

# Breizh Rider



10 - 13 ans



## Les indispensables :

### LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire
- Pass'nautique

### DANS TA VALISE :

- Une gourde
- Un jogging

## Plozévet

REF : 074 037 001

Prêt pour une colo 100% glisse sur la côte bretonne ? Alors viens t'initier ou te perfectionner en **surf** sur les vagues de Penhors !

Nous pourrons ensuite découvrir le **skateboard** : au skatepark, au pumtrack, il y en a pour tous les goûts. Une colo pour les riders, sur terre comme sur mer ! 6 sessions de glisse : 3 en skate, 3 en surf.

Pour compléter le séjour : sortie **kayak** à la rencontre des phoques gris du Guilvinec, rando à **vélo**, **baignades**, pêche à pied, balade à la Pointe du Raz, grands jeux, Fest'Noz, soirée crêpes, ateliers pâtisserie, camping au bord de l'océan pour savourer des chamallows au coin du feu avec les copains...



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

Ecole Publique Georges le Bail  
30 avenue Geroges le Bail 29710 PLOZEVET  
02.98.91.37.46

---

## LE SITE

---



Le séjour est implanté dans l'école publique du village de Plozévet, située entre la Pointe du Raz et Quimper, en plein Pays Bigouden (Finistère), à l'extrémité ouest de la Bretagne. Chambres de 6 à 8 lits équipées d'un lavabo, sanitaires à proximité. Les grandes salles d'activités, le préau avec les tables de ping-pong et la grande cour intérieure sont des espaces de vie adaptés aux enfants. Des équipements sportifs sont à disposition à proximité du centre (gymnase, terrains de football et courts de tennis).

---

## 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

---

**Skate** L'activité skate est encadrée par Tristan, moniteur breveté d'Etat en surf et en skate. Les séances pourront se dérouler à la colo, au skatepark de Plozévet, ou même au pumtrack de plouhinec, où ont eu lieu les Championnats de Bretagne de pumtrack, selon les envies du groupe, les planches choisies...

Goofy ou regular, les jeunes apprendront à positionner leurs pieds, trouver l'équilibre, pousser, prendre de la vitesse, tourner, s'arrêter, tomber... Et pour les plus à l'aise, l'apprentissage de figures, comme l'incontournable ollie, le flip... la pratique sur divers modules ou rampes... Un apprentissage complet en lien avec celui du surf à Penhors, les 2 activités de glisse se complétant parfaitement !

**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

---

*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 avisés. 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

---

Alimentation 100% faite maison, avec des produits frais et locaux. Notre centre est implanté au cœur de la Bretagne, depuis de nombreuses années. Nous favorisons le lien avec les habitants du village et des environs, et travaillons avec les producteurs, les agriculteurs, les entreprises du coin. Cela nous permet de servir des plats réalisés en grande partie à partir de produits locaux : légumes poussant à Plozévet, à quelques pas de la plage du Menhir où les enfants se baignent ; laitages préparés à Plouhinec, à partir du lait des vaches de la ferme ; porc breton dont les fameuses saucisses Hénaff, produites à Pouldreuzic, commune où les jeunes pratiquent le surf ; crêpes et galettes faites main à Landudec... Notre cuisto et le personnel de service qui l'accompagne ont soin de préparer des plats 100% faits maison. Ici, pas de betteraves en boîte, de lasagnes surgelées ou de gâteaux industriels : tout est préparé sur place ! Au petit déjeuner et au goûter, c'est toute l'équipe, et même les enfants, qui mettent la main à la pâte. Les gâteaux ou biscuits des goûters sont préparés par l'équipe ou par les jeunes : cookies, kouign amann, sablés ou far breton. Les petits déjeuners sont variés, apportant aux jeunes toute l'énergie dont ils auront besoin pour une journée sportive : barres de céréales home made, banana bread, pain perdu, pancakes, jus d'orange ou de pomme pressées par les enfants !

---

## 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 ou à la directrice 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 séjour vous sera communiquée 10 jours avant le départ.

Le directeur ou la directrice publiera sur le BLOG la "lettre aux enfants", ce document est à destination de vos enfants. Dans celui-ci sont 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)

---

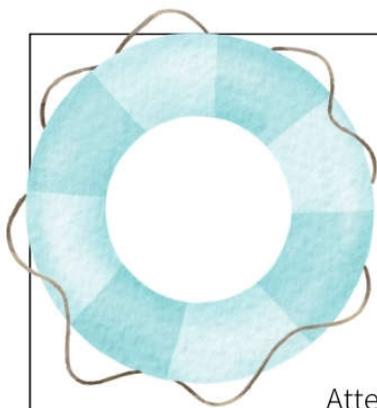
## ASSURANCE

---

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				
Sandaes 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>					