

Les Cyclades

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

Dates du séjour :

Du 16 au 30/07/2024

Réf :074 063 001

Les Cyclades

Archipel de rêves...

Notre règle d'or : mieux vaut savoir où l'on met les pieds ! Loin du confort de la maison et de toute technologie, il faudra se dépasser et aimer les randonnées et le camping à la belle étoile !

Tu devras t'équiper de bonnes baskets pour passer un super séjour en toute sécurité...

De nombreuses balades et randonnées matinales viennent évidemment ponctuer les différentes étapes (rien n'est plat donc on monte et on descend !).

- * Athènes 4 jours: l'Agora, la Plaka et Delphes.
- * Amorgos 4 jours : monastère de Chozoviotissa, les petits ports de pêche Aegiali et Katapola.
- * Santorin 4 jours : seule île des Cyclades d'origine volcanique, Santorin offre sans aucun doute l'un des spectacles naturels les plus saisissants de Méditerranée avec son coucher de soleil sur Oia...
- * Athènes 2 jours : l'Acropole et le Parthénon.
- * Au programme en plus de toutes les fabuleuses visites :1 baptême de plongée sous-marine pour découvrir les splendides fonds marins de la mer Egée, et 1 séance de bouée tractée.

TRANSPORT

Des pré-acheminements pour rejoindre le lieu de rassemblement s'effectuent en car, en train ou en véhicule UFOVAL depuis votre ville de départ.
Puis avion de Lyon jusqu'à Athènes.

SITE

L'apprentissage de l'autonomie commence dès le plus jeune âge ! Un séjour itinérant permet à l'enfant d'appréhender « la mise en place de la vie quotidienne », et de se constituer une base d'apprentissage solide pour la suite. L'objectif de ce séjour est de donner à votre enfant la possibilité de découvrir, de faire les choses par lui-même et toujours encadré par les membres de l'équipe.

Le confort t'importe peu, tu aimes le camping et les nuits à la belle étoile : c'est le séjour qu'il te faut ! De nombreuses baignades, visites, balades, viennent évidemment ponctuer les différentes étapes.

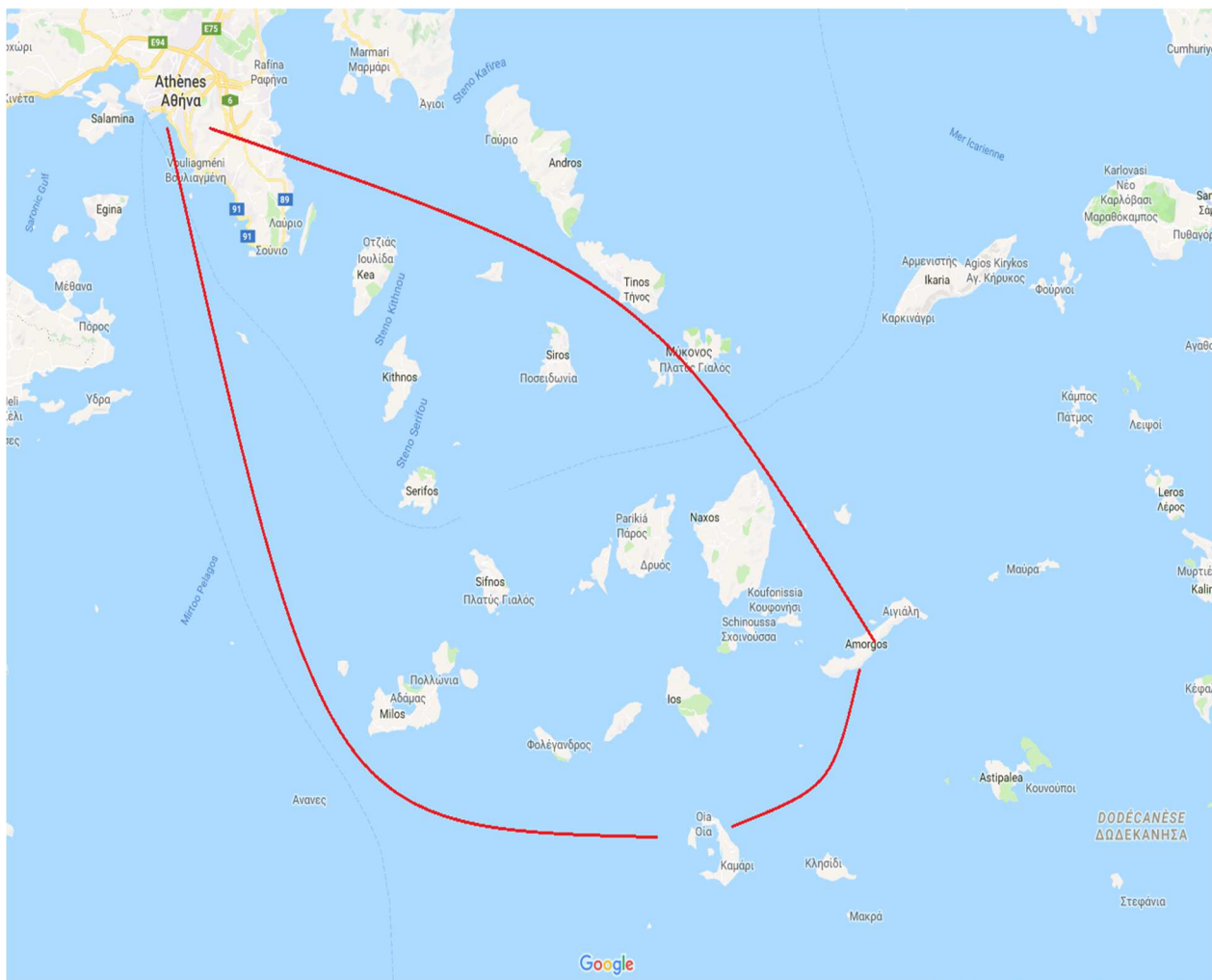
► Itinéraire prévisionnel

- Athènes +/- 4 jours
- Amorgos +/- 4 jours
- Santorin +/- 4 jours
- Athènes +/- 2 jours

► L'hébergement

L'hébergement se fera **en camping**, sous tentes de 3 ou 4 personnes, non mixtes.

► Le transport



Les déplacements se font en bateau, en transports locaux (bus, tram...), et principalement à pied ! Pour des raisons pratiques et de sécurité, les grands trajets entre les villes sont prévus et organisés avant le séjour. Mais nous avons toujours la possibilité de moduler le programme une fois sur place. Nous pouvons effectuer certains longs trajets en train de nuit pour ne pas perdre de temps en journée.

► **Matériel**

Sac à dos et duvet fournis par l'UFOVAL, le tapis de sol doit être fourni par la famille.

ACTIVITES

► **Athènes**

Malgré les célèbres monuments et les vieilles pierres qui y pullulent, Athènes est tout sauf une ville morte. Elle est bien au contraire, une capitale fort vivante... Mais la chaleur étouffante en été et ses immeubles tristounets peuvent décevoir le voyageur qui ne prend pas toujours le temps d'y rester. Athènes n'a rien de dépaysant mais ne ressemble en rien au reste de la Grèce.

Athènes est une ville à l'histoire tumultueuse. Une grosse cinquantaine d'années particulièrement glorieuses lui auront suffi pour s'assurer une renommée éternelle. À l'origine, ce n'était qu'une cité comme les autres, ou presque, puisqu'elle bénéficiait de la protection d'Athéna, fille de Zeus. La mythologie raconte qu'Athéna et Poséidon s'étaient disputé la ville, la déesse l'emportant après avoir fait jaillir sur l'Acropole un olivier, resté sacré, ce qui fait d'elle la divinité poliade (protectrice) de la ville.



► **Amorgos**

Amorgos est certainement l'une des plus belles destinations des Cyclades. Et si l'île reste tranquille et accueillante, elle tend à devenir de plus en plus touristique notamment en août où l'on croise de nombreux français venus retrouver l'ambiance du *Grand Bleu*. Trois principaux villages distinguent trois régions de l'île, et sont un bon point de départ pour partir à la découverte d'Amorgos.

La hora d'Amorgos est l'un des villages les plus pittoresques et jolis des Cyclades. Un village carte postale avec d'étroites ruelles sinueuses bordées de maisons blanchies à la chaux, des portes et des volets peints en bleu, d'arcades et de petits escaliers qui mènent à des petites tavernes (*kafenions*) où l'on reste à rêvasser devant un jus de fruits ou une bonne glace. Un village qui voit doucement se développer le tourisme et ses boutiques mais qui a conservé son authenticité et dans lequel on aime se perdre année après année.

Quoi de mieux pour visiter Amorgos que de partir à la rencontre de sa gastronomie locale ? Comme partout en Grèce, vous risquez rapidement de tomber sous le charme des fruits et légumes de saison gorgés de soleil, des poissons tout juste pêchés et l'omniprésence de l'huile d'olive et du miel.

Mais à Amorgos, il existe des spécialités bien locales comme le patatato, un plat à base de chèvre et de pommes de terre, les xerotigana, des petits fourrés aux herbes, des ladotyri, des petits fromages de chèvres marinés dans de l'huile d'olive, ou encore les célèbres pastéli, des nougats au miel et au sésame qu'il n'est pas rare que les locaux offrent dans la rue.

➤ **Santorin**

Départ en ferry jusque la seule île des Cyclades d'origine volcanique. Santorin offre sans aucun doute l'un des spectacles naturels les plus saisissants de Méditerranée avec son coucher de soleil sur Oia.

Visite d'églises orthodoxes, baignades dans les sources d'eau chaude, activités nautiques à définir sur place.

Journée avec rando sur le volcan et coucher de soleil sur la pointe de l'île à Oia.



ORGANISATION DU SEJOUR

▶ L'équipe d'encadrement

1 adulte pour 8 jeunes en moyenne. Pour un groupe de 20 jeunes, 3 adultes encadrent le séjour, dont un directeur et une assistance sanitaire.

▶ L'alimentation

Le petit-déjeuner est pris au campement ou à l'extérieur avant de débuter nos journées de découvertes. Nous pique-niquons de sandwiches et de salades pour le déjeuner afin de faciliter le temps de déplacement et de visites. Des repas chauds, préparés selon les talents des membres du groupe, sont proposés chaque soir. Nous découvrons la nourriture locale et apprécions les multiples spécialités des pays.

Chacun doit s'impliquer activement et participer à tour de rôle aux tâches collectives (courses, préparation des repas, vaisselle...).

La vie collective lors d'un séjour itinérant à l'étranger rend difficile l'adaptation constante aux choix alimentaires de chacun (idéologie, religion...). Nous garantissons cependant le respect des régimes alimentaires médicaux des participants.

▶ Déroulement de la journée

Les activités, les visites et l'organisation de la vie quotidienne sont réfléchies et anticipées par l'équipe. Durant le séjour, le rythme de vie est adapté aux envies et à l'état de fatigue de chacun, dans la mesure du possible. Chaque jour, des groupes sont faits pour permettre aux jeunes de choisir et de répondre le plus possible à leurs attentes.

▶ Le réveil

Il est échelonné sur un temps défini afin de s'adapter au mieux au rythme de chacun mais il peut parfois être programmé tôt le matin si une activité ou sortie l'impose. L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt !

► Le coucher

Un jeune a besoin d'au moins 8h de sommeil, selon l'état de fatigue. De plus, le rythme d'un séjour itinérant est intense et les journées bien remplies alors la fatigue l'emporte souvent sur l'envie de faire durer la soirée ...

► La toilette

Un brin de toilette est effectué chaque matin. Chaque soir, les jeunes prennent une douche bien appréciée. Dans les campings, les sanitaires sont parfois assez rudimentaires, ce n'est donc pas toujours possible de brancher des appareils électriques, de prendre ses aises ou d'avoir de l'eau chaude à chaque fois !

► Le linge

Les jeunes auront la possibilité de laver leur linge soit à la main, soit dans des laveries automatiques. Malgré l'attention qu'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, pas trop délicats, ayant déjà servi, plutôt que des vêtements neufs. Afin de réduire les risques de perte, il est indispensable de marquer les vêtements.

► Rappel réglementaire

Même à l'étranger, nous appliquerons la loi française en vigueur : la loi française interdit la consommation d'alcool aux mineurs. La possession et la consommation de drogue constituent un délit. La consommation de tabac est quant à elle strictement interdite aux jeunes de moins de 16 ans.

D'une manière générale, tout comportement de nature à nuire à votre sécurité ou à celle de vos camarades, ou pouvant compromettre la qualité des vacances que nous nous efforçons de proposer à chacun, pourra donner lieu à une décision de renvoi. Frais de retour à la charge des familles ...

RELATION PARENTS/JEUNES

Téléphone : le téléphone portable est fortement déconseillé, afin de profiter pleinement de la vie de groupe. De plus, les frais supplémentaires inhérents aux communications passées et reçues à l'étranger sont très élevés ! Si toutefois le jeune le garde 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.fo174.org/blogs-de-nos-sejours. L'identifiant et le mot de passe vous seront communiqués sur la convocation de départ.

En cas d'urgence, les parents peuvent contacter l'UFOVAL qui reste en liaison régulière avec le directeur.

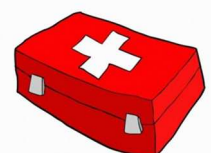
INFORMATIONS POUR PREPARER VOTRE SEJOUR

► Argent de poche

Chaque jeune est responsable de son argent. **Il n'est pas nécessaire d'apporter une somme trop importante**, 40 à 50 euros pour l'ensemble du séjour sont largement suffisants.

► Santé

Il est très important de remplir sérieusement et sans omission la fiche sanitaire en nous indiquant par exemple les allergies, les problèmes de santé particuliers ou le régime alimentaire médical. L'assistante sanitaire veillera à l'hygiène ainsi qu'au suivi des traitements médicaux (**accompagnés obligatoirement d'une ordonnance !**). Si un jeune est malade, le directeur téléphonera à la famille et n'hésitera pas à consulter un médecin.



Ce séjour ne nécessite pas une condition physique particulière, toutefois, il faut être capable de porter son sac, dormir sous tente, marcher durant un petit moment, supporter les conditions météorologiques diverses...

Aucune **vaccination** particulière n'est obligatoire. Nous vous conseillons de vous renseigner auprès de votre médecin généraliste sur les éventuels traitements préventifs. **Lors de l'inscription, merci de nous informer de tout problème important concernant la santé de votre enfant !**

► Objets de valeur

Les objets de valeur tels que le téléphone portable, lecteur MP3, appareil photo numérique, vêtements de marque...sont **déconseillés pendant le séjour**. Ils resteront sous l'entière responsabilité de votre enfant s'il décidait toutefois de les amener (aucun remboursement en cas de dégradation, vol, perte...).

Comme dans beaucoup de pays où l'affluence touristique est importante, les transports en commun et les centres villes bondés facilitent la perte et le vol d'objets. La vigilance de chacun est impérative.

► 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.

► Avant le séjour

Il est important de se renseigner sur le pays afin de bien préparer son voyage. Vous trouverez de nombreuses informations dans les ouvrages en bibliothèque, dans les guides de voyage ou sur les sites internet.



Documents originaux à remettre le jour du départ :

- Pièce d'identité personnelle en cours de validité
- Autorisation de sortie de territoire CERFA N°15646*01 + copie de la carte d'identité du signataire + une copie du livret de famille dans le cas où l'enfant ne porte pas le même nom de famille que le parent signataire
- Carte européenne d'assurance maladie
- Pass'nautique (à effectuer en piscine, doc en PJ)
- Certificat médical et autorisation parentale de non contre-indication de la pratique de la plongée
- Fiche sanitaire (remplie et signée)
- Médicaments + ordonnance (en cas de traitement médical à suivre)

Attention il faut impérativement envoyer avant le 01/05/2024 :

- Photocopie de la pièce d'identité du jeune en cours de validité.
- Photocopie de l'autorisation de sortie de territoire CERFA N°15646*01 + photocopie de la carte d'identité du signataire + photocopie du livret de famille dans le cas où l'enfant ne porte pas le même nom de famille que le parent signataire

Par e-mail à doc.sejourufoval@foi74.org

OU

Par courrier à l'adresse UFOVAL 74
3 avenue de la Plaine - BP 340 - 74008 ANNECY



FICHE TROUSSEAU

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 SWEAT chaud	2				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
SHORT, BERMUDA ou PANTACOURT	3				
PANTALON	1				
ROBE ou JUPE	2				
SLIPS, CULOTTES ou CALECONS	7				
PAIRES DE CHAUSSETTES	7				
PYJAMA	2				
MAILLOT DE BAIN	2				
SERVIETTE DE PLAGE	1				
PETIT SAC A DOS pour la balade	1				
NU-PIEDS	1				
BASKETS ou CHAUSSURES DE MARCHE	1				
SERVIETTE DE TOILETTE	1				
TROUSSE DE TOILETTE : gel douche ou savon avec étui, shampoing, peigne ou brosse, brosse à dents, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier					
AUTRES :					

- Penser aux serviettes microfibrés : gain de place et séchage rapide !
- Amener des vêtements solides, se lavant facilement, ne déteignant pas (pas de vêtements neufs, de marque ou de valeur).
- Conditionner les vêtements dans des sacs plastiques dans le sac à dos, imparable pour les protéger de l'humidité!
- Conditionner les liquides (gel douche, shampoing...) dans des flacons à bouchon, dans un sac à congélation pour éviter les fuites...
- Nous recommandons le poids des affaires personnelles à un maximum d'environ 7 à 10 kg et laisser de la place libre sur le haut du sac (pour y ajouter le matériel collectif le jour du départ).

Activité Plongée

AUTORISATION PARENTALE

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

Dates du séjour :

A REMPLIR PAR LA FAMILLE

Je soussigné(e) M. ou Mme

Responsable du jeune

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

Fait à le.....

Signature

SEJOUR :

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Dates du séjour : Du Au

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 :

