

RECETTE

Séjour Sport Famille 7 jours / 6 nuits

Pralognan - Alpes du Nord

Autour d'un village authentique... Une nature d'exception...



VOTRE SÉJOUR EN BREF

PARTEZ TRANQUILLE, TOUT EST COMPRIS !

Le séjour UCPA SPORT FAMILLE Multineige est la formule idéale pour des vacances aux sports d'hiver en multi activités.

**Ouvert aux groupes de 10 personnes et +
7 jours / 6 nuits en pension complète**

- > Cours de ski mi-temps
- > Multi activités
- > Forfait et équipement de ski

LES + DU SÉJOUR

- ◆ Une formule avec 12H d'encadrement ski : le séjour idéal pour progresser et partager des moments sur les pistes en famille ou entre amis !
- ◆ Ecole de ski UCPA, le Must des cours de ski
- ◆ Entrées à la patinoire et à la piscine incluses dans le forfait, sortie raquettes et séance de curling
- ◆ Situé à 5 minutes à pied des remontées mécaniques et à quelques minutes du village typique

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Pralognan
128 Chemin du Plan d'Amont

Pralognan-la-Vanoise
00 (33) 4 79 08 72 15
pralognan-accueil@ucpa.asso.fr

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

PARTEZ TRANQUILLE, TOUT EST COMPRIS !

Le séjour UCPA SPORT FAMILLE Multineige est la formule idéale pour des vacances aux sports d'hiver en multi activités.

VOTRE ARRIVÉE

DIMANCHE

Bienvenue à partir de 8H30 pour l'accueil de votre groupe. A votre arrivée, un petit-déjeuner vous sera servi.

Le matin : Distribution du matériel et des forfaits

Ski en autonomie

Déjeuner

Après-midi :

- ↳ 1re séance de ski encadrée sur les pistes uniquement pour les débutants des 6 ans et +
- ↳ Ski en autonomie ou détente

Après ski : Pot d'accueil et dîner

SI VOUS AVEZ CHOISI L'OPTION ARRIVÉE LA VEILLE :

Nous vous accueillons dès samedi à 18H.

Installation dans les chambres. Dîner sous forme de buffet.

AU JOUR LE JOUR

LUNDI - VENDREDI

Notre formule Multi-Neige :

- > 4 à 5 séances de ski alpin encadrées par un moniteur du lundi au vendredi (hors mercredi) en alternance le matin ou l'après-midi.
- > 1 séance encadrée de raquettes
- > 1 séance encadrée de curling
- > 1 entrée patinoire
- > 1 entrée piscine/spa (spa à partir de 16 ans)
- > Debriefs avec votre moniteur durant la semaine
- > Forfait 6,5 jours et matériel adapté
- > Accès prioritaire avec le moniteur aux remontées mécaniques.
- > Encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.

VOTRE DÉPART

SAMEDI

Petit-déjeuner

Ski en autonomie durant la matinée

Déjeuner

Libération des chambres le samedi à 13h et restitution du matériel

Bon retour

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.

Natation

Patinage

Raquettes

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

Pour votre sécurité, en snowboard, un casque, des protections de poignets et de genoux sont conseillés.

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 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.

Prévoir un petit 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).

Hébergement

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.

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.

Pensez également à apporter votre linge de toilette (draps fournis par l'UCPA).

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Skis, chaussures et bâtons ou Snowboard et boots.
NOTA : le casque est inclus pour les enfants de 7 à 17 ans (équipement obligatoire).

L'ENCADREMENT

FORMULE AVEC ENCADREMENT :

- ↳ Multi-Neige :
- > Ski : 4 séances encadrées.
- Niveau requis : Ouvert à tous, du débutant à l'expert. Pour les débutants, extra session dédiée le dimanche après-midi.
- > Raquettes : 1 séance encadrée
- > Curling : 1 séance encadrée

Pour cette formule :

- Distribution du matériel le dimanche matin.
- L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.
- Débrief avec le moniteur pour tous les niveaux.
- Sessions planifiées en alternance le matin et l'après-midi.

Attention, pour le bon fonctionnement de l'école de glisse, les adultes pourront être mixés avec les enfants de 12 à 17 ans de même niveau technique.

FORMULES SANS ENCADREMENT :

- ↳ Réduction de 100 euros pour les adultes et enfants de + de 7 ans ne souhaitant pas bénéficier de l'encadrement en ski. Le tarif inclut donc l'hébergement ainsi que la pension complète uniquement (pas de forfait ni de prêt de matériel).
- ↳ Réduction de 200 euros pour les enfants de - de 7 ans ne pouvant pas bénéficier de l'encadrement en ski. Le tarif inclut donc l'hébergement ainsi que la pension complète uniquement (pas de forfait ni de prêt de matériel).
- ↳ Gratuité pour les enfants de moins de 3 ans sous réserve d'apporter un lit-parapluie et une chaise haute pour les repas (non fournis par l'UCPA)

L'HÉBERGEMENT

Chambres rénovées de 4, 6, 8 ou 10 lits, spacieuses, avec vue sur le massif de la Vanoise.

LA RESTAURATION

CONDITIONS DE STAGE

✔ Inclus

- ◆ Séjour 7 jours / 6 nuits
- ◆ L'hébergement en chambre de 4 à 6 personnes 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 matin
- ◆ Le matériel de ski (skis, bâtons, chaussures) du dimanche au samedi matin
- ◆ L'encadrement par des professionnels UCPA à partir de 7 ans, raquette 2H30 en 1 séance, 1 entrée patinoire, 1 entrée piscine / spa (spa à partir de 16 ans), 1 séance de curling encadrée
- ◆ Le passage des niveaux pour les enfants
- ◆ Les activités extra sportives
- ◆ L'assurance responsabilité civile

✘ Non inclus

- ◆ Les frais de dossier de 50€/ contrat (supplément obligatoire)
- ◆ La taxe de séjour (supplément obligatoire)
- ◆ Le kit douche : savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- ◆ Les boissons : café, thé, sodas, boissons alcoolisées

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.

Si les conditions climatiques le permettent, vous avez la possibilité de vous préparer un pique-nique le matin afin de profiter au maximum des pistes.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture :

De Grenoble / Albertville, prendre la N90 jusqu'à Moutiers puis la D915 jusqu'à Pralognan-la-Vanoise, en passant par Bozel. À l'entrée de Pralognan, suivre les indications UCPA. Parking attendant au village sportif, non gardé, gratuit.

Vous venez en train :

Descendre à la gare SNCF de Moûtiers-Salins située à 27 km du village sportif UCPA. Prendre la Cie de car TRANSAVOIE. Renseignements et tarif au 04 79 24 21 58. Pour les week-ends, si les horaires de bus ne correspondent pas à votre début de stage, appelez-nous, nous vous aiderons à trouver une solution !

LES INFOS PRATIQUES

↳ Pensons à l'environnement :

Prévoir une gourde pour le séjour

↳ Précisions concernant les mineurs :

Les enfants sont sous l'entière responsabilité de leurs parents en dehors des temps d'activités sportives encadrées par nos soins. Les parents assurent la surveillance des moments de vie quotidienne et le respect des espaces UCPA.

↳ 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.