

# Mountain & Chill

12 - 15 ans



## Les indispensables :

### LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire
- Pass'nautique

## Plateau des Glières

REF : 074 017 001

Durant ce séjour, les jeunes seront initiés aux techniques de survie en montagne puis pourront se la couler douce au bord du lac.

**Côté montagne :** les jeunes sont basés au centre de la Métralière. Le cadre du plateau des Glières est idéal pour une initiation aux **techniques de survie** avec un professionnel et une nuit en **bivouac**.

**Côté lac :** les jeunes s'installent ensuite en camping au bord du lac d'Annecy pour 3 nuits. **Paddle**, baignade et chill bien mérités seront au programme. Un peu de sensations avec une séance de **via ferrata** suivie d'une séance de **canyoning**.

**Spécial 14 jours :** un pique-nique avec vue panoramique sur le **Mont blanc**, les **3 lacs** (Annecy, Léman, Bourget), les Aravis... et une session **luge d'été**.



Plateau ●  
des Glières

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 de la Métralière - Ufoval 74

Plateau des Glières - Thorens Glières - 74570 Fillière  
Tel : 04 50 22 82 46 - la.metraliere@fol74.org



---

## LE SITE

---



**LE CENTRE :** Ancienne ferme d'alpage entièrement réaménagée pour l'accueil de groupes d'enfants en toutes saisons. Le centre a une capacité d'accueil de 64 enfants. Au rez-de-chaussée, il y a la salle à manger, 2 salles d'activités et les locaux techniques. À l'étage, 13 chambres de 4 à 8 lits avec sanitaires. Les chambres et les salles lumineuses et spacieuses ouvrent sur un vaste espace de jeu.

**LE CAMPING :** Au bord du lac d'Annecy le camping les Champs Fleuris est idéalement situé pour sa proximité avec les activités extérieures, proche de la ville d'Annecy, de la plage et de toutes commodités. A 2 minutes à pied du camping un city stade et une zone de baignade sont accessibles et à la disposition de tous.



---

## LES ACTIVITÉS

---

### TECHNIQUE DE SURVIE: (1 séance)

Un animateur spécialisé initiera les enfants aux techniques de survie en pleine nature : orientation, construction d'abris, allumage de feu et recherche de nourriture.



### PADDLE: (1 séance)

Au départ du club nautique, les jeunes vont glisser sur les eaux turquoise du lac d'Annecy debout sur leur « Stand Up Paddle ». Planche plutôt stable, ils ne seront pas à l'abris de se retrouver dans l'eau en cas de petit déséquilibre. Une activité ludique et nautique avec une vue à couper le souffle.

*Activité encadrée par un moniteur Brevet d'État.*

**>> Attention : Le Pass'Nautique est obligatoire.**

### CANYONING: (1 séance)

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 Brevet d'État.*

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

---



## VIA FERRATA : (1 séance)

Viens découvrir la Via Ferrata, une activité ludique qui permet d'appréhender le 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. Tu évolueras ainsi à ton rythme, sur une activité intermédiaire entre randonnée et escalade, en empruntant ces circuits conçus pour te faire vivre des sensations fortes et innovantes !

*Activité encadrée par un moniteur breveté d'État.*



*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 éducatif tout en veillant 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 la Métralière, puis de nouveau en car direction le camping des Champs Fleuris en milieu de séjour.

---

## 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 à l'arrivée au centre ou au point de rendez-vous.

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

---

Au sein du centre de vacances de la Métralière, les enfants découvriront une cuisine à la fois traditionnelle et insolite qui sort complètement des codes de la restauration collective.

L'équipe, passionnée par la cuisine du monde, s'efforce de faire découvrir de nouvelles saveurs aux enfants.

Désireux d'utiliser des produits frais, de saison et en circuit court, les cuisiniers du centre élaborent des repas équilibrés et variés, tout en veillant à respecter les régimes alimentaires médicaux, ainsi que dans la mesure du possible les convictions religieuses et philosophiques (tant que celles-ci n'ont pas d'incidence sur l'organisation collective).

Dans une optique éducative et dans le but de faire voyager les enfants, ils découvriront les richesses culinaires de notre pays, ainsi que celles d'autres parties du monde...

Au camping, les repas préparés par les jeunes sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières. Le partage du repas est un moment convivial, d'écoute et d'échange entre les personnes.

Lors des repas, que ce soit au centre ou au camping, nos animateurs·trices veillent à ce que les enfants goûtent de tout, mangent à leur faim et participent activement au débarrassage et au nettoyage des tables.

À vos couverts ! Et bon appétit !



---

## 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€ pour l'ensemble du séjour 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

---

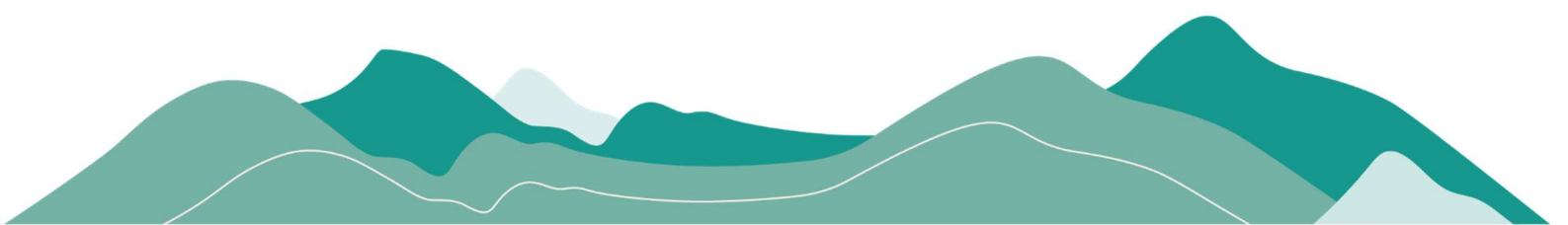
**INTERNET** Des nouvelles sont données sur le blog du séjour, et parfois même quelques photos. Pour le consulter, il suffit de vous rendre sur le site [www.ufoval.fol74.org](http://www.ufoval.fol74.org). L'équipe du centre va faire le maximum pour le mettre à jour le plus souvent possible, mais ne soyez pas déçus ni frustrés si les nouvelles sont parfois irrégulières. Cela est souvent signe de vacances riches et actives pour vos enfants.

**TÉLÉPHONE** Si vous souhaitez exceptionnellement joindre votre enfant par téléphone, faites-le entre 17h et 18h30 en vous armant de patience car la ligne est souvent occupée.

Le téléphone portable est fortement déconseillé, afin de profiter pleinement de la vie de groupe. Si toutefois l'enfant l'amène durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement.

**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. 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.

**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 début du séjour.

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)
- Pass’nautique

Impérativement le jour du départ :

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

---

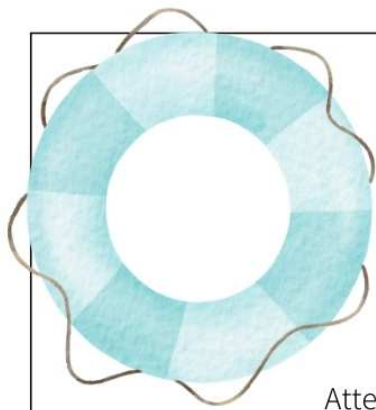
## ASSURANCE

---

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...*





## 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.**

	CONSEILLÉ	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				
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				
Sandaes plastiques, vieilles baskets	1				
Maillot de bain	1				
Nu-pieds	1				
Lunettes de soleil	1				
Petit sac à dos	1				
Gourde	1				
<b>LES PETITS +</b>					
Paquets de mouchoirs	2				
Serviettes de table	2				
Nécessaire de courrier (enveloppes, timbres)	1				
Sac à linge sale	1				
<b>AUTRES</b>					