

RECETTE

## Classe nature - Sports nautiques Lac & Rivière 20H - 5 jours

Les Orres - Alpes du Sud

Naviguez au cœur d'un paysage hors du commun !



### VOTRE SÉJOUR EN BREF

Ce stage sports nautiques permet aux jeunes de découvrir les activités nautique dans un cadre exceptionnel grâce à la pratique de la voile (catamaran et planche à voile). Les conditions météo sont particulièrement adaptées avec un vent faible le matin et un thermique qui se lève l'après midi pour profiter pleinement de tous les supports. Vous pratiquerez aussi une activité d'eaux-vives pour compléter vos connaissances des sports aquatiques de notre région de montagne.

5 jours / 4 nuits

8 séances de sports nautiques :

- > Catamaran
- > Stand-up-Paddle
- > raft

### LES + DU SÉJOUR

- ◆ Une formule qui inclut 23h d'activités encadrées par nos moniteurs réparties en 8 séances de 2h30 / 3h00 de sports nautiques : Windsurf, Catamaran, Stand-up-Paddle, rafting
- ◆ Un spot mondialement reconnu et adapté à tous les niveaux pour le rafting
- ◆ Une météo adaptée à la découverte de la voile avec un vent faible le matin et un thermique qui se lève l'après-midi
- ◆ La base nautique UCPA idéalement située au bord de la rivière
- ◆ LE PROJET PÉDAGOGIQUE UCPA : Développer l'autonomie / Etre acteur de lien social / Accroître son bien être / Habiter l'espace de manière responsable

### VOTRE CONTACT

Les Orres  
Village sportif UCPA  
2 impasse Mûretier, Quartier Pramouton  
Les Orres  
00 (33) 4 92 44 01 40  
orres@ucpa.asso.fr

Quelques jours avant le départ de votre enfant, vous recevrez par mail ou SMS des identifiants pour vous connecter au fil d'actualités de son séjour et suivre les activités de ses vacances sportives.

---

---

## LES FORMALITÉS

**ADMINISTRATIVES**

**APIS**

**DE SANTÉ**

---

---

## VOTRE SÉJOUR

### DESCRIPTIF

Ce stage sports nautiques permet aux jeunes de découvrir les activités nautique dans un cadre exceptionnel grâce à la pratique de la voile (catamaran et planche à voile). Les conditions météo sont particulièrement adaptées avec un vent faible le matin et un thermique qui se lève l'après midi pour profiter pleinement de tous les supports. Vous pratiquerez aussi une activité d'eaux-vives pour compléter vos connaissances des sports aquatiques de notre région de montagne.

5 jours / 4 nuits

8 séances de sports nautiques :

- > Catamaran
- > Stand-up-Paddle
- > raft

### 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 à la base de voile

13h-14h Temps calme

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

16h30 Goûter

17h-18h Temps libre + douches

19h-20h Dîner (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 froid à emporter (qui ne fait pas office de repas)

---

---

## 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

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 de 3, 4, 5 ou 6 lits avec lavabos.

### LA RESTAURATION

La restauration est préparée à l'extérieur du village sportif. Elle livrée et servie dans une tente de restauration prévue à cet effet.

Dans notre démarche qualité, nous essayons de proposer le plus souvent possible de produits frais et locaux. A chaque repas vous retrouverez des plats soignés et variés.

Nos buffets peuvent répondre à certains régimes alimentaires. Les élèves peuvent choisir les produits qui leur conviennent.

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."

Nos buffets peuvent répondre à certains régimes alimentaires. Les élèves peuvent choisir les produits qui leur conviennent.

Pension complète pendant toute la durée de votre séjour. Du petit déjeuner du 1er jour au déjeuner du dernier jour.

### 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

ATTENTION : Le jour du départ nous vous fournissons une collation qui ne fait pas office de repas et qui ne peut pas être consommée sur le village sportif.

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

---

---

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture :

De Gap ou de Briançon, prendre la RN94 direction d'Embrun. À l'entrée d'Embrun prendre la D40 en direction des Orres, jusqu'au village sportif UCPA situé directement à l'entrée de la station, à Pramouton, sur la droite en contrebas.

Vous venez en train :

Gare d'arrivée : Embrun, puis Navette pour monter à la station Autocars et Navette Zou ligne 560 (renseignements par internet, <https://zou.maregionsud.fr/bus-et-navette-vers-les-orres/>) ou Taxi Allroad au 07 81 53 31 06

### 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.