

# Equit'Aravis

10 - 14 ans



## Les indispensables :

### LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire

### DANS TA VALISE :

- Des vieilles chaussures pour les activités aquatiques !



## Thônes

REF : 074 035 001

Prêts pour vivre un véritable **stage d'équitation** au cœur des montagnes ?

C'est parti pour 4 séances par semaine au centre équestre de Thônes ! Au programme : sauts d'obstacles, dressage, découverte de "l'équifeel" en passant par le hunter ...

Bien évidemment, les veillées, grands jeux, sans oublier les **baignades**, l'initiation à l'**escalade** et des **randonnées** en montagne agrémentent ce séjour. Une grande partie des déplacements se font à pied ou à vélo.

Chaque séjour bénéficiera également d'une journée découverte **d'Annecy et de son lac** pour une bonne baignade !

**Pour les séjours de 14 et 21 jours :** on part en **rando-bivouac** avec les copains pour découvrir la montagne en sillonnant les sentiers du Massif des Aravis !

**Spécial séjour de 21 jours :** une demi-journée au **parc aventure accrobranche** s'ajoute à ce programme déjà bien rempli.

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 – Groupe scolaire Thurin  
44 route des Clefs – 74230 THÔNES

---

## LE SITE

---



Charmant village typique, Thônes, capitale du Reblochon, est un village savoyard typique de 5 200 habitants, à 650 m d'altitude au cœur du Massif des Aravis et à 21Km d'Annecy. A la sortie du village, le centre UFOVAL emprunte les locaux de l'école publique : point de départ pour la découverte de la région . Le séjour est organisé dans l'école primaire aménagée en centre de vacances pour accueillir 48 jeunes. Nous bénéficions de l'ensemble de l'infrastructure et du gymnase. Les chambres de 8 à 10 lits équipées d'un lavabo se situent au rez-de-chaussée. Des salles d'activités sont mises en place dans certaines salles de classe, tout comme la bibliothèque. La cour est équipée de jeux, de tables de ping-pong... Les douches individuelles sont à proximité des chambres. À l'intérieur, des salles d'activités et une salle polyvalente sont à disposition. La

majorité des activités sont accessibles à pied ou en vélo.

---

## LES ACTIVITÉS

---

### Rando bivouac : (14 et 21 jours)

Entrez dans la peau d'un aventurier : les enfants partent du centre à pied sur les sentiers et installent leur campement pour 1 ou 2 nuits au milieu de la nature, préparent le repas et font une veillée autour d'un feu de camp. Sur le plateau de Beauregard, au pied de la Tournette ou à proximité d'une chèvrerie aux Villards sur Thônes, découvrez la vie au grand air avec les copains ! La randonnée peut aussi se faire avec un guide de montagne qui connaît les lieux sur le bout des doigts, mais aussi la faune et la flore. Il fera de ce moment un temps ludique et enrichissant.

*Un maximum 18 jeunes sont encadrés par 2 animateurs.*

### Escalade :

Un animateur spécialisé apprend les bases de l'escalade sur le mur équipé du gymnase : nœuds, utilisation du matériel, consignes de sécurité. Une sortie falaise avec un moniteur qualifié permet de mettre en exercice la technique apprise. Nous pouvons nous exercer sur les parois de différents niveaux. Les lieux de grimpe se trouvent aux alentours du centre, sur des parois homologuées par la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade. Des sensations à développer ou découvrir en toute sécurité.

### Vélo et baignades :

De jolis petits chemins adaptés au VTT courent tout autour de Thônes. C'est une belle occasion pour découvrir agréablement les environs...

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 jeunes vont à la piscine municipale de Thônes ou se rafraîchissent dans le Nom (petit torrent qui irrigue Thônes).

### Equitation :

Stage d'équitation de 4 séances de 2 heures par semaine au centre équestre de Thônes. Les enfants vont à l'activité à pied ou à vélo. Ils participent ensemble aux soins des chevaux et aident à l'entretien des boxs pour une découverte globale de l'activité. 10 à 12 jeunes maximum par séance, pour évoluer de façon concrète et suivie. L'objectif principal étant le plaisir et le respect des chevaux, pour pouvoir réaliser une activité physique et créer un lien entre le jeune et l'animal.

#### Nombre de séances :

- ➔ 4 séances pour un séjour de 7 jours
- ➔ 8 séances pour un séjour de 14 jours
- ➔ 12 séances pour un séjour de 21 jours

### Accrobranche : (21 jours)

Une sortie accrobranche à l'Aravis Parc Aventures de Thônes est organisée. Les jeunes s'y rendent à vélo ou à pied (à 2 km du centre, environ 15 minutes). Des parcours de différentes difficultés permettent aux jeunes de grimper et de se déplacer d'arbre en arbre avec une ligne de vie continue pour un maximum de sécurité. De nombreux défis sont à relever : ponts de singe, tyroliennes, filets à grimper.

*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...*





---

## L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT

---

Un animateur pour 12 enfants au maximum. 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 jusqu'à Annecy puis en bus jusque Thônes. Une convocation regroupant toutes les informations sera mise à disposition 10 jours avant le départ.

---

## 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

---

Le centre se fait livrer les plats en liaison froide. Exceptionnellement, certains repas pourront être faits sur le centre. Les repas sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières. Le repas est un moment convivial, d'écoute et d'échange entre les personnes. C'est un temps éducatif de partage durant lequel les animateurs veilleront à ce que chacun goûte de tout, mange suffisamment et participe activement à la mise des tables, au débarrassage, au nettoyage des tables... Les régimes alimentaires médicaux sont respectés.

---

## 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, 10 à 20 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 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.

**TELEPHONE** 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](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 jeunes", ce document est destiné à vos enfants. Dans celui-ci, les derniers détails et informations à connaître avant le voyage seront donnés.

---

## 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 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...*



# 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.**

	CONSEILLÉ	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				
Crème solaire	1				
Serviette de toilette	1				
POUR TOUS LES JOURS					
Hauts manches courtes	7				
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				
POUR LES ACTIVITÉS					
Casquette	1				
Serviette de plage / piscine	1				
Sandales plastiques, vieilles baskets	1				
Maillot de bain	1				
Nu-pieds	1				
Lunettes de soleil	1				
Petit sac à dos	1				
Gourde	1				
LES PETITS +					
Paquets de mouchoirs	2				
Serviettes de table	2				
Nécessaire de courrier (enveloppes, timbres)	1				
Sac à linge sale	1				
AUTRES					