

Ride aux Carroz

11 - 17 ans



Les indispensables :

LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire

DANS TA VALISE :

- Une paire de vieilles baskets

Neig'Alpes

REF : 074 013 001

Le vélo sous différentes formes et disciplines ça te plairait ?

Grâce au Grand Massif et au Pump track des Carroz d'Arâches, tu auras un beau terrain de jeu à explorer !

Au programme: deux séances de VTT (Vélo Tout Terrain) et une séance de BMX pour t'initier ou te perfectionner à cette pratique plus "street".

Ta semaine sera entrecoupée **d'une séance d'accrobranche** afin de te plonger dans l'atmosphère si particulière de la montagne et du Grand Massif !



Les Carroz

Organisateur : FOL 74 / UFOVAL

3 Avenue de la Plaine - BP 340 - 74008 Annecy
Tél : 04.50.52.30.00 - ufoval@fol74.org - www.ufoval.fol74.org

Centre UFOVAL 74 « Neig'Alpes »

500 route du Mont Fav
74300 CARROZ D'ARACHES

LE SITE



Le centre « Neig'Alpes » est situé à 1150 m d'altitude, au cœur du village des Carroz. Il est idéalement situé en Haute-Savoie, au-dessus de la Vallée de l'Arve, en plein cœur du Grand Massif. Les Carroz est une station de ski active et attractive, l'ensemble des activités est à proximité du centre, cela permet de développer la mobilité douce.

Le bâtiment est composé de 2 ailes : une qui comporte salle d'activité et salle de spectacle au rez-de-chaussée ainsi que 2 étages de chambres de 3 à 5 lits avec sanitaires complets. L'autre aile possède un vestiaire au niveau inférieur, la salle à manger panoramique au rez de chaussée, puis 2

étages de chambres. Des salles d'activités sont au niveau supérieur. À l'extérieur, des espaces de jeux, un city-stade et une piscine complètent l'équipement.

LES ACTIVITÉS

VTT : (2séances)

La séance d'initiation au VTT se fera soit en forêt soit au pump track des Carroz. Puis, encadré par un moniteur qualifié, tu t'entraîneras à dévaler les pistes du Bike park des Carroz, qui en hiver se transforment en pistes de ski. Le Bike Park nous offre 7 pistes de différents niveaux et plus de 14 km de descente! Les séances seront encadrées par un moniteur diplômé d'un Brevet d'Etat.

Les protections (le casque, les gants, les genouillères et les coudières) sont fournies.



ACCROBRANCHE : (1 séance) L'accrobranche des Carroz, situé à 4 minutes à pieds du centre, est très adapté à tous les niveaux de techniques et de courage ! Trois types de niveaux sont proposés, du chemin débutant au parcours assez physique, les jeunes pourront évoluer selon leur condition physique personnelle. Ils auront le choix de leur parcours, seront encadrés par des moniteurs brevetés d'État expérimentés et accompagnés de leurs animateurs. Tout sera réuni pour un très bon moment collectif.

À 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...



L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Un directeur et un animateur pour 10 enfants en moyenne. Les animateurs, quel que soit le moment de la journée, sont toujours présents, avec un souci constant de veiller à la sécurité affective et physique des enfants dont ils ont la charge. L'équipe du centre comprend également du personnel technique (entretien, cuisine...).

LE TRANSPORT

Le voyage s'effectue en train et/ou en car jusqu'à Annecy, puis votre enfant continuera son voyage en car vers le centre de Neig'Alpes.

SANTÉ

Veillez remplir avec attention et sans omission la FICHE SANITAIRE en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes alimentaires particuliers.

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 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.

ALIMENTATION

Les repas, préparés par l'équipe de cuisine du centre, sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières. Le partage du repas, c'est un temps éducatif durant lequel les animateurs veillent à ce que chacun goûte de tout, mange suffisamment et participe activement au débarrassage, au nettoyage des tables...

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.

HYGIÈNE

La douche est effectuée chaque jour avant le dîner et tous les matins une « petite » toilette est faite. Les animateurs encadrent ce temps et conseillent les plus jeunes. L'assistant sanitaire veille sur l'hygiène des enfants en assistant régulièrement au temps des douches, en vérifiant les petits bobos, les ongles, les cheveux...

Le linge est lavé régulièrement. 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 pertes, il est indispensable de marquer les vêtements au nom de votre enfant. Pour les séjours de 7 jours, le linge n'est pas lavé sauf en cas d'accident.

ARGENT DE POCHE

Une somme de 10-20 € par semaine est suffisante. Vous la remettrez à un responsable au moment du départ dans une enveloppe marquée au nom et prénom de l'enfant.

OBJETS DE VALEUR

Les objets de valeur (téléphone portable, équipements numériques, vêtements de marque, bijoux, etc...) sont déconseillés pendant le séjour. 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, dégradation ou perte d'objets ne sont pas couverts par notre association.



COMMUNICATION

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.ufoval.fol74.org. 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

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, armez-vous de patience car les lignes sont souvent occupées (les plages horaires d'appel seront précisées dans la lettre du directeur). Si votre enfant amène son téléphone portable durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement afin que les enfants profitent pleinement de leur séjour sans gêner les autres. Nous ne sommes pas responsables en cas de casse, de perte ou de vol.

BUREAU QUALITÉ Pour tout litige ou réclamation, merci d'adresser votre demande (dans un délai maximum de 4 semaines après la fin du séjour) à l'adresse : bureau-qualite@fol74.org.

AVANT LE DEPART

La convocation au départ sera disponible 10 jours avant le début du séjour.

Le directeur publiera sur le BLOG la "lettre aux jeunes". Ce document est destiné à vos enfants. Dans celui-ci le directeur donnera les derniers détails et informations à connaître avant le départ en colo !

DOCUMENTS À REMETTRE

Impérativement avant le départ :

- Fiche sanitaire (remplie et signée)

Impérativement le jour du départ :

- Médicaments + ordonnance (le cas échéant)
- Argent de poche
- Fiche d'inventaire (à mettre dans la valise)

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 traitée 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 venait 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, une décision de renvoi pourrait être prise, frais de retour à votre charge...



TROUSSEAU

NOM ET PRENOM DE L'ENFANT : _____

Il est indispensable de marquer l'ensemble des vêtements, chaussures (y compris ceux portés au cours du voyage) et fournitures diverses aux nom et prénom de l'enfant. Nous vous rappelons que nous fournissons les draps et les couvertures dans chaque centre. Le linge est lavé pendant le séjour, dès qu'il dure plus de 7 jours. Pour les enfants de + 14 ans, l'inventaire sera effectué par le jeune pour favoriser l'autonomie.

Rappel ! Nous vous recommandons d'éviter les objets de valeur. En cas de perte ou de vol, notre assurance ne prend en charge aucun remboursement.

	CONSEILLE	DANS LA VALISE	SUR L'ENFANT	A L'ARRIVEE	AU DEPART
POUR LA TOILETTE					
Peigne et /ou Brosse	1				
Brosse à dents et dentifrice	1				
Gel douche	1				
Shampoing	1				
Serviette de toilette	1				
POUR TOUS LES JOURS					
Hauts manches courtes	2				
Slips / Culottes	9				
Paires de chaussettes	9				
Hauts manches longues	7				
Pantalons	2				
Jogging	1				
Pulls / sweats	3				
Pyjamas	2				
Veste / blouson	1				
POUR LES ACTIVITES					
Bonnet	1				
Vielles baskets ou botte de d'équitation (selon le séjour)	1				
Petits gants	1				
Petit sac à dos	1				
Gourde	1				
LES PETITS +					
Paquets de mouchoirs	2				
Serviettes de table	2				
Nécessaire de courrier (enveloppes, timbre)	1				
Le Doudou pour les plus petits (et les grands s'ils le souhaitent!)					
AUTRES					