RECETTE

Classe nature- Sports de montagne 16H (sans nuit en refuge) - 5 jours

Pralognan - France

Sport et découverte de la nature en Vanoise



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Faites vivre à vos élèves une immersion au cœur du Parc National de la Vanoise. Le village et le centre UCPA sont à taille humaine et permettent à tous de prendre leur repères rapidement.
Le programme d'activités permettra de découvrir les secrets du Parc national de la Vanoise. Des glaciers aux animaux, les animateurs de la maison du Parc vous feront vivre une expérience théorique afin de mieux les comprendre. Ensuite, nos moniteurs sportifs vous feront vivre cette expérience. Randonnée en Vanoise, nuit en refuge, orientation, parcours d'accrobranche et tir à l'arc seront au programme de cette semaine nature.

5 jours / 4 nuits

> 2 séances de randonnée (Col de la Vanoise. Au pied des glaciers de la Vanoise, entrée au cœur du Parc et traverser le fameux Lacs des Vaches
> 1 séance de course d'orientation
> 1 séance de tir à l'arc
> 2 séances d'escalade

LES + DU SÉJOUR

- Découverte du parc national de la Vanoise
- Explications théoriques pour comprendre l'histoire de la région
- Activités sportives en pleine nature
- LE PROJET PÉDAGOGIQUE UCPA : Développer l'autonomie / Etre acteur de lien social / Accroître son bien être / Habiter l'espace de manière responsable

> 1 visite de la maison du parc national de la Vanoise (
Animation réalisée par les gardes du Parc)
> 1 séance d'accrobranche

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Pralognan
UCPA 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

Faites vivre à vos élèves une immersion au cœur du Parc National de la Vanoise. Le village et le centre UCPA sont à taille humaine et permettent à tous de prendre leur repères rapidement.
Le programme d'activités permettra de découvrir les secrets du Parc national de la Vanoise. Des glaciers aux animaux, les animateurs de la maison du Parc vous feront vivre une expérience théorique afin de mieux les comprendre. Ensuite, nos moniteurs sportifs vous feront vivre cette expérience. Randonnée en Vanoise, nuit en refuge, orientation, parcours d'accrobranche et tir à l'arc seront au programme de cette semaine nature.

5 jours / 4 nuits

> 2 séances de randonnée (Col de la Vanoise. Au pied des glaciers de la Vanoise, entrée au cœur du Parc et traverser le fameux Lacs des Vaches
> 1 séance de course d'orientation
> 1 séance de tir à l'arc
> 2 séances d'escalade
> 1 visite de la maison du parc national de la Vanoise (Animation réalisée par les gardes du Parc)
> 1 séance d'accrobranche

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
> séance activité
> Debrief fin de stage
> Restitution des chambres

MIDI
> Déjeuner
> Départ 14h + collation à emporter

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Multi-activités Montagne

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 dépublié

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

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

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.
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.
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.

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

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 :
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.