

# Gliss' and Bike



12 - 14 ans



## Les indispensables :

### LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire
- Pass'nautique

### DANS TA VALISE :

- Une gourde
- Un jogging

## Plozévet

REF : 074 037 001

Des vacances sportives le long de la côte bretonne, à la découverte de célèbres spots de surf comme la Pointe de la Torche ou la baie des Trépassés.

Du **surf**, du **paddle**, et une rando **kayak** pour tenter d'apercevoir des phoques. Des vélos pour se déplacer, des toiles de tente pour se reposer, des chamallows à griller au coin du feu face au coucher de soleil sur l'océan...

Alors, prêts pour l'aventure? Un séjour en itinérance sur 2 semaines, avec **avec une pratique active du vélo** (un minibus sera en support pour transporter le matériel), pour pratiquer des activités nautiques (4 séances de **surf**, 2 de **paddle**, 1 de **kayak**), faire des rando en bord de mer, découvrir la Bretagne et ses spécialités culinaires.

Un séjour qui permettra aux jeunes de découvrir des lieux magnifiques, de la Pointe du Raz à la Pointe de la Torche, en passant par Audierne, Plozévet, le Phare d'Eckmühl. Au total, 4 campings pour faire des pauses, une nuit au centre de Plozévet pour se faire chouchouter, et des dizaines de kilomètres parcourus en vélo à travers de splendides paysages bretons.



---

## LE SITE

---

Pendant deux semaines, le groupe explorera des sites emblématiques, de la Baie des Trépassés à la Pointe de la Torche, en passant par Goulien, Primelin et Penhors.

A chaque étape, ils installeront les tentes dans des campings sélectionnés par l'équipe de direction.

Au milieu du séjour, le groupe sera accueilli sur l'école de Plozevet pour passer une nuit en dure.

Ce séjour est une occasion parfaite de vivre en groupe, d'apprendre l'autonomie et les joies du camping.

---

## DÉMARCHE ÉCO-RESPONSABLE

---

Notre envie de développer une alimentation saine et locale s'est accompagnée d'une démarche plus globale autour de l'alimentation responsable et plus généralement de l'éco-responsabilité. Nous essayons, durant tout le séjour, de mettre en place des actions qui nous permettent, jeunes et adultes, d'agir en pensant à notre impact sur l'environnement, sur les autres et leur bien-être. Nous favorisons les goûters et pique-niques à partager, afin d'en faire un temps d'échange, et de réduire les emballages. Nous incitons les jeunes à utiliser une gourde, au lieu de bouteilles en plastique jetables. Sur le centre, nous utilisons du vinaigre et autres substituts naturels aux produits ménagers toxiques, des serviettes en tissu et non plus des serviettes en papier jetables. Nous incitons les jeunes à prendre conscience de la gestion des déchets, du gaspillage alimentaire, de l'utilisation de l'eau (gestion du linge, temps sous la douche, vaisselle en camping).

---

## LES ACTIVITÉS

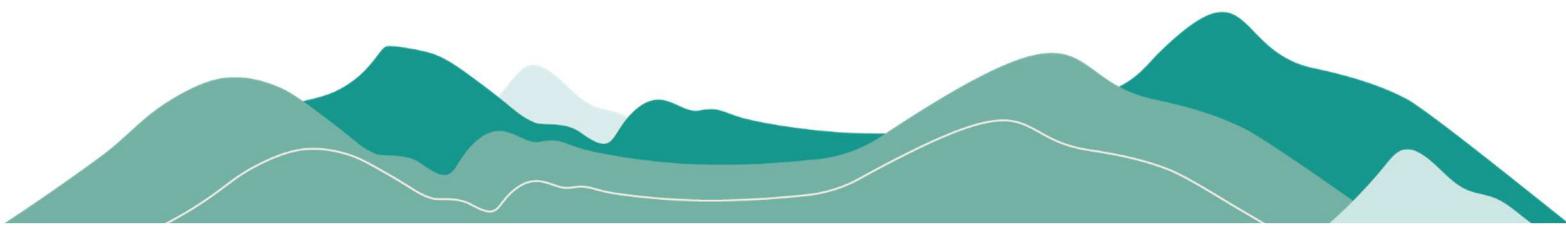
---

**Surf** L'activité est encadrée par des moniteurs diplômés de l'École de Surf de Penhors, en toute sécurité. Chaque séance, d'une durée de 2 heures, se compose de moments d'apprentissage des gestes sur la plage et de moments de mise en œuvre dans l'eau. Une combinaison en néoprène est fournie par l'École de Surf. Le jardin des vagues, nommé ainsi, offre aux débutants, la découverte du surf au moyen de planches, adaptées à leur taille. La sensation de glisser sur les flots des « vaguelettes » du bord de mer garantit des moments inoubliables ! Quant aux plus expérimenté·e·s, ils·elles apprennent les techniques pour maîtriser la vague, maintenir l'équilibre debout sur le surf... La progression élaborée par les moniteurs de l'École de Surf permet de découvrir les techniques pour avancer sur la planche, prendre les vagues, se tenir debout... Le transport pour se rendre à l'École de Surf se fait en minibus (8 min) ou à vélo (30 min), selon l'horaire de la séance, souvent déterminé par la marée, et en fonction de la météo.

**Kayak** Une journée unique à la découverte du Guilvinec, de sa faune, son port et de sa pratique quotidienne de la pêche. Une demi-journée est consacrée à une balade en kayak, encadrée par les moniteurs du Centre Nautique du Guilvinec, pour approcher une colonie de phoques gris qui a élu domicile dans ce petit coin de paradis.

**Visite de la Bretagne** Au cours des séjours et selon leur durée, les jeunes partent en randonnée (en bus et à pied) à la Pointe du Raz pour admirer la beauté du paysage et se baigner à la Baie des Trépassés. Ils découvrent le patrimoine paléolithique de la région lors d'une promenade à Pors Poulhan où se trouve une allée couverte de dolmens (5 kms du centre). Tout autour de Plozévet, des sentiers balisés permettent de découvrir le patrimoine local (chapelle Saint Demet, four à pain de Keristenvet) lors d'une randonnée à la demi-journée (4 à 8 kilomètres).

**Découverte de la culture bretonne** La Bretagne, c'est aussi des traditions : les jeunes y sont sensibilisés en participant à des Fest'Noz à la découverte des danses bretonnes, en assistant à un concert de chants de marins donné par le groupe des Boulinériens, sans oublier une incontournable soirée galettes-crêpes qui est proposée sur le centre, et également le far breton et le kouign-amann pour le goûter !



**Baignades à l'océan** Les baignades s'effectuent toujours sous la surveillance d'une personne qualifiée (surveillant de baignade, BNSSA...). Un animateur pour 8 enfants est présent dans l'eau. Les baignades à l'océan se font à la plage surveillée du Menhir à Kerrest, équipée d'un poste de sécurité de Maîtres-Nageurs-Sauveteurs (MNS) .,. La plage se trouve à 2 kilomètres du centre de vacances, le groupe s'y rend généralement à pied soit environ 30 minutes de marche en fonction de l'âge des enfants, parfois à vélo. Pour le retour, les plus jeunes peuvent bénéficier d'un trajet en minibus selon leur fatigue. L'organisation des baignades se fait avec les MNS de la plage, et il peut arriver de ne pas avoir l'autorisation de se baigner pour des raisons de sécurité (drapeau orange). L'équipe d'animation propose alors des activités variées aux enfants : concours de châteaux de sable, jeux de ballons dans l'eau et sur la plage, pêche à pied...

*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 ou une directrice, un adjoint, une assistante sanitaire, une équipe de cuisine, de service 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 sécurité et d'apprentissage.

## LE TRANSPORT

Voyage en train de jour jusqu'à la gare de Rennes ou Quimper. Transfert en car ou en minibus entre la gare et le centre. Une convocation regroupant toutes les informations sera mise à disposition 10 jours avant le départ.

## SANTÉ

*Veuillez 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 seront préparés par petits groupes, à tour de rôle : pique-nique, repas froids ou chauds grâce au réchaud et au barbecue. Les menus, équilibrés et faisant au maximum appel à des produits bretons, seront élaborés à l'avance par l'équipe de direction, mais ils pourront évoluer en fonction des propositions des jeunes.

Le temps de repas fait partie de la vie du groupe, chacun apporte son aide, avant, pendant, après le repas, et participe à un moment convivial, de partage et d'échanges.

La nuitée en dur sera l'occasion de participer à une soirée galette-crêpes et de déguster quelques spécialités bretonnes.



## 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'assistante 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 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, 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

Il n'est pas nécessaire d'apporter une somme trop importante, 20 à 30 euros pour l'ensemble du séjour sont suffisants. Vous la remettrez à un responsable au moment du départ dans une enveloppe marquée aux nom et prénom de l'enfant.

## OBJETS DE VALEUR

La nature du séjour nous conduit à déconseiller la présence de tout objet de valeur (téléphone portable, appareils numériques, vêtements de marque, bijoux, 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, dégradation ou perte d'objets ne sont pas couverts par notre association.

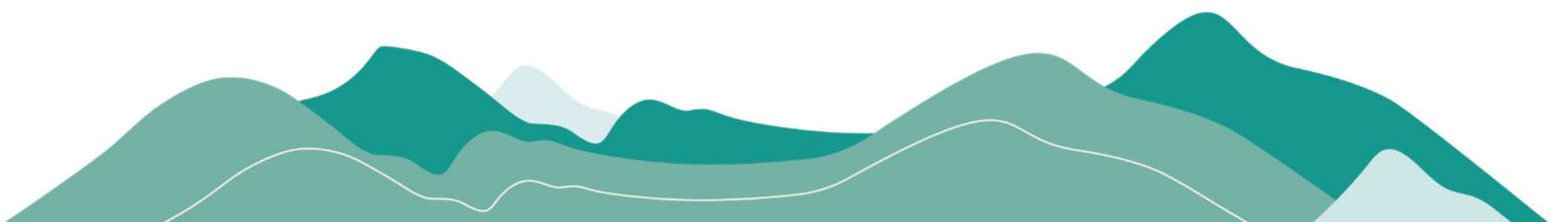
## COMMUNICATION

**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](http://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 enfants à vous envoyer une lettre après leur arrivée. Ils sont bien sûr libres d'écrire autant de fois qu'ils le souhaitent. Vous pouvez glisser dans la valise des enveloppes timbrées à votre adresse, sinon ils pourront acheter cartes postales et timbres sur le centre. Des lettres de votre part sont également recommandées et les bienvenues. Nous vous conseillons de privilégier le courrier pour correspondre. Centre UFOVAL 74 « Ecole Georges Le Bail » 30 avenue Georges Le Bail 29710 PLOZEVET.

**TÉLÉPHONE** Si vous souhaitez exceptionnellement joindre votre enfant par téléphone, faites-le entre 19h30 et 20h30 au numéro de téléphone du restaurant (02.98.91.37.46) 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 l'enfant l'amène durant le séjour, il sera gardé au bureau par l'équipe de direction et son utilisation sera réglementée.

**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](mailto:bureau-qualite@fol74.org).



## AVANT LE DÉPART

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

Le directeur publiera sur le BLOG la “lettre aux enfants”, ce document est destiné à vos enfants. Dans celui-ci seront donnés les derniers détails et informations à connaître avant le départ en colo !

## DOCUMENTS À REMETTRE

### Impérativement avant le départ :

- Fiche sanitaire (remplie et signée)
- Pass’Nautique

### Impérativement le jour du départ :

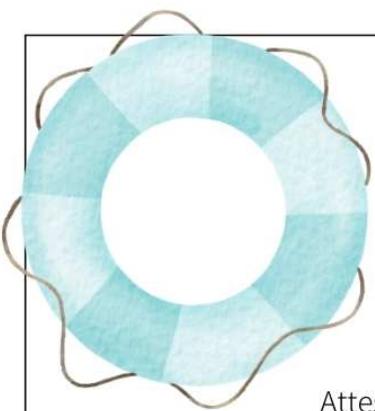
- Médicaments + ordonnance (le cas échéant)
- Argent de poche
- Fiche trousseau (à mettre dans la valise)

## 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...*





## Pass Nautique

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 eaux vives, 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 :

# 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
<b>POUR LA TOILETTE</b>					
Peigne et /ou Brosse	1				
Brosse à dents et dentifrice	1				
Gel douche	1				
Shampoing	1				
Crème solaire	1				
Serviette de toilette	1				
<b>POUR TOUS LES JOURS</b>					
Hauts manches courtes	7				
Coupe Vent					
Slips / Culottes	9				
Paires de chaussettes	7				
Hauts manches longues	2				
Pantalons	2				
Shorts	2				
Jogging	1				
Pulls / sweats	2				
Pyjamas	2				
Veste / blouson	1				
<b>POUR LES ACTIVITES</b>					
Casquette	1				
Serviette de plage / piscine	1				
Sandales plastiques, vieilles baskets	1				
Maillot de bain	1				
Nu pieds	1				
Lunettes de soleil avec lien	1				
Petit sac à dos	1				
Bottes de Pluie					
Gourde 1 litre	1				
<b>LES PETITS +</b>					
Paquets de mouchoirs	2				
Serviettes de table	2				
Nécessaire de courrier (enveloppes, timbre)	1				
Sac à linge sale	1				
<b>AUTRES</b>					