

# En roue libre

11 - 17 ans



## Les indispensables :

### LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire
- Pass'nautique

### DANS TA VALISE :

- Une paire de vieilles baskets

## Neig'Alpes

REF : 074 013 001

Au programme de ce stage de **VTT de descente**, une séance d'initiation pour commencer, puis **2, 4 ou 6 séances de descente** selon que tu choisisses le stage de 7, 14 ou 21 jours.

Tu t'entraîneras à dévaler les pistes du Bike park des Carroz d'Arâches avec un moniteur breveté d'État VTT, car la sécurité est toujours le maître mot et la progression l'objectif de ce séjour. Viens profiter avec nous des sentiers de montagne et des sensations de descente même l'été !!

Et pour varier les plaisirs, des activités sont rajoutées selon la formule choisie :

Formule 7 jours : **bivouac**

Formule 14 jours : bivouac + **accrobranche**

Formule 21 jours : bivouac + accrobranche + **canyoning**

La vie du centre de vacances est également ponctuée de baignades dans la **piscine du centre**, de temps libres et de veillées thématiques, pour faire de ce stage un séjour inoubliable!



Neig'Alpes

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 « Neig'Alpes »

500 route du Mont Favv

74300 CARROZ D'ARACHES

---

## 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

---

### VTT : (2, 4 ou 6 séances)

La séance d'initiation au VTT se fera soit en forêt soit au pump track des Carroz. Puis, encadré par un moniteur qualifié, tu t'entraîneras à dévaler les pistes du Bike park des Carroz, qui en hiver se transforment en piste de ski. Le Bike Park nous offre 7 pistes de différents niveaux et plus de 14 km de descente, de quoi passer une semaine sportive ! Les séances seront encadrées par un moniteur diplômé d'un Brevet d'Etat.

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



## CANYONING : (1 séance pour les séjours de 21 jours)

Le canyoning consiste à progresser dans le lit d'un cours d'eau dont le débit va de faible à important. Les jeunes cheminent dans des portions de gorges ou des ravins étroits, avec des cascades de hauteur variées. Les jeunes sont amenés dans le canyon de la Balme, à la découverte des différents toboggans naturels, formés au cours du temps grâce à la fonte des neiges du domaine du Grand Massif.

Ils sont accompagnés par Fred, le moniteur diplômé d'État dans cette discipline, durant une demi-journée. Un groupe est formé de 7 jeunes et d'un animateur du centre.

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



## ACCROBRANCHE : (1 séance pour les séjours de 14 et 21 jours)

L'accrobranche des Carroz, situé à 4 minutes à pieds du centre, est très adapté à tous les niveaux de techniques et de courage ! Trois types de niveaux sont proposés, du chemin débutant au parcours assez physique, les jeunes pourront évoluer selon leur condition physique personnelle. Ils auront le choix de leur parcours, seront encadrés par des moniteurs brevetés d'État expérimentés et accompagnés de leurs animateurs. Tout sera réuni pour un très bon moment collectif.

## BIVOUAC :

La journée commencera par une randonnée à travers les alpages jusqu'au lac de l'Airon où les jeunes mangeront leur pique-nique. Après le déjeuner, ils se dirigeront vers leur lieu de bivouac aux Molliets. Les tentes seront installées, ils n'auront qu'à profiter du cadre exceptionnel, du barbecue et du feu de camp ! Ils redescendront le lendemain matin direction la colonie, avec des souvenirs gravés à jamais.



*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 Neig'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 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 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

---

Les objets de valeur (téléphone portable, équipements numériques, vêtements de marque, bijoux, etc...) sont déconseillés pendant le séjour. 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 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)
- Pass'nautique

Impérativement le jour du départ :

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

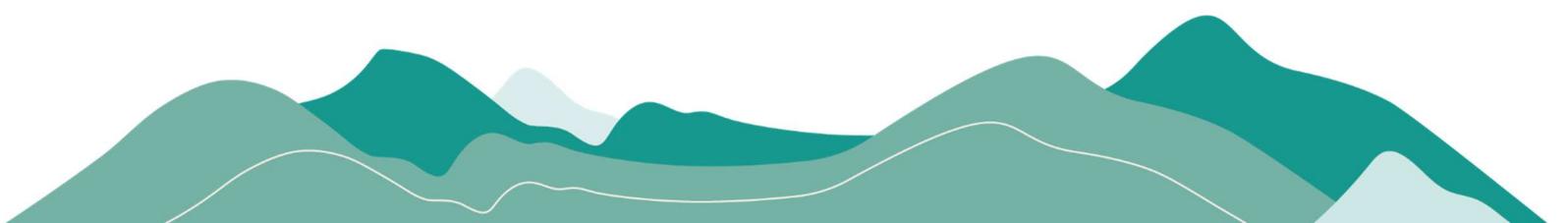
---

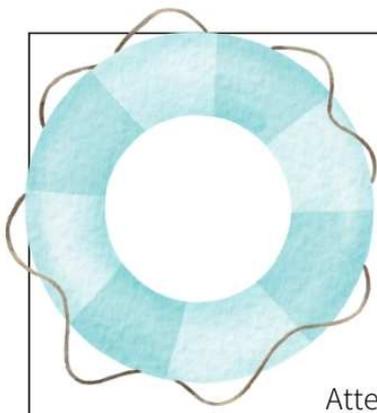
## ASSURANCE

---

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
<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
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>	