



8 - 13 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](http://www.fol74.org)

#### Les indispensables :

- Fiche de renseignements médicaux, complétée et signée + médicaments et ordonnance.
- Carte d'identité pour le bateau
- Pass'nautique + Certificat de non contre-indication à la plongée et autorisation parentale



## Corse - Corte

### Descente de Canyon en Restonica !

Centre de vacances Corse Réf. 074041001

Viens faire le plein de sensations dans la vallée de la Restonica ! Ce séjour va te permettre de découvrir et/ou de te perfectionner au canyoning dans des gorges iconiques de Corse ! Nous serons basés en camping à Corte, pour profiter de ses multiples spots de canyoning, puis nous nous rapprocherons de la mer, en Haute Corse, du côté de Saint Florent. Au programme : on prend sa combi pour deux séances de **canyoning** à la demi-journée, puis on organise une journée complète pour profiter pleinement de ce sport exceptionnel ! Ensuite, on enfile ses chaussures pour découvrir en **randonnée** la région montagneuse, les lacs du Melo et Capitello ! Pour finir, on participera à un **baptême de plongée** et à une séance de **PMT**, pour découvrir les somptueux fonds marins. Et beaucoup d'autres surprises nous attendent, comme la **découverte de Bastia** et des **grands jeux** avec l'équipe d'animation... sans oublier des **dégustations de produits corses** !

#### Le Centre :

Ce séjour se déroule en partie sur le centre de **Saint Florent**, entre le Cap Corse et le désert des Agriates. L'hébergement se fait dans un bâtiment de deux étages avec des chambres pourvues d'un confort simple. Ensuite, nous partons en camping à **Corte**, au coeur de la vallée de la Restonica, dans lequel un camp UFOVAL est installé durant la totalité de nos séjours. Il est situé le long d'une rivière propice à de belles baignades rafraichissantes. Les enfants dorment à 3 sous tentes non mixtes et participent activement à la préparation des repas, la mise de table, la vaisselle et le rangement du camp.



**Activités :** 3 séances de canyoning, 1 baptême de plongée, 1 séance de PMT, randonnées, découverte des villages, baignades, grands jeux et veillées

**Canyoning\*** : Le canyoning consiste à progresser dans le lit d'un cours d'eau dont le débit varie de faible à important. Les jeunes cheminent dans des portions de gorges ou des ravins étroits, avec des cascades de hauteurs variées. L'activité est encadrée par un moniteur diplômé d'état. Les jeunes sont amenés dans un canyon, à la découverte des différents toboggans naturels, formés au cours du temps du côté de Corté.

### **\*Pass'nautique obligatoire**

**Corte :** La visite de Corte, capitale historique de la Corse, sera également au programme, avec sa ville fortifiée qui mérite que l'on s'y attarde. C'est aussi le point de départ de nombreuses randonnées pédestres.

**Randonnée :** La randonnée est aussi une activité phare de ce séjour. On ne peut pas venir en Corse sans la pratiquer ! Deux « vraies » randonnées seront proposées par l'équipe du séjour. La première sera l'aller ou le retour de la plage du Lodo d'une durée de 4h avec très peu de dénivelé. La seconde sera une randonnée en montagne jusqu'aux lacs du Melo et du Capitello d'une durée de 4h de marche avec un dénivelé plus important. Les marcheurs partent à la journée afin de profiter du cadre exceptionnel et pour pouvoir prendre leur temps. Ces deux randonnées sont encadrées par le directeur (formé par la Fédération Française de Randonnée) ainsi que les animateurs. Il y a toujours un adulte pour 5 enfants et au maximum 18 enfants par randonnée. Un sac à dos est fourni par l'UFOVAL. Attention, il s'agit bien de randonnées pédestres et pas de balades digestives ! Il est donc indispensable de venir avec une paire de chaussures adaptée (chaussures de montagne). Les chaussures en toile de type « Converse » ne sont pas adaptées et sont même dangereuses !

**Plongée\*** : Les enfants participent à 1 séance de snorkelling (plongée avec palmes, masque et tuba) ainsi qu'à un baptême de plongée avec bouteille. Cette activité est encadrée par les moniteurs diplômés d'Etat. La séance dure 2h30. Les enfants partent du centre d'hébergement (attenant à au camping) par petits groupes (15 maximum) en bateau avec des moniteurs (1 pour 8) et leurs animateurs. Ils se rendent sur des spots de plongée adaptés à l'âge des enfants et où la faune et la flore sous-marine sont intéressantes. Chaque enfant est équipé de palmes, masque, tuba et combinaison en néoprène fournis par le centre. Pour le baptême, chacun sera formé sur les règles de sécurité, les signes à connaître pour se faire comprendre sous l'eau, comment respirer de manière correcte, comment gérer la pression d'air sous l'eau... autant de bases indispensables pour un baptême réussi !

Chaque enfant plonge en binôme avec un moniteur. Il y a un moniteur pour 3 à 4 enfants et le temps est partagé entre les enfants (sur une demi-journée). Sur le bateau, un animateur s'occupe des enfants, il peut aussi organiser une baignade autour du bateau.

### **\*Pass'nautique, certificat médical de non contre-indication à la plongée et autorisation parentale obligatoire**

*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...*

## Vie Quotidienne

1 animateur pour 8 enfants en moyenne encadre les différentes activités. L'équipe de direction se compose d'un directeur, d'un directeur adjoint et d'une assistante sanitaire. Les animateurs, quel que soit le moment de la journée, sont toujours présents, avec un souci constant de sécurité et d'apprentissage.

**Alimentation :** Les repas sont préparés par l'équipe de cuisine du centre à Saint Florent et ils sont pris sur la terrasse qui donne sur la mer. Pendant l'itinérance, la Corse est découverte sous toutes ses facettes : ses paysages, ses habitants, ses traditions et sa gastronomie ! Les repas sont préparés par un groupe de jeunes et deux adultes. Les menus sont équilibrés, variés et établis par l'équipe pédagogique. 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... 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.

**Linge :** Le linge du jeune doit être résistant et facile à laver. Il est lavé à la lingerie du centre de Saint-Florent. Prévoir également un cabas de courses pour le rangement des petites affaires dans les tentes. Le duvet est fourni par l'UFOVAL le jour du départ (garder de la place dans le sac de voyage pour lui!).



## Santé

Veillez remplir avec attention et sans omission la fiche de renseignements médicaux que vous recevrez avec la confirmation d'inscription 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 à l'arrivée au centre.

Les éventuels frais médicaux sont avancés par le centre, 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.

## Relations Parents/ Enfants

**Courrier** : Nous incitons les enfants 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** : Le téléphone portable est fortement déconseillé, afin de profiter pleinement de la vie de groupe. Si toutefois le jeune décide de l'emmener durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement. Sachez tout de même que la Corse dispose d'une très mauvaise couverture réseau!

**E-mail** : Vous avez aussi la possibilité d'écrire par mail à votre enfant à l'adresse qui vous sera communiquée sur la lettre du directeur jointe à la convocation de départ.

**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](http://www.fol74.org/blogs-de-nos-sejours). L'identifiant et le mot de passe vous seront communiqués sur la convocation de départ.

## Argent de poche

Une somme de 15 € par semaine est suffisante. Vous la remettrez à un responsable au moment du départ en utilisant l'enveloppe « argent de poche » que vous recevrez avec la convocation de départ.

## Objets de valeur

La nature du séjour nous conduit à déconseiller la présence de tout objet de valeur (téléphone portable, bijoux, consoles de jeux, etc. ). Toute disparition d'objets personnels devra être signalée au directeur dès constat et en tout état de cause, avant la fin du séjour. Attention les vols, dégradations ou perte de téléphone portable ne sont pas couverts par notre association.

## 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.

**ATTENTION !** Si le comportement de votre enfant était de nature à nuire à sa sécurité ou à celle de ses camarades, ou encore à compromettre la qualité des vacances que nous nous efforçons de proposer à chacun d'entre eux, une décision de renvoi pourrait être prise à son encontre, frais de retour à votre charge...

## Transports

Les trajets se feront de jour en autocar de grand tourisme ou en train jusqu'à Toulon.

Pour se rendre sur l'île et revenir, le trajet se fera en ferry de nuit (placement libre) avec la compagnie Corsica Ferries sur des trajets Toulon/Bastia et inversement.

Une convocation regroupant toutes les informations vous sera transmise 10 jours avant le départ.



**MEMO**

- Fiche de renseignements médicaux complétée et signée
- Médicaments + ordonnance médicale (le cas échéant)
- L'enveloppe contenant l'argent de poche, sur laquelle vous aurez écrit le nom et le prénom de votre enfant ainsi que la somme contenue dans l'enveloppe.
- Pass'nautique
- Certificat médical de non contre-indication à la plongée et autorisation parentale
- Carte d'identité pour le bateau
- La fiche trousseau.
- Tout autre document que vous jugerez utile de remettre à l'équipe de direction du séjour.

Bon séjour avec UFOVAL 74/ Vacances Pour Tous!



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.	<i>CONSEILLÉ</i>	<i>DANS LA VALISE</i>	<i>SUR SOI</i>	Inventaire de l'animateur	
				ARRIVEE	DEPART
VALISE ou SAC DE VOYAGE	1				
CHAPEAU, CASQUETTE ou BOB	1				
TEE –SHIRT OU POLO	5				
TEE-SHIRT MANCHES LONGUES	2				
PULL ou SWEET dont <b>1 Chaud</b>	2				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
VESTE CHAUDE	1				
SHORT, BERMUDA ou PANTACOURT	3				
PANTALON CONFORTABLE OU JOGGING	2				
ROBE ou JUPE	Facultatif				
SLIP, CULOTTE ou CALECON	8				
PAIRE DE CHAUSSETTES	6				
PYJAMA	2				
MAILLOT DE BAIN	2				
SERVIETTE DE PLAGE (microfibre)	1				
PETIT SAC A DOS pour la plage et balade	1				
BASKETS	1				
NU-PIEDS	1				
CHAUSSURE DE MONTAGNE <b>IMPORTANT!!!</b>	1				
SERVIETTE DE TOILETTE (microfibre)	1				
GANT DE TOILETTE	1				
CREME SOLAIRE	1				
PRODUIT ANTI-MOUSTIQUE	1				
GOURDE	1				
LUNETTES DE SOLEIL	1				
LAMPE DE POCHE OU FRONTALE	1				
PETIT OREILLER	1				
CABAS DE COURSES	1				
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					

!!! Une partie du matériel est fourni par l'UFOVAL : Duvet, tentes, tapis de sol, petit sac à dos de randonnée, vaisselle, popotes, brûleurs...  
Le sac à dos ou le sac de voyage souple que vous fournissez doit être facilement transportable pour les parties en itinérance.



**SEJOUR :**

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Date du séjour : Du ..... Au .....

**A REMPLIR PAR LE MAITRE NAGEUR**

Attestation de réussite au Pass'nautique 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 :



**CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DES  
ACTIVITES SUBAQUATIQUES**

**SEJOUR :**

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Date du séjour : Du ..... Au .....

**A REMPLIR PAR LE MEDECIN**

Je soussigné, Docteur :

certifie avoir pris connaissance de la liste des contre-indications à la pratique de la plongée sous-marine établie par la Commission Médicale et de Prévention Nationale de la FFESSM ([www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)),

avoir examiné Mr, Mme, Mlle:

né(e) le :

demeurant à :

et déclare qu'il (elle) ne présente pas à ce jour de contre-indication cliniquement décelable à la pratique des activités subaquatiques.

Fait à : ..... Signature et tampon (obligatoire)

Le : ..... / ..... / .....

Le présent certificat, valable 1 an sauf maladie intercurrente ou accident de plongée est remis en mains propres à l'intéressé(e) qui a été informé(e) des risques médicaux encourus.

**Informations au médecin signataire**

L'article L 231-2 du Nouveau Code de la Santé Publique prévoit que les Fédérations doivent veiller à la santé de leurs licenciés. En application de l'article L.231-2 de ce Code, la délivrance de ce certificat ne peut se faire qu'après un « *examen médical approfondi* » qui doit permettre le dépistage d'une ou plusieurs affections justifiant une contre indication temporaire ou définitive ; la liste indicative de ces affections figure au verso de ce certificat dont la délivrance doit être mentionnée dans le carnet de santé prévu par l'article L 2132-1 . Si le recours à un Médecin Fédéral FFESSM ou spécialisé en Médecine subaquatique et hyperbare vous paraît souhaitable , la liste de ces médecins est disponible auprès des structures fédérales de la FFESSM ou en consultant les sites web régionaux accessibles à partir de [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)

**CONTRE-INDICATIONS à la PLONGEE en SCAPHANDRE AUTONOME**

Février 2007

Cette liste est indicative et non limitative. Les problèmes doivent être abordés au cas par cas, éventuellement avec un bilan auprès d'un spécialiste, la décision tenant compte du niveau technique (débutant, plongeur confirmé ou encadrant).



AUTORISATION PARENTALE

**SEJOUR :**

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Date du séjour : Du ..... Au .....

**A REMPLIR PAR LA FAMILLE**

Je soussigné(e) M. ou Mme .....

Responsable de l'enfant .....

L'autorise à participer à l'activité Plongée durant le séjour.

Fait à ..... le.....

Signature

