



**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

Du 16 au 29 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 !

**8-12 ans**

## **VITAL' ÉTÉ**

**à Autrans Massif du Vercors (38)**

### **Une colo nature pour faire le plein d'aventures !**

Séjour touche à tout pour découvrir entre copains tout ce que l'on ne fait qu'en colonie de vacances... De quoi passer un été 100% découvertes dans les montagnes du Vercors. A chacun son rythme et ses envies pour la colo soit un plaisir partagé par tous. Séjour multi-activités plein de vital'été !

**Au programme du séjour : 2 séances d'initiation à l'équitation par semaine :**

Préparer et brosser ton cheval, le nourrir et le monter dans un manège sécurisé. Une course d'orientation pour apprendre à lire une boussole et une veillée feu de camp et une nuit sous les tipis pour vivre comme un trappeur ! Et le plein d'activités de plein air avec une séance d'escalarbre dans les sommets des arbres du centre, initiation au tir à l'arc, tournoi multisports dans le city-stade pour devenir un(e) champion(ne) de la colo ! Toutes les activités se déroulent dans l'enceinte du parc du centre ou à proximité immédiate et sont encadrées par du personnel qualifié. Enfin, grands jeux, baignade dans la piscine du centre, balades en forêt, repas à thèmes, veillées et la traditionnelle boum complètent le reste du temps. Un séjour complet qui plaît !

### **Le centre d'accueil le Vertaco'**

Situé au cœur du parc naturel régional du Vercors, dans le village d'Autrans, à 35kms de Grenoble et à 1000m d'altitude, dans un environnement naturel d'exception. D'une capacité de 300 lits répartis sur 3 bâtiments d'hébergement rénovés en 2018, le centre bénéficie d'un par clos et arboré de 7ha. Les enfants sont logés en chambres de 5/6 lits équipées de sanitaires complets. Ils ont accès à de nombreuses salles d'activités et un espace bibliothèque. Le centre dispose d'une grande salle polyvalente de 300m<sup>2</sup>, d'un chalet équipé d'une salle de projection et de musées thématiques. En extérieur : terrains multisports, piscine chauffée, ranch avec poneys et chevaux complètent les équipements du centre.



## Rythme de la Journée

- Lever et petit déjeuner individualisés
- Brossage des dents
- Rangements des chambres
- Choix 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 numéro du centre 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](http://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.





## Trousseau Autrans été



Nom de l'enfant :

Animateur(trice) :

Nombre	VETEMENTS	Arrivée centre	Départ centre	Observations
7	Tee-shirts ou polos			
7	Slips			
7	Paires de chaussettes			
2+1	Pantalons + survêtement			
2	Pull-over ou sweat-shirts			
3	Short			
1	Jupe ou robe			
1	K-way et vêtement chaud			
1	Pyjamas			
	<b>CHAUSSURES</b>			
1	Paire de baskets			
1	Paire de chaussures de marche			
1	Paire de nus pieds/sandaes			
1	Chaussons			
	<b>SEJOUR FOOT</b>			
1	Paire chaussures foot ou baskets			
1	Tenue pour foot (shorts+tee-shirts)			
	<b>SEJOUR MOTO</b>			
1	Paire baskets (montantes si possible)			
1	Tee-shirts manches longues			
1	Jean ou pantalon épais			
	<b>SEJOURS EQUITATION</b>			
1	Pantalon équitation ou jean			
1	Veste ou sweat chaud			
1	Paire de bottes caoutchouc			
	<b>BAIGNADE</b>			
1	Maillot de bain			
1	Drap de bain			
1	Crème solaire			
	<b>POUR LA TOILETTE</b>			
2	Serviettes et gants de toilette			
1	Trousse de toilette complète			
1	Bonnet de douche (cheveux longs)			
	<b>DIVERS</b>			
1	Chapeau ou casquette			
1	des mouchoirs en papier			
1	Petit sac à dos + gourde			
1	Paire de lunettes de soleil			
1	Sac de linge sale			
1	Nécessaire courrier			

**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.

Adresse blog du séjour de votre enfant:

[blogs.laligue38.org/autrans](https://blogs.laligue38.org/autrans)

Code utilisateur : 2023ligue38 - Mot de passe : 2023ligue38