19 (Cluses-centre/Flaine) et suivre direction Flaine / Arâches.

Le village sportif se situe dans Flaine Forum presque en bas de la station à gauche après la centrale de chauffage.

Parking P2 payant (10€/24h).

Parking gratuit : PCol (Col de Pierre Carrée, accessible en navettes gratuites).

Il est fortement conseillé de se munir de chaînes à neige.

Vous venez en train

Descendre à la gare SNCF de Cluses située à 30 km du village sportif UCPA.

Prendre la compagnie Arvi i Mobilité.

Renseignements au 04.50.91.49.96

<https://arvi-mobilite.fr/les-carroz-flaine-express/>

15 euros Aller/Retour

### 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.