



Membre du réseau  
Vacances Pour Tous

### FOL 73

81 Ch. des Ecureuils—CS 30403  
73004 CHAMBERY cedex  
Tel : 04 79 85 69 14  
reservations.fol73@laligue.org

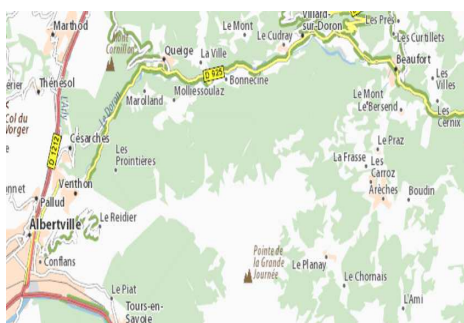
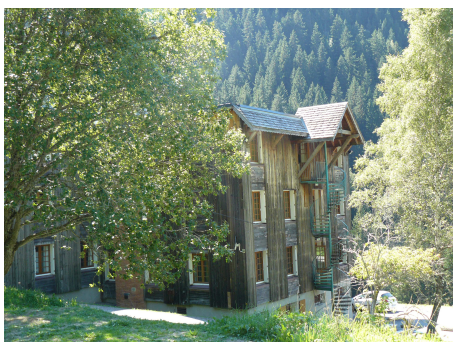
### En savoir + :

[www.ligue-enseignement73.org](http://www.ligue-enseignement73.org)

### Blog de la colo :

<http://blog.chornais.fol73.fr>

Association bénéficiaire de l'agrément national du tourisme social et familial n° 06.07.04 et de l'immatriculation au registre des Opérateurs de voyages et de séjours n° IM075100379.



### **COORDONNEES DU CENTRE**

**Chalet « Le Chornais »**

**73270 ARECHES BEAUFORT**

**Tél : 04 79 38 10 75**

**[chalet.chornais@fol73.fr](mailto:chalet.chornais@fol73.fr)**

# CAP SENSATIONS

12—15 ans

13 jours



## ARECHES BEAUFORT

Le Beaufortain ! L'un des massifs les plus préservés de France. Juste au dessus de Beaufort, le village d'Arèches est situé dans une vallée ouverte et ensoleillée et notre centre, à 3 km est idéal pour la pratique d'activités sportives comme pour la détente entre copains. Le Mont Blanc est là, à portée de regard !

**LE CENTRE** Les jeunes sont hébergés au chalet « Le Chornais ». Aménagements intérieurs fonctionnels et chaleureux, le tout dans un esprit typiquement savoyard. L'agencement des 33 chambres, équipées de sanitaires complets, a été pensé pour accueillir les jeunes dans des conditions optimales de confort. Salles d'activités, bibliothèque, grand salon, salle de ping-pong.

### Nos séjours été 2017

Tout au long de l'été, les séjours s'enchaînent au Chornais. Nous avons à cœur de faire découvrir et aimer la montagne au travers d'activités physiques et sportives de pleine nature.

- **Croq'Marmottes** 5-9 ans : tout en douceur tout en couleur
- **Grimper c'est top** 8-14 ans : Apprentissage de l'escalade
- **Trott'in mountain** 7-11 ans : Multi-activités « à fond la forme »
- **Equitation** 7-15 ans
- **Intrépides aventuriers** 7-11 ans : une MONTAGNE de plaisirs
- **Roselend trail** 15-17 ans : Rando-raïd

## LES ACTIVITÉS

**C'est peu de dire qu'il va y avoir du sport au Chornais !**

**Baptême en parapente** : Nous travaillons en partenariat depuis de nombreuses années avec le même prestataire « Les Volatiles », installés aux Saisies. Chaque vol, d'une durée de 15 à 30 minutes se fait accompagné du moniteur, professionnel du parapente, diplômé d'état et donc formé à la pratique du vol en parapente biplace.

La seule compétence physique demandée aux jeunes est de savoir courir 20 mètres ; c'est à la portée de tous.

Grand bol d'air pur, expérience enivrante garantie !

**Via ferrata aménagée au dessus du lac de Roselend** : beauté du paysage, vue magnifique sur le Mont Blanc.

**Descente en rafting** : « Le Doron de Bozel », une descente qui se déroule en 2 temps. La première descente sert d'échauffement et de prise de contact. Retour ensuite au départ pour une seconde descente au cours de laquelle surfs, vagues et rouleaux vous attendent et où l'expérience de la première descente permet d'affiner les trajectoires.

**Trottinette de descente tout terrain (TBX)** : une montée en télésiège, un temps d'initiation et c'est parti pour une descente peut-être pas « à fond » mais certainement inoubliable.

**Parcours Aventure Forestier** : on ne présente plus cette activité tant elle est devenue célèbre et appréciée des enfants, des ados et des adultes.

**Randonnée de 2 jours** pour vivre une nuit en refuge ou en bivouac sous tente. Un incontournable d'un séjour en montagne.

## DOCUMENTS OBLIGATOIRES

Parapente : certificat médical et autorisation parentale

Rafting : test d'aisance aquatique

Imprimés joints à la fin de ce document

## INFORMATIONS GENERALES

Les informations communiquées ci-après concernent l'ensemble de nos séjours.

### Vivre ensemble avec citoyenneté

L'apprentissage du vivre ensemble, de la vie en collectivité passe par le respect d'autrui, du matériel, des locaux. Le partage, la solidarité, l'entraide sont des valeurs que nous défendons et que nous tentons de mettre en place dans tous nos séjours.

### VIE QUOTIDIENNE

**Encadrement** : L'encadrement de l'hébergement et de la vie collective est assuré par les animateurs BAFA du centre du Chornais, sous la responsabilité du directeur. Les animateurs, quel que soit le moment de la journée, sont toujours présents, avec un souci constant de sécurité et d'apprentissage.

Les autres adultes présents sur le centre, équipe de cuisine, équipe de service, de ménage.... participent au bon déroulement des séjours.

**Les réveils et les couchers** sont échelonnés afin que chacun puisse trouver son rythme.

**Les repas** sont élaborés par le cuisinier du centre. C'est un temps éducatif durant lequel les animateurs veillent à ce que les enfants (et les ados) mangent de manière équilibrée.

Les régimes alimentaires médicaux sont respectés. Les parents devront toutefois prendre contact avec le centre pour vérifier la faisabilité de menus adaptés. Les convictions religieuses et philosophiques le sont également, si elles n'ont pas d'incidences sur l'organisation collective.

**La toilette** est aussi un moment important qui permet à l'équipe d'encadrement de vérifier les bobos. Toutes les chambres sont équipées de douche et lavabos

**Le linge** ne sera pas lavé (sauf accident évidemment) pendant les séjours de 7 jours. Toutefois, les enfants et les ados étant parfois étourdis, il est souhaitable que le linge soit identifié à leur nom. Nous vous communiquons une **fiche de trousseau générique** pour les séjours sportifs d'Arêches en fin de document.

### SANTE

Veillez remplir avec attention et sans omission la **fiche sanitaire** (nous constatons trop souvent des oublis) en nous indiquant par exemple les allergies, régimes spécifiques, soucis particuliers.

Le suivi médical est assuré par un adulte qualifié qui se charge des soins médicaux légers ou de l'application de traitements en cours.

Aussi souvent qu'il est nécessaire, nous conduisons les jeunes en consultation chez le médecin. Vous en êtes bien sûr informés.

Dans ce cas, les frais médicaux sont réglés par le centre, les ordonnances vous sont ensuite adressées contre remboursement. Si vous êtes bénéficiaire de la CMU, il est indispensable de nous fournir l'attestation en cours de validité).

Si votre enfant est en cours de traitement médical à son arrivée au centre, il est impératif de joindre l'ordonnance aux médicaments. En effet, tout comme les établissements scolaires, nous n'avons pas le droit de donner des médicaments aux enfants.

### RELATIONS PARENTS / ENFANTS

**Courrier** : Nous veillerons à ce que les enfants (et les ados) vous envoient une petite carte. Merci cependant d'être indulgents car ils seront très occupés et le séjour est court. Toutefois un petit mot de la part des familles leur fait toujours plaisir.

**Téléphone** : Si vous souhaitez téléphoner au centre, **préférez le soir entre 17h et 19h**, mais armez vous de patience car la ligne est souvent occupée. Si votre appel n'a pas un caractère d'urgence, préférez l'envoi d'un mail.

SPECIAL TELEPHONE MOBILE : il n'y a quasiment pas de réseau sur le site du Chornais.

**Internet** : Des nouvelles sont postées régulièrement sur le blog des séjours à Arêches.

**Rendez-vous sur :**

**<http://blog.chornais.fol73.fr>**

Vous pouvez dès à présent visiter les blogs des séjours de l'été 2016.

L'équipe du centre fera le maximum pour le mettre à jour le plus souvent possible mais ne soyez pas trop déçus si les nouvelles sont irrégulières. C'est souvent le signe de vacances riches et actives pour vos enfants.

### ARGENT DE POCHE

Sympathique question de la part des parents ! La réponse n'est pas aisée mais il nous semble qu'une somme de 15 € à 20 € soit amplement suffisante pour un séjour de 7 jours. Peut-être moins si votre enfant est très jeune... peut-être plus si c'est un ado.

### OBJETS DE VALEUR

Sont-ils bien utiles ? Vêtements de marque, smartphone et autre appareil numérique sont sous l'entière responsabilité des participants

### VOYAGE ET INFORMATIONS

Lors de l'inscription vous avez opté pour un lieu de départ/retour ou pour un rendez vous sur place à Arêches. Le pré-acheminement du lieu de départ vers le centre et retour s'effectue, selon l'effectif, en train et car ou véhicule FOL.

L'encadrement est assuré par nos équipes à raison d'un adulte pour 10 jeunes.

Les horaires vous seront précisés ultérieurement ; d'une manière générale l'accueil au centre se fait à partir de 16h00 le 1er jour et le départ a lieu vers 14h00 le dernier jour.

**ATTENTION : pour des raisons de sécurité voyage et d'organisation, la demande de modification d'un lieu de départ ou retour moins d'un mois avant le début du séjour entraînera des frais de 50 €.**

Vous recevrez la **convocation de départ** au plus tard 8 jours avant le début du séjour.

**Journée portes ouvertes : samedi 10 juin 2017—de 14h à 17h**

## FICHE INDIVIDUELLE DE TROUSSEAU

### ARECHES « Cap sensations »

NOM – PRENOM DE L'ENFANT : \_\_\_\_\_

D'une manière générale, nous recommandons d'identifier les vêtements de votre enfant. Inutile de lui donner des vêtements neufs ou de marque car les risques d'accidents au lavage, les oublis et pertes dans les prés sont assez fréquents.

1 duvet

6 tee-shirt

6 sous-vêtements

1 polo en plus des tee-shirt

2 sweat

6 paires de chaussettes

1 pyjama

2 short

1 blue jeans

1 survêtement

1 maillot de bain + 1 serviette de bain

1 imperméable (k-way)

Un anorak ou polaire...

#### **1 paire de chaussures de marche**

1 paire de tennis en bon état

1 paire de pantoufles

2 serviettes de toilette

2 gants de toilette

Nécessaire de toilette

1 sac à linge sale

Mouchoirs jetables

1 gourde (de préférence en métal)

1 petit sac à dos

Lunettes de soleil + chapeau de soleil + crème solaire

.....

.....



# DOCUMENT A FOURNIR POUR LES ACTIVITES PARAPENTE ET RAFTING

ARECHES 2017 « Cap sensations »

Séjour du .....au.....2017

1

## AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e) Mr et/ou Mme : .....

Responsable légal de l'enfant .....

l'autorise à pratiquer un vol d'initiation en parapente.

Fait à .....Date,

Signature

2

## AUTORISATION MEDICALE

(à faire remplir par votre médecin OU lui demander un certificat médical)

Je soussigné(e) Docteur : .....

Certifie que l'état de santé de l'enfant .....

lui permet de pratiquer l'activité PARAPENTE lors d'un baptême.

Fait à .....Date,

Signature

3

## TEST PREALABLE A LA PRATIQUE DES ACTIVITES AQUATIQUES ET NAUTIQUES EN ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS (suivant arrêté du 25 avril 2012)

(Rendez vous à la piscine avec le jeune et faites valider ce test par un Maître Nageur)

Ce document doit attester de l'aptitude du jeune 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 pendant 20 mètres

Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

Ce test peut être réalisé avec une brassière de sécurité.

Je soussigné(e) , NOM-PRENOM .....

Titulaire du titre ou diplôme professionnel n° .....

Certifie que le jeune : NOM-PRENOM .....

A satisfait aux tests préalables à la pratique des activités aquatiques et nautiques en accueil collectifs de mineurs, tels qu'ils sont définis dans l'article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012 portant application de l'article R.227-13 du code de l'action sociale et des familles.

Epreuves effectuées en piscine.

Epreuves effectuées avec/sans brassière de sécurité (occulter la mention inutile).

Signature et cachet

Fait à ....., Date.....