

# Sensations en vallée d'Aulps

14 - 17 ans



## Les indispensables :

### LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire
- Pass'nautique
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du parapente

### DANS TA VALISE :

- Des vêtements chauds pour le bivouac et les soirées fraîches !

## Isle d'Aulps

REF : 074 023 001

Découvrir la vallée d'Aulps à travers une dominante sportive.

Ce séjour s'adresse aux **amateurs de sensations fortes**, vous ferez le plein d'adrénaline !!

**Au programme en 7 jours :** 1 séance de **via ferrata** sur le Rocher de l'Éléphant ou dans les Gorges de Tines, 1 séance de **canyoning\*** sur la Dranse à Nyons ou au canyon de Balme, 1 séance de **kayak** ou de **paddle**, 1 séance d'une activité à sensations déterminée avec le groupe (**kart de descente**, **luge sur rails** ou **luge d'été...**), 1 **randonnée** avec soirée **bivouac** et repas trappeur.

**Au programme en 14 jours :** **2 séances** de via ferrata, **2 séances** de canyoning\*, **2 séances** de kayak ou de paddle, 1 **baptême de parapente\*\***, 1 séance d'une activité à sensations déterminée avec le groupe (**kart de descente**, **luge sur rails** ou **luge d'été...**) et **2 journées randonnées avec nuit en bivouac** pour de belles immersions en montagne !

La **piscine chauffée du centre** et les nombreux terrains de jeux à proximité favorisent des moments de détente.



Isle d'Aulps

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 : L'ISLE D'AULPS

74330 St Jean D'Aulps

Tél : 04.50.79.65.55 - isledaulps@isledaulps.fr

---

## LE SITE

---



Au cœur du Haut Chablais, entre le pays du Mont-Blanc et Genève, la Vallée d'Aulps égrène, tout au long de la Route des Grandes Alpes, ses villages montagnards dominés par deux grands noms : Morzine - Avoriaz et Les Gets. St Jean d'Aulps est un charmant village situé à 800 m d'altitude au cœur de cette vallée du Haut Chablais à laquelle il a donné son nom, la Vallée d'Aulps. Rénové en 2010, ce centre au cœur du village offre un hébergement de qualité. De nombreux chemins de randonnée partent directement du centre. Ces sentiers peuvent nous conduire à des ruisseaux sauvages, des lacs de montagne ou des cascades...

---

## LES ACTIVITÉS

---

### CANYONING : (1 ou 2 séances)

Sport de pleine nature apparenté à la spéléologie ou aux sports d'eaux vives, il consiste à progresser dans le lit de cours d'eau principalement à pied, à la nage ou en utilisant les techniques de progression sur corde. Accompagnés d'un guide Diplômé d'État, sauts, rappels et glissades vont rythmer le parcours ! Accessible à tout public sachant nager.

*Activité encadrée par un moniteur Breveté d'État, 1 guide pour 8 jeunes.*

*Dès 14 ans et 1m50 minimum*

**>> Attention : Le Pass'nautique est obligatoire**

### VIA FERRATA : (1 ou 2 séances)

Venez découvrir la via ferrata du Rocher de la Chaux aussi appelé « tête de l'éléphant », ou dans les gorges de Tines, accompagnés d'un guide de haute montagne ! L'activité est ludique, elle permet de goûter au plaisir du vide. Nul besoin d'avoir de l'entraînement et de grandes connaissances dans le milieu montagnard pour pouvoir profiter des parcours équipés destinés à faciliter la progression et optimiser votre sécurité.

Vous évoluerez ainsi à votre rythme, sur une activité intermédiaire entre randonnée et escalade, en empruntant ces circuits conçus pour vous faire vivre des sensations fortes et innovantes!

*1 guide pour 8 jeunes.*

### KAYAK OU PADDLE : (1 ou 2 séances)

Venez découvrir avec nos guides de kayak ce superbe plan d'eau niché au pied d'immenses falaises: le lac de Montriond, aussi appelé lac Bleu, émerveille chacun par l'atmosphère idyllique qu'il dégage et la sérénité qu'il inspire...

*1 guide pour 10 jeunes.*

*Dès 14 ans et 1m40 minimum, savoir nager. Si vous portez des lunettes, prévoir de quoi les maintenir.*

**>> Attention : Le Pass'nautique est obligatoire**



## BAPTÊME DE PARAPENTE : (1 pour les séjours de 14 jours)

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 de **Super-Morzine à 1600m** d'altitude environ, situé au sud-ouest à mi-chemin sur la route qui mène à Avoriaz. Le transport par navette ou téléphérique est compris dans le prix de la séance.

**Avec votre moniteur diplômé d'État**, vous évoluerez au-dessus de la **vallée de Morzine** pour un vol d'environ 600m 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.

Prevoyez 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**

## BAIGNADES À LA PISCINE DU CENTRE :

La piscine du centre est chauffée. L'accès à la piscine est prévu régulièrement pendant le séjour. Ces moments de détente seront très appréciés après les efforts de la journée.

Les baignades s'effectuent toujours sous la surveillance d'une personne qualifiée (surveillant de baignade, BNSSA...) un animateur pour 8 jeunes est toujours présent dans l'eau.



*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 vers le centre de l'Isle d'Aulps en car.

---

## 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 à base de produits locaux par le cuisinier du centre, sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières. Le repas est un temps éducatif durant lequel les animateurs-trices veillent à ce que chacun goûte de tout, mange suffisamment et participe activement au débarrassage et au nettoyage des tables...

Les régimes alimentaires médicaux sont respectés, ainsi que les convictions religieuses et philosophiques si elles n'ont pas d'incidence sur l'organisation collective.

---

## HYGIÈNE

---

Les animateurs encadrent les temps de douche avant le dîner et les brossages de dents au cours de la journée. Ils 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

---

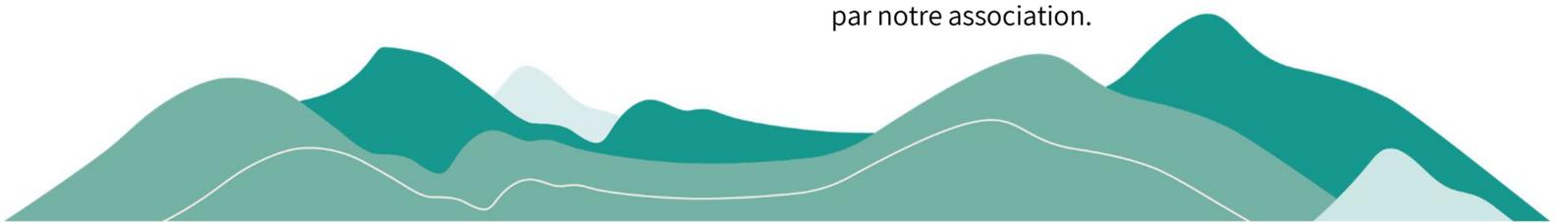
Une somme de 20 € à 30 € par semaine est suffisante. Vous la remettrez à un responsable au moment du départ dans une enveloppe marquée aux nom et prénom de l'enfant.

---

## 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](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.

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

---

## AVANT LE DÉPART

---

La convocation au séjour vous sera communiquée 10 jours avant le départ.

Le directeur publiera sur le BLOG "la lettre aux enfants", ce document est à destination de 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 de non contre-indication à la pratique du parapente

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...*





# 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 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

# 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
<b>POUR LA TOILETTE</b>	
Peigne et/ou brosse	1
Brosse à dents et dentifrice	1
Gel douche	1
Shampooing	1
Crème solaire	1
Serviette de toilette	1
<b>POUR TOUS LES JOURS</b>	
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
<b>POUR LES ACTIVITÉS</b>	
Casquette	1
Serviette de plage / piscine	1
Vieilles baskets pour les activités nautiques	1
Maillot de bain	1
Nu-pieds	1
Lunettes de soleil	1
Sac à dos	1
Gourde	1
<b>LES PETITS +</b>	
Anti moustique	2
Lampe de poche	2
Gobelet	1
<b>AUTRES</b>	