

Évasion Alpine Extrême –

« L'aventure sportive ultime »

11 – 17 ans



Les indispensables :

LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du parapente + autorisation parentale obligatoires

DANS TA VALISE :

- Vêtements adaptés pour jouer dehors
- Des chaussures de marche pour des super randos !



Neig'Alpes

REF : 074 013 001

Randonnée sportive en Haute-Savoie — Dépasse-toi au cœur des sommets !

Tu es déjà habitué aux longues marches et tu veux relever un vrai défi en montagne ? Ce séjour est conçu pour les randonneurs et randonneuses confirmés, prêts à enchaîner les dénivelés et à vivre une expérience intense en immersion totale ! Pendant 7 jours, tu partiras chaque jour sur des itinéraires exigeants du Grand Massif et des massifs alentours. Encadré par une équipe expérimentée, tu progresseras en altitude, franchiras des cols, longeras des crêtes aériennes et découvriras la montagne sous toutes ses facettes.

Au programme :

- **5 jours de randonnée engagée**, avec des étapes plus longues et plus techniques.
- **Nuits en refuge, bivouac et camping**, pour goûter à toutes les ambiances de la vie montagnarde.
- **Un mini-trek itinérant** avec portage du sac, nuits en pleine nature et repas préparés en extérieur.
- **Une activité outdoor forte en sensations** : parapente (selon conditions météo et niveau du groupe).

Un séjour idéal pour les passionnés de montagne qui veulent repousser leurs limites, vivre une vraie aventure en autonomie et repartir avec des souvenirs intenses et uniques !

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



RANDO :

Le tracé et le rythme seront adaptés en fonction du niveau et des envies du groupe. Un Accompagnateur Moyenne Montagne (AMM) sera aux commandes du séjour afin de remplir toutes les conditions de sécurité et maximiser l'expérience. L'objectif est de se plonger dans l'univers **de la randonnée et du bivouac** en découvrant la préparation d'un itinéraire, le choix du lieu de bivouac et la logistique liée à cette activité mais tout ça en restant dans un certain confort et en sécurité émotionnelle et affective. Afin de les inciter et leur apprendre à sélectionner leurs vêtements de randonnées, les jeunes seront laissés en autonomie avec leur sac. L'idée est de vivre au plus près les conditions d'un trek. Ils devront donc porter leurs affaires personnels mais aussi la tente/le duvet et la matériel nécessaire pour réaliser un bivouac (faire un sac le plus léger possible avec les indispensables). Un animateur sera présent pour les conseiller si l'un des jeunes est en difficulté pour le remplissage du sac.

Tente, duvet adapté et tapis de sol seront fournis par l'UFOVAL.



Parapente : Découvrez les sensations du vol accessible à tous, avec un moniteur diplômé d'État qualifié biplace. À la fin du vol, nous vous délivrons un certificat. Le vol s'effectue sur le site des **Carroz d'Arâches**. **Avec votre moniteur diplômé d'État**, vous évoluerez au-dessus du village des Carroz pour un vol d'environ 750 m de dénivelé, confortablement installé dans votre sellette comme dans un fauteuil ! Les personnes qui souffrent de vertige peuvent se rassurer immédiatement, car n'ayant plus de lien avec le sol le vertige n'existe plus et le décollage n'est pas une falaise à pic, mais simplement une pente en herbe très progressive. En parapente, aucune sensation de chute verticale, on plane comme un oiseau. Il vous suffit de marcher quelques pas pour gonfler le parapente et ensuite, courir à peine une dizaine de mètres pour ressentir et obtenir l'instant magique de l'envol. Prévoyez une veste polaire ou un coupe-vent ! *1 moniteur par jeune.*

>> Attention : Certificat médical de non contre-indication à la pratique du parapente + autorisation parentale obligatoires

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

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, 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 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. 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)
- Certificat médical de non-contre indication à la pratique du parapente + autorisation parentale

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.

	CONSEILLÉ	DANS LA VALISE	SUR L'ENFANT	A L'ARRIVÉE	AU DÉPART
POUR LA TOILETTE					
Peigne et/ou brosse	1				
Brosse à dents et dentifrice	1				
Gel douche	1				
Shampooing	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					



CERTIFICAT MÉDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DU PARAPENTE

NOM ET PRENOM DE L'ENFANT : _____

DATES DU SEJOUR : DU _____ **AU** _____

DOCUMENT A REMPLIR PAR LE MEDECIN

Je soussigné, Docteur _____
certifie avoir pris connaissance de la liste des contre-indications à la pratique du parapente, avoir examiné : _____

Né(e) le : ____ / ____ / ____

demeurant à : _____

et déclare qu'il/elle ne présente pas à ce jour de contre-indication cliniquement décelable à la pratique de l'activité.

Fait à : _____

Signature et tampon (obligatoire)

Le : ____ / ____ / ____