RECETTE

Classe nature - Sports de Montagne 20H - 5 jours

Les Contamines - Pays du Mont Blanc - France

Une classe verte idéal pour découvrir un maximum d'activités !



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Au pied du Mont-Blanc, dans une vallée où il fait bon vivre, découvrez un authentique village haut-savoyard où vous aurez mille et une raisons de concilier découvertes toniques et apprentissage de la nature !

5 jours / 4 nuits

> 1 séance accrobranche
> 1 séance de biathlon
> 1 séance d'escalade
> 2 séances de VTT
> 2 séances de randonnée
Terrains multisports à disposition durant le séjour

LES + DU SÉJOUR

- Un programme 100% montagne
- Salle multisports avec un mur d'escalade indoor
- 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

Les Contamines - Pays du Mont Blanc
UCPA
152, Chemin du 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

Au pied du Mont-Blanc, dans une vallée où il fait bon vivre, découvrez un authentique village haut-savoyard où vous aurez mille et une raisons de concilier découvertes toniques et apprentissage de la nature !

5 jours / 4 nuits

> 1 séance accrobranche
> 1 séance de biathlon
> 1 séance d'escalade
> 2 séances de VTT
> 2 séances de randonnée
Terrains multisports à disposition durant le séjour

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.

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 temps de pratique, de trajets)

12h-13h Déjeuner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposer)
13h-14h Temps calme

14h-16h Activités (selon temps de pratique, de trajets)
16h30 Goûter

17h-18h Temps libre + douches
19h-20h Diner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposer)

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 Montagne

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

Tout le matériel nécessaire aux activités est fourni par l'UCPA.

L'ENCADREMENT

L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.

ROLE DES ENSEIGNANTS
Les professeurs ont le choix d'accompagner ou non les élèves durant la pratique sportive.
Votre équipe encadrante reste en charge de la vie quotidienne durant l'activité et peut donc être sollicitée en soutien des groupes encadrés pour faciliter le bon déroulement de l'activité (logistique, échange avec les moniteurs, gestion des accidents et formalités administratives)

L'HÉBERGEMENT

Chambres de 2, 3 ou 4 lits avec lavabo.

LA RESTAURATION

Notre équipe de restauration vous préparent 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 le diner, 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.

SPECIFICITES :
Selon votre planning d'activités, les repas du midi sont pris sous forme de pic-nic

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 consommé sur le village sportif.
Si vous n'avez pas pris l'option diner sur site le dernier jour, prévoir une restauration pour votre trajet.

CONDITIONS DE STAGE

Inclus

- HÉBERGEMENT : en chambres collectives élèves et chambres collectives accompagnateurs (libération des chambres le dernier jour avant 14h)
- 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

- Repas pour votre départ
- Option possible : repas chaud sur le centre
- Arrivée la veille (diner + nuit)
- Transport
- Assurances complémentaires

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

PLANNING
Si votre programme démarre le lundi matin, nous vous demandons d'arriver pour 8h au plus tard pour votre 1ère séance d'activité. Si votre programme se termine le vendredi après-midi, le départ prévu se fera à 18h. Vous ne pouvez prétendre à un remboursement des activités si vos horaires d'arrivée et de départ ne respectent pas ces indications.

IMPORTANT :
Ce programme necessite de savoir rouler à vélo. Pour tous les programmes contenant des activités aquatiques, les élèves doivent disposer du pass nautique. S'il n'a pas pu être réalisé en amont du séjour, merci de vous rapprocher de notre équipe.

A DISPOSITION :
Le village sportif dispose d'espaces conviviaux et propose également du matériel sur place pour que vos élèves se retrouvent après le sport (jeux de société, beach volley, ping-pong, salle multisports).