

Séjour organisé en partenariat entre la Ville de Lanester et la Ligue de l'enseignement

LES DATES DU SÉJOUR :

Du 05 au 18 juillet 2024

**Renseignements
Inscription**

Service des régies

Tél. 02.97.76.81.89

LES INDISPENSABLES :

Sac de couchage

Baskets

Maillot de bain

Et ta bonne humeur !



12-15 ans

Raid aventures

à Guillestre Hautes Alpes (05)

Attention séjour sportif à hautes sensations !

A la découverte d'un cocktail d'activités sous le soleil des Hautes-Alpes L'objectif du séjour est de découvrir les vallées des Hautes-Alpes sous l'angle des sensations fortes. Chaque activité est encadrée par des diplômés d'un Brevet d'Etat.

(sports d'eau vive et l'entraide pour que chacun puisse trouver sa place au sein du groupe.)

L'esprit du séjour est l'itinérance, le voyage : des étapes de Guillestre au Guil, les rivières les plus riches en adrénaline. Les camps sont posés dans des aires naturelles de camping ou bivouacs déclarés. Les jeunes participent pleinement à la vie du groupe et aux tâches quotidiennes comme l'élaboration des menus, les courses, la confection des repas, la vaisselle, le montage et le démontage des tentes... ils ont aussi leur mot à dire sur les activités complémentaires, les visites, les veillées...

Les trajets sur place s'effectuent en minibus, conduits par les membres de l'équipe d'animation.

De quoi prendre un grand bol d'air et faire le plein de sensations fortes !

L'hébergement et le lieu de vie

Camping La Rochette : près de Briançon et d'Embrun, à proximité directe du village et au bord de la rivière avec blocs sanitaires à proximité. Le séjour bénéficie d'un emplacement réservé. Selon les envies des jeunes, lors de l'itinérance, le groupe pourra bivouaquer ou camper dans d'autres campings. Hébergement sous tentes 2 places non mixtes.

Rythme de la Journée

- Lever et petit déjeuner individualisés
- Brossage des dents
- Rangements du camp
- Présentation des activités de la journée
- Le temps des activités
- Déjeuner
- Temps calme adapté à l'âge des enfants
- Le temps des activités
- Goûter
- Le temps des douches
- Le temps du courrier, discussions et jeux libres
- Dîner
- Veillée collective
- Brossage des dents et coucher adapté à l'âge des enfants

Vie Quotidienne

Le centre est dirigé par un directeur permanent et 1 directeur pédagogique. Ils sont épaulés par 4 adjoint(e)s pédagogiques, 1 ou 2 assistantes sanitaires, un animateur permanent et un cuisinier permanent. Un(e) animateur(trice) de vie quotidienne suit votre enfant tout au long du séjour. Il/elle est toujours présent(e), quel que soit le moment de la journée, avec un souci constant de sécurité et d'apprentissage, notamment celui de la vie en collectivité.

Rythme de vie : le réveil est individualisé. Les activités dynamiques et calmes sont alternées en fonction des moments de la journée, des conditions climatiques et sont adaptées au rythme de vie des enfants. Le coucher s'effectue toujours à des heures raisonnables, après une veillée adaptée à l'état de fatigue des enfants.

Repas : nous avons le souci de proposer aux enfants des repas équilibrés et diversifiés, pris à des heures régulières. Un(e) animateur (trice) présent(e) à chaque table veille à ce que l'enfant mange de tout et suffisamment. Seuls les régimes alimentaires médicaux sont respectés. Les convictions religieuses et philosophiques le sont également, si elles n'ont pas d'incidences sur l'organisation collective.

Hygiène : la douche et la toilette sont effectuées chaque jour. Il peut arriver, comme dans toute collectivité, que nous ayons à lutter contre les poux. En conséquence, il peut être sage d'ajouter dans la trousse de toilette une lotion traitante.

Linge : il est lavé une fois par semaine (Uniquement pour les séjours de 15j). Afin de réduire les risques de pertes, celui-ci doit être marqué au nom de l'enfant par une bande tissée cousue (celle collée au fer ne résiste pas toujours aux lavages répétés) ou un stylo textile.

Relation Parents / Enfant

Courrier : nous incitons les enfants à vous envoyer au moins une lettre après leur arrivée. Il est bien de le munir de quelques enveloppes timbrées à votre adresse. Des lettres de votre part sont également recommandées et les bienvenues. Nous vous conseillons de privilégier le courrier pour correspondre. Votre enfant reçoit son courrier dans sa propre boîte à lettres

Téléphone : Le téléphone ne doit être utilisé pour joindre les enfants qu'en cas d'urgence.

Internet : des nouvelles sont données sur le blog du séjour. Pour le consulter, il suffit de vous rendre sur le site www.laligue38.org/blogs-de-nos-sejours et de sélectionner Autrans dans la catégorie montagne, puis saisir les codes d'accès fournis dans la convocation de départ. La veille du départ, un message sera posté sur le blog pour rappeler aux familles la date, l'heure et lieu de retour des enfants à Lanester.

Programme prévisionnel

- J1 : transfert et installation au camping la Rochette à Guillestre
- J2 : sensibilisation eau vive et balade découverte la rue des masques
- J3 : intégrale de la rivière de la Durance en rafting
- J4 : descente de la Durance en hot-dog (canoé gonflable)
- J5 : descente de la rivière du Guil en rafting
- J6 : rando et baignade au lac des Eyglers
- J7 : démontage des tentes et installation au lac de Serre-Ponçon
- J8 : descente de la rivière de l'Ubaye en rafting
- J9 : journée de repos
- J10 : canyon de la Blache et balade dans le village de Ste Savine le Lac
- J11 : retour à Guillestre, détente et baignade
- J12 : transfert retour



Trousseau Guillestre



Nom de l'enfant :

Animateur :

Nombre	VETEMENTS	Arrivée centre	Départ centre	Observations
	LINGE DE CORPS			
13	tee-shirts			
2	chemise ou polo			
13	slips ou culottes			
13	paires de chaussettes			
	VETEMENTS DE JOUR			
2	pantalons			
2	polaire ou sweat-shirts			
1	survêtement			
2	shorts			
1	jupe ou robe			
1 + 1	k-way + vêtement chaud			
	CHAUSSURES			
1	paire de baskets			
1	paire de chaussures pour aller dans l'eau			
1	paire de tongs (pour la douche)			
1	paire de nus pieds			
	BAIGNADE + activités eau vive			
2	maillots de bain			
1	drap de bain			
1	crème solaire			
	POUR LA TOILETTE			
2	serviettes de toilette			
1	gant de toilette			
1	trousse de toilette complète (dentifrice, brosse à dents, shampoing, gel douche, peigne...)			
	POUR LA NUIT			
1 + 1	sac de couchage + 1 oreiller			
1	pyjama chaud			
	DIVERS			
1	chapeau ou casquette			
	mouchoirs tissus ou kleenex			
1	petit sac à dos			
1	paire de lunettes de soleil avec cordon			
1	gourde			
1	sac de linge sale			

Liste donnée à titre indicatif : l'adapter à la durée du séjour de l'enfant.
Nous vous conseillons de marquer le linge avec des bandes tissées et cousues.
Évitez aussi les habits de marque ou les objets de valeur.

<u>SEJOUR</u> :	NOM PRENOM DU JEUNE : AGE :
A REMPLIR PAR LA FAMILLE	A REMPLIR PAR LE MAITRE NAGEUR
<p style="text-align: center;">AUTORISATION PARENTALE</p> <p>Je soussigné(e) M. ou Mme</p> <p>Responsable de l'enfant.....</p> <p>L'autorise à participer à toutes les activités du séjour.</p> <p>Fait le à</p> <p>Signature</p>	<p style="text-align: center;">ATTESTATION DE REUSSITE AU TEST D'AISSANCE AQUATIQUE</p> <p>préalable à la pratique des activités aquatiques et nautiques (canoë-kayak et disciplines associées, descente de canyon, ski nautique, nage en eau vive, surf, glisse aérotractée nautique, voile) en Accueils Collectifs de Mineurs.</p> <p>Suivant l'arrêté du 25 avril 2012 fixant les modalités d'encadrement et les conditions d'organisation et de pratiques de certaines activités physiques en ACM.</p> <p>L'attestation peut être délivrée par une personne titulaire des diplômes suivants : Brevet National de Sécurité Aquatique (BNSSA), Diplôme d'Etat de maître-nageur sauveteur (DE de MNS), Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation (BEESAN), Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de Sport des activités aquatiques et de la Natation (BPJEPS AAN), ou tout autre BEES ou BPJEPS des spécialités nautiques considérées.</p> <p>Ce document atteste l'aptitude du mineur à : effectuer un saut dans l'eau, réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes, réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes, nager sur le ventre sur 20 mètres, franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant. Le parcours peut être effectué avec une brassière de sécurité.</p> <p>Je soussigné(e)</p> <p>Titulaire du diplôme : Date de délivrance du diplôme :</p> <p>Certifie que l'enfant Né(e) le.....</p> <p>A passé avec succès les épreuves demandées</p> <p>Fait à le..... Cachet et signature</p>