

RECETTE

Classe nature - Sports de Montagne 20H - 5 jours

Le Verdon - Alpes du Sud

Un cocktail sportif au cœur des Gorges du Verdon !



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Au cœur des Alpes de Haute-Provence, les Gorges du Verdon offrent un patrimoine naturel exceptionnel. Randonnées, escalades dans des paysages de canyons, falaises, lacs : tout y est grandiose ! Le Parc régional du Verdon vous garantit une nature sauvage et préservée.

Soleil et convivialité sont au rendez-vous !

Savant mélange de rythmes et de sensations : falaises écolées, canyon ludique et grandiose, tyrolienne, escalade et parcours de style "Via Ferrata".

5 jours / 4 nuits

> 8 séances dont 3 journées continues de sports de montagne (escalade, Canyoning (humide ou sec), Via Ferrata, Tyrolienne)

> 3 journées continues de 10h à 16h avec pique-nique

LES + DU SÉJOUR

- ◆ Spots de grimpe de renommée et accessibles à tous niveaux
- ◆ Au cœur d'un village pittoresque
- ◆ Environnement exceptionnel dans les Gorges du Verdon reconnues Grand Site de France
- ◆ LE PROJET PÉDAGOGIQUE UCPA : Développer l'autonomie / Être acteur de lien social / Accroître son bien être / Habiter l'espace de manière responsable

VOTRE CONTACT

Le Verdon
village sportif UCPA
la placette

La Palud sur Verdon

00 (33) 4 92 77 30 13 / 00 (33) 7 62 65 44 38

verdon@ucpa.asso.fr

07 62 65 44 38

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Au cœur des Alpes de Haute-Provence, les Gorges du Verdon offrent un patrimoine naturel exceptionnel. Randonnées, escalades dans des paysages de canyons, falaises, lacs : tout y est grandiose ! Le Parc régional du Verdon vous garantit une nature sauvage et préservée.

Soleil et convivialité sont au rendez-vous !

Savant mélange de rythmes et de sensations : falaises écoles, canyon ludique et grandiose, tyrolienne, escalade et parcours de style "Via Ferrata".

5 jours / 4 nuits

- > 8 séances dont 3 journées continues de sports de montagne (escalade, Canyoning (humide ou sec), Via Ferrata, Tyrolienne)
- > 3 journées continues de 10h à 16h avec pique-nique

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 en pique nique

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 à emporter

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Escalade

VTT

Canyoning

Via ferrata

Parcours accrobranche

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 spacieuses de 4 à 10 personnes.

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.

Pour le dîner, 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.

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 :** Pas d'activités organisées par l'UCPA mais mise à disposition de matériel : cartes pour CO, ballons et infrastructures sports co, pétanque
- ◆ **ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE**

✘ Non inclus

- ◆ Repas pour votre départ (seule une collation vous sera fournie)
- ◆ Option possible : repas chaud sur le centre
- ◆ Arrivée la veille (dîner + nuit)
- ◆ Transport
- ◆ Assurances complémentaires

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

D'Aix en Provence, prendre l'autoroute en direction de Sisteron, sortir à Manosque et suivre Valensole, Riez, Moustier, la Palud. Carte Michelin n°84, plis 6 et 7. De Manosque à La Palud : 70 km = 1h30.

Depuis Sisteron, sortir de l'autoroute à Aubignoc et suivre Château Arnoux et direction Digne. Traverser Malijai, Malemoisson et à la sortie du village prendre à droite, Le Chaffeau, Mézel, Estoublon, la Bégude, puis direction Riez pour à l'entrée de Puimoisson prendre à gauche direction Moustier, gorges du Verdon et 3 km après Moustier à gauche la Palud-sur-Verdon.

Vous venez en train

La seule navette pour rejoindre le village sportif UCPA est la navette payante (60 euros l'aller-retour) organisée par le village sportif le jour d'arrivée au départ d'Aix en Provence TGV. Merci de nous contacter pour obtenir les horaires de cette navette UCPA avant de réserver votre train. Réservation obligatoire par mail, verdon@ucpa.asso.fr, auprès du village sportif 1 semaine à l'avance au minimum.

Vous venez en avion

Aéroport de Marseille Provence. Prendre ensuite la navette aéroport jusqu'à Aix en Provence TGV. Prévoir un battement de 2h. La seule navette pour monter à la Palud au village sportif UCPA est la navette organisée par le village sportif. Pas d'autres moyens de transport autre que la location de voitures à la gare TGV. Aéroport de Nice, possibilité de réserver un taxi au 06 68 18 13 13

LES INFOS PRATIQUES

Ce programme est accessible à partir de la 4ème.