



**10 - 13 ans**



### Les indispensables :

#### LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire

## Creil'Alpes

**REF : 074 006 001**

Tu veux vivre des sensations fortes et découvrir les sports de montagne ? Les animateurs et les sentiers des Carroz n'attendent que toi !

C'est un séjour **100 % vélo** et **adrénaline** qui s'offre à toi à Creil'Alpes.

Tu t'équipes afin de descendre les sentiers et pistes en Vélo Tout Terrain. Le BikePark des Carroz nous offre 7 pistes de différents niveaux et plus de 14 km de descente, de quoi passer une semaine sportive ! Tu participeras à **2 séances en Pump track ou en forêt** et **3 séances de VTT de descente** (1 séance de Pump track et 2 séances de VTT pour le séjour d'1 semaine). Ce séjour s'adresse aussi bien à des adolescents ayant un niveau débutant ou à des passionnés de la nature et du tout terrain. Grâce à ces séances encadrées par un moniteur diplômé d'un Brevet d'État, chacun pourra évoluer à son rythme !

Pour varier les plaisirs, **la luge sur rail "Speed Dragoz"** des Carroz t'apportera ta dose de glisse et **la télécabine** te portera au cœur du Grand Massif pour des points de vue à couper le souffle.

Des activités te seront proposées par les animateurs et des moments de détente seront organisés dans la **piscine chauffée du centre**, en journée comme en soirée.

**Spécial séjours de 14 jours :** Et pour une immersion totale dans cet environnement montagnard privilégié, une **nuît en bivouac** te laissera des souvenirs indélébiles...



**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 Creil'Alpes - Ufoval 74

4 chemin de Creil - 74300 Arâches / Tel : 04 50 90 34 22  
creil.alpes@fol74.org



---

## LE SITE

---



Le centre « Creil'Alpes » est situé à 1 000m d'altitude sur les hauteurs du village d'Arâches. Il est idéalement situé en Haute-Savoie, au-dessus de la Vallée de l'Arve, en plein cœur du Grand Massif. Un vaste espace de jeux est accessible à tous autour du centre et permet une découverte sportive de la montagne. Accessible à pied, le site de la Dalle Couchée de la Frasse est un lieu propice pour s'initier à l'escalade. L'ensemble des activités est à proximité du centre, cela permet de développer la mobilité douce. Arâches est un site préservé calme et verdoyant, idéal pour le dépaysement où chacun peut évoluer à son rythme.

---

## LES ACTIVITÉS

---

### VTT de descente: (2 ou 3 séances)

Le VTT de descente sera pratiqué sur les sentiers des Carroz, qui en hiver se transforment en piste de ski. Le Bike Park des Carroz nous offre 7 pistes de différents niveaux et plus de 14 kms de descente, de quoi passer une semaine sportive ! Les séances seront encadrées par un moniteur diplômé d'un Brevet d'État.

*Les protections (le casque, les gants, les genouillères et les coudières) sont fournies.*

### Luge d'été : (1 séance)

Deux descentes de « Speed Dragoz », un circuit de luge sur rails en plein cœur de la forêt. C'est l'activité glisse pour les séjours d'été à la montagne.



### Découverte du Grand Massif / télécabine :

Une sortie à la journée est organisée avec pique-nique au bord du lac pour découvrir le Grand Massif. Les enfants empruntent les télécabines de la station qui permettent de monter à 1800m d'altitude et offrent un panorama d'exception sur la vallée de l'Arve, depuis le départ des parapentes des Carroz.

Les enfants se déplacent pour aller prendre la télécabine à environ 30 minutes à pied du centre en petits groupes ou en minibus (selon leurs âges).

*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 en car vers le centre de Creil'Alpes.

---

## 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 l'équipe vous contacte après la consultation. 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·trices 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. Pour les convictions religieuses et philosophiques, un remplacement n'est pas systématique.

---

## 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 15€ par semaine est suffisante. Vous la remettrez à un responsable au moment du départ dans une enveloppe marquée au 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·à la directeur·trice 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 départ sera disponible 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)

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'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                                       |           |                |              |             |           |
|                                              |           |                |              |             |           |