Raid dingue d'eaux vives

13–17 ans

CONTACT ORGANISATEUR

Ufoval 74
3 avenue de la plaine - BP 340
74 008 Annecy
Tél: 04.50.52.30.00
ufoval@fol74.org

En savoir plus : ***www.fol74.org***

Les indispensables :

- Fiche de renseignements médicaux, complétée et signée + médicaments et ordonnance
  L'attestation « Pass'Nautique »

REF : 074 001 001

Florac

Raid dingue d'eaux vives

Prêt.e à te mouiller ? Ce séjour te fera découvrir le canyoning et le kayak dans un cadre surprenant, en pleine nature dans les gorges du Tarn au cœur des Cévennes. Une colo dynamique et sportive qui n'attend plus que toi !

Ce séjour te fera découvrir de nombreuses techniques en lien avec le canyoning, en commençant avec la rando rappel : au sec pour commencer afin de s'initier au baudrier, le maniement du descendeur et la descente sur corde, quelques tyroliennes et de la via corda s'inviteront à la rando ! Puis nous profiterons de tes nouvelles connaissances pour affronter les canyons des gorges du Tarn ! Deux demi-journées de canyoning sont prévues pour te faire progresser !
Mais le séjour ne s'arrête pas là ! En fonction du groupe, le programme sera basé également sur un raid aventure de 2 à 4 jours pendant lequel on décide de tout ENSEMBLE ! L'itinéraire et les modes de transport (kayak, VTT et randonnée).
Ce séjour est fait pour laisser aux jeunes la possibilité d'être acteur de leur colo ! Pour les grands sportifs, ou les aventuriers, chacun.e se fait plaisir en construisant un séjour unique.

Vacances Pour Tous – 21 rue Saint Fargeau – CS 72021 - 75989 PARIS CEDEX 20
Agréé JEPVA par le ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative
Inscrit au Registre des Opérateurs de Voyages et Séjours Certification d'Immatriculation : IM 075 100 379
Agrément national d'organisme de tourisme social et familial n°06.07.04 - Association reconnue d'utilité publique par décret du 31/05/1930

TRANSPORT

Voyage en train jusqu'à Nîmes. Transfert en car de la gare au centre, trajet d'environ 2 heures depuis Nîmes. Le voyage s'effectue de jour.
L'encadrement est assuré par l'équipe d'encadrement (1 adulte pour 10 enfants au maximum).
Le jeune peut être amené et/ou récupéré au centre de vacances par ses parents.
Selon l'heure de départ, vous devrez prévoir un pique-nique pour l'aller. Ceci sera précisé sur la convocation.

Pour des raisons d'organisation, la demande de modification de la ville de départ et/ou d'arrivée à moins d'un mois avant le départ, entraînera des frais de 50€ en plus du surcoût éventuel engendré par ce changement.

ADRESSE DU CENTRE :
Centre UFOVAL 74
ECOLE "Suzette Agulhon"
8 rue Marthe Boissier
48400 FLORAC
Tel: 04.66.45.07.33 (uniquement pendant le séjour)

SITE

- Situation géographique

En plein cœur du Parc National des Cévennes et à l'entrée des Gorges du Tarn, se trouve FLORAC, un bourg qui a su conserver ses traditions, tout en s'ouvrant au tourisme sportif. Située à 39 km de Mende, cette petite cité de 2000 habitants est l'unique sous-préfecture de Lozère.

- Cadre de vie (type d'hébergement/effectifs)

Le centre est installé au pied du Causse Méjean, dans l'école élémentaire de Florac et peut accueillir un groupe de 45 jeunes. Les locaux comprennent des installations confortables grâce à une salle à manger et une cuisine professionnelle ainsi que des sanitaires équipés (douches et WC); 5 salles de classe aménagées en chambres (10 lits maximum); plusieurs salles d'activités; 1 bibliothèque; 1 gymnase à côté de l'école, avec un mur d'escalade; 1 stade de football; 1 plan d'eau pour l'initiation au kayak et la baignade sur le Tarnon à proximité du centre.

ACTIVITES

- **Canyoning**

Le canyoning consiste à progresser dans le lit d'un cours d'eau dont le débit peut être faible ou important. Les jeunes cheminent dans des portions de gorges ou des ravins étroits, avec des cascades de hauteurs variées.
Les jeunes sont accompagnés par un moniteur diplômé d'Etat en plus de leur animateur.
***Attestation « Pass'nautique » obligatoire**

- **Kayak**

Le groupe peut pratiquer le kayak tout au long du séjour sur le plan d'eau du Tarnon, à deux pas du centre, ou en balade à la journée sur le Tarn. Nous utiliserons les kayaks comme moyen de déplacement pour une des étapes du raid aventure. Le centre possède son propre matériel, ce qui offre une totale autonomie et la possibilité de pratiquer aussi souvent que possible. L'activité pourra être pratiquée sous différentes formes: descente en biplace, jeux de découverte, apprentissages techniques en monoplace.
L'activité est encadrée par un animateur diplômé.
***Attestation « Pass'nautique » obligatoire**

- **Vélo**

Le vélo est un très bon mode de transport mais aussi une activité très agréable. La première séance d'initiation se déroule dans le centre pour se familiariser avec le matériel, réaliser un parcours d'obstacle afin d'évaluer le niveau de chacun et de pouvoir ainsi encadrer l'activité en toute sécurité sur les routes.
Pour les sorties, les jeunes partent directement du centre par petits groupes de 8 à 12 sur les sentiers ou sur la route longeant les gorges. Lors des raids, les jeunes pratiquent le vélo en journée complète. Ils étudient l'itinéraire et le dénivelé avant de partir et adaptent la difficulté et la durée à leur état physique et leurs envies. Les sorties les mènent souvent sur le Causse Méjean où la route est peu fréquentée, ou sur les bords du Tarn. Le matériel est pensé et préparé avec l'équipe d'animation pour que chaque groupe parte bien équipé : baskets, casques, eau, trousse de premiers secours…
En dehors des raids, les jeunes peuvent aussi demander à pratiquer le vélo depuis le centre.

- **Rando Rappel**

Découvrons les grands causses autrement ! Les randonnées rappels permettent de découvrir des lieux insolites et uniques loin des sentiers battus. Durant cette sortie ludique, les jeunes utiliseront à plusieurs reprises les cordes pour descendre en rappel dans d'anciens canyons aujourd'hui asséchés, ou pour franchir des ravins en tyrolienne.
Idéal pour découvrir la région autrement, et s'aventurer dans des endroits insolites et inaccessibles à pied, pour s'initier au rappel et profiter de la vue en prenant de la hauteur.

- **Raid aventure**

Le raid aventure regroupe les 2 activités précédentes : canoë-kayak et vélo. Les jeunes participent à 1 raid de 3 ou 4 jours durant leur séjour. Ils partent en autonomie depuis le centre, avec 4 animateurs pour 20 jeunes environ. L'organisation assez complexe est préparée en amont avec les animateurs : matériel personnel et collectif, itinéraire, groupes… Les modalités d'organisation (parcours, moyens de déplacements) sont donc définies avec les jeunes en fonction de leurs envies ; le départ du centre peut se faire à pied, en canoë, en vélo ou en véhicule 9 places en fonction de l'itinéraire choisi.

Tout le matériel (affaires personnelles et matériel de camping) est conditionné dans des bidons étanches afin de le transporter efficacement tout au long du périple.

Deux groupes sont formés lors de la première étape : le premier part en canoë-kayak et le second en vélo. Les étapes sont prévues à la journée, ainsi, ils pratiquent le canoë et le vélo toute la journée pour rejoindre le premier camping. Le lendemain, les groupes alternent, ils changent d'activité. Ils tournent ainsi chaque jour pour découvrir de deux façons l'environnement des Gorges.
Sur certaines portions, il est également possible de faire des étapes à pied, en randonnée. Chaque soir, ils montent le campement dans un camping différent sur le chemin. Chacun participe pour monter les tentes, organiser les repas, faire la vaisselle. Les campings sont idéalement situés, directement sur les berges des Gorges pour une vue et une ambiance magique. L'équipe de direction ravitaille quotidiennement le groupe en raid pour leur fournir les denrées nécessaires aux repas de la journée et assurer une assistance technique et sanitaire si besoin.
Le retour au centre se fait en véhicule 9 places. Pendant le raid, certains passages difficiles d'accès ou trop dangereux peuvent également se faire de la même manière.

- **Baignades en rivière**

Les baignades s'effectuent toujours sous la surveillance d'une personne titulaire d'une qualification de surveillant de baignade. Un animateur pour 8 jeunes est présent dans l'eau. Le centre est au bord du Tarnon, un affluent du Tarn très calme. Nous sommes donc très bien situés pour tremper les pieds, à proximité du centre. Nous profitons au maximum des baignades quasi-quotidiennement lorsque le temps le permet. Lors des sorties en canoë-kayak, des temps de baignades sont également organisés et encadrés par l'animateur qualifié qui les accompagne.

- **Jeux collectifs, terrain de sport, activités traditionnelles**

Pratique d'**activités diverses** en fonction des envies : jeux collectifs, activités manuelles, jeux de société, cuisine … Le centre dispose d'un gymnase et d'un terrain de sport qui offrent la possibilité de pratiquer le foot, le basket, le hand-ball, le volley, le tennis…

Des **grands jeux** sont également proposés par l'équipe d'animation, ainsi que des **veillées** axées plus particulièrement sur des activités favorisant l'imaginaire et la création. Les jeux collectifs, grands jeux et journées à thèmes sont organisés au gré des envies de l'équipe d'animation et des jeunes, et surtout en fonction de la dynamique du groupe. Certains jeux peuvent même être organisés par un petit groupe de jeunes pour animer le reste du groupe.

Enfin, participer à la vie en collectivité… et ceci est déjà une aventure !

A noter !

Nous nous réservons le droit d'annuler une activité si toutes les conditions de sécurité nécessaires à sa pratique ne sont pas pleinement remplies : météo, santé de l'enfant…

ORGANISATION DU SEJOUR

- **L'équipe d'encadrement :**

Un directeur, un adjoint, une assistante sanitaire, une équipe de cuisine et de service/ lingerie et un animateur pour 8 jeunes en moyenne. Les animateurs, quel que soit le moment de la journée, sont toujours présents, avec un souci constant de sécurité.

- **La « réu » :**

Tous les jours l'ensemble du groupe se réunit. Ce temps permet à chacun de s'exprimer, de donner son point de vue et de régler des conflits par la discussion. Le but est de convenir ensemble des menus, des activités et de l'organisation générale de la vie de groupe. En début de colo, les jeunes choisiront le nom de ce temps fort du séjour !

- **La journée :**

Le **réveil** est échelonné entre 8h et 9h30 afin de s'adapter au mieux au rythme de chacun. Les horaires sont plus souples en camping. De plus, des grasses matinées sont mises en place en fonction de l'état de fatigue des jeunes. Le **coucher** s'effectue autour de 22h30 après une veillée adaptée à l'âge et à la fatigue des jeunes.

- **L'alimentation** :

Les repas sont préparés par l'équipe de cuisine du centre. Les menus sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières: 12h15 pour le déjeuner et 19h15 le soir. Le partage du repas est un moment convivial, d'écoute et d'échange entre les personnes. C'est un temps éducatif durant lequel les animateurs veillent à ce que chacun goûte de tout, mange suffisamment et participe activement à la mise des tables, au débarrassage, au nettoyage... Des repas à thèmes sont mis en place afin de découvrir les produits locaux ainsi que d'autres spécialités.
Pendant le raid, nous découvrons la région sous toutes ses facettes : ses paysages, ses habitants, ses traditions et sa gastronomie ! Les repas sont préparés par un groupe de jeunes et un adulte.
Les régimes alimentaires médicaux sont respectés. Les convictions religieuses et philosophiques le sont également, si elles n'ont pas d'incidence sur l'organisation collective.

- **L'hygiène** :

La toilette est effectuée chaque matin. Les animateurs encadrent également ce temps. Chaque jour avant le dîner, les jeunes prennent une douche. En raid, la douche n'a pas toujours le même confort qu'au centre !

- **Le linge :**

Le linge est lavé régulièrement, malgré l'attention que l'on peut y apporter, il existe toujours, en collectivité, un risque de problème de lavage (linge déteint, abîmé). Il est préférable de choisir des vêtements pratiques, solides ayant déjà servi et faciles à laver. Afin de réduire les risques de perte,

il est indispensable de marquer les vêtements au nom de votre enfant. Nous déconseillons vivement les vêtements de valeur. En itinérance, les jeunes lavent et étendent leur propre linge si besoin.
En itinérance, les jeunes lavent et étendent leur propre linge si besoin.
Le duvet et tout le matériel de camping sont fournis par l'UFOVAL sur le centre.

- **La santé :**

Veuillez remplir avec attention et sans omission la FICHE SANITAIRE en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes spécifiques.
Le suivi médical est assuré par un adulte qualifié qui se charge des soins médicaux légers ou de l'application des traitements en cours.
Si votre enfant est malade, il est conduit chez le médecin et vous en êtes immédiatement avertis.
Si votre enfant a un traitement en cours lors de son séjour, il est impératif de joindre l'ordonnance aux médicaments que vous donnez au responsable sur le lieu de départ.
Les éventuels frais médicaux sont avancés par l'organisme, les ordonnances sont ensuite adressées aux familles contre remboursement (sauf si vous nous avez fourni une attestation CMU en cours de validité). Il est essentiel de nous informer, lors de l'inscription, de tout problème particulier important concernant la santé de votre enfant.

- **Pratiques addictives :**

La loi française interdit la consommation d'alcool aux mineurs.
La consommation de tabac est quant à elle strictement interdite aux jeunes de moins de 16 ans. Durant le séjour, elle peut être tolérée et réglementée sur accord parental uniquement pour les jeunes de plus de 16 ans. La législation en vigueur sera appliquée et non négociable. Tout écart sera sanctionné et fera l'objet d'une concertation en équipe.
La possession et la consommation de drogue constituent un délit et un motif de renvoi immédiat du séjour.

- **Pour avoir des nouvelles de votre enfant :**

Courrier : Nous incitons les jeunes à vous envoyer une lettre après leur arrivée. Ils sont bien sûr libres d'écrire autant de fois qu'ils le souhaitent. N'oubliez pas de glisser dans la valise des 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.

Téléphone : Si vous souhaitez exceptionnellement joindre votre enfant par téléphone, faites-le entre 17h30 et 19h en vous armant de patience car les lignes sont souvent occupées.
Le téléphone portable est fortement déconseillé, afin de profiter pleinement de la vie de groupe. Si toutefois le jeune l'amène durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement.

Internet : Des nouvelles sont données sur le blog du séjour, et parfois même quelques photos. Pour le consulter, il suffit de vous rendre sur le site www.fol74.org/blogs-de-nos-sejours. L'équipe du centre va faire le maximum pour le mettre à jour le plus souvent possible mais ne soyez pas déçus ni frustrés si les nouvelles sont parfois irrégulières. Cela est souvent signe de vacances riches et actives pour vos enfants ! L'article du blog est écrit et mis en ligne par l'équipe et les jeunes.

PREPARER VOTRE SEJOUR

-
- **Argent de poche :**

Une somme de 30 € est suffisante pour l'ensemble du séjour. Chaque jeune est responsable de son argent mais il peut le confier à l'équipe de direction s'il le souhaite.

- **Objets de valeur :**

Ils sont tous fortement déconseillés (vêtements de marque, téléphone portable, console de jeux, bijoux…) et restent sous la responsabilité du jeune. **Aucun remboursement ne sera effectué en cas de dégradation, de perte ou de vol.**

INFORMATIONS DE DEPART

Vous recevrez avant le départ :
- L'enveloppe « argent de poche »
- L'étiquette valise
- La lettre du directeur
- La convocation sur laquelle figure les horaires de départ et de retours et les conditions de voyage.

N'hésitez pas à nous contacter en cas de non réception de ces documents.

ASSURANCE

Notre association souscrit une assurance dite « centres de vacances » pour tous les enfants et les jeunes qui sont inscrits dans les séjours qu'elle organise.
Cette assurance couvre : les frais de soins en complément des régimes légaux, le rapatriement en cas d'accident ou de maladie ne pouvant être traité sur place, certains biens si le sinistre est accidentel. Pour autant, les parents demeurent responsables des actes commis par leurs enfants au titre de l'autorité parentale, c'est pourquoi nous vous conseillons de souscrire un contrat d'assurance individuelle accident et responsabilité civile.

Documents à remettre le jour du départ :

- **La fiche de renseignements médicaux complétée et signée**
- **La fiche de trousseau**
- **L'enveloppe contenant l'argent de poche, sur laquelle vous aurez écrit le nom et prénom de votre enfant et la somme contenue dans l'enveloppe**
- **L'attestation « Pass'nautique »**
- **Tout autre document que vous jugerez utile de transmettre à la direction du séjour.**

FICHE TROUSSEAU
MONTAGNE

Nom et Prénom de l'enfant : ……

Chaque pièce du trousseau doit être marquée aux nom et prénom du jeune, à l'aide de bandes tissées et cousues.	**CONSEILLÉ**	**DANS LA VALISE**	**SUR SOI**	Inventaire de l'animateur **ARRIVEE**	**DEPART**
VALISE ou SAC DE VOYAGE	1				
CHAPEAU, CASQUETTE ou BOB	1				
TEE –SHIRT, POLO	7				
PULL ou SWEET dont **2 Chauds**	3				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
SHORT, BERMUDA ou PANTACOURT	3				
PANTALON	2				
ROBE ou JUPE	Facultatif				
SLIPS, CULOTTES ou CALECONS	8				
PAIRES DE CHAUSSETTES	8				
PYJAMA (plus en cas d'énurésie)	2				
MAILLOT DE BAIN	1				
SERVIETTE DE PLAGE	1				
PETIT SAC A DOS pour la balade	1				
NU-PIEDS	1				
BASKETS	2				
SERVIETTE DE TABLE	2				
SERVIETTE DE TOILETTE	2				
GANT DE TOILETTE	3				
TROUSSE DE TOILETTE : Gel douche ou savon avec étui, shampoing, peigne ou brosse, brosse à dent, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier					
NECESSAIRE COURRIER : Bloc, enveloppes, timbres, stylo					
AUTRES					

Séjour : Florac

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

……..……

Date du séjour : Du ..... Au .....

ATTESTATION PASS'NAUTIQUE

A REMPLIR PAR LE MAITRE NAGEUR

Attestation de réussite au test d'aisance aquatique 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.
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.

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.
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.

Je soussigné(e) ……

Titulaire du diplôme : ……

Date de délivrance du diplôme : ……

Certifie que l'enfant ……

Né(e) le …… / …… / ……

A passé avec succès les épreuves demandées.

Fait à …….. le…….. Cachet et signature :