

Saint Raphael

12-14
ans

CONTACT ORGANISATEUR

Ufoval 74
3 avenue de la plaine - BP 340
74 008 Annecy
Tél: 04.50.52.30.00
ufoval@fol74.org

En savoir plus : www.fol74.org

Les indispensables :

- Fiche de renseignements médicaux
- Fiche trousseau
- certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine
- autorisation parentale signée

Saint Raphael

La Côte d'Azur à toute allure

Référence : 074 010 001

On commence par prendre de la hauteur avec une via cordata dans le massif d'Estérel, entre terre et mer.

On embarque direction l'île de Porquerolles pour une journée découverte en VTT. On enchaîne avec un baptême de plongée sous-marine dans le parc national de Port-Cros. Retour à terre, on prend de la vitesse lors d'une séance de karting.

Sans oublier les baignades en mer et la piscine du centre !

Autres activités : grands jeux, journées à thème, activités manuelles et sportives, veillées....



► Situation géographique

En fonction des dates, le séjour peut se dérouler dans le centre des "Myrtes" aux Issambres ou aux "Colombes" à Saint-Raphaël.



Automne 2019 :

Les Colombes : Au pied du massif de l'Esterel, à Saint Raphaël entre Cannes et St Tropez, le centre des Colombes se trouve dans un grand parc boisé, à 2 km de la mer sur les hauteurs de la colline de Valescure.

Printemps 2020 :

Les Myrtes : Dans la baie des Issambres à 17 Km de ST RAPHAEL, le petit village est implanté au pied du massif des Maures. A l'ombre des orangers, des palmiers et des bougainvilliers, le centre des Myrtes est un paradis méditerranéen situé à 300 m de la mer.

► Cadre de vie (type d'hébergement/effectifs)

Centre les Myrtes : Situé à 300 m de la mer, le centre est constitué de deux bâtiments construits dans un parc ombragé de 1 ha, avec un terrain multisports, une aire de jeux, un minigolf. Il dispose d'une capacité d'accueil de 100 enfants.

Les enfants sont logés en chambres de 4 à 10 lits par tranche d'âge. Sanitaires à chaque étage. Salle d'activités et jeux adaptés à tout âge, salle à manger de plein air abritée. Le centre comporte une infirmerie, une lingerie. Piscine découverte au centre (12m x 8 m).

Centre Les Colombes : D'une capacité de 180 lits, il est composé d'une villa spacieuse et d'un bâtiment, « Le Dramont ». C'est dans la villa que seront logés les jeunes, dans des chambres de 6 à 8 lits. Douches individuelles, sanitaires et lavabos sont regroupés à chaque niveau de la villa.

Une salle à manger ouverte et une pagode pour les activités calmes, une salle de jeux, un terrain de volley et de basket, une aire de jeux, une piscine constituent l'équipement du centre.

Les deux centres offrent un accueil confortable et adapté aux enfants.

Coordonnées du centre :

Centre UFOVAL 74 « Les Colombes »	OU	Centre UFOVAL 74 « Les Myrtes »
1632 avenue de Valescure		Corniche Romaine
83700 ST RAPHAEL		83380 LES ISSAMBRES
Tél : 04.94.83.63.13		Tél : 04.94.96.92.30

► **Via cordata (1 séance) :**

Entre via ferrata et escalade, la via Cordata du Dramont est un moyen original de prendre de la hauteur. Reliés en permanence à une ligne de vie, les jeunes s'élevent progressivement au dessus de la mer, réalisant des passages d'escalade faciles et des traversées. L'activité est encadrée par des animateurs Brevet d'état.

► **Ile de Porquerolles en VTT (1 journée) :**

L'île de Porquerolles, c'est un lieu magique à quelques minutes de bateau de la Presqu'île de Giens à Hyères. L'île est la plus grande et la plus occidentale des trois îles d'Hyères.

Les jeunes découvrent l'île en VTT sur une journée en sillonnant les sentiers (plus de 50 km de sentiers quadrillent cet écrin de verdure) et en découvrant des criques cachées dans les recoins de l'île, des plages de sables ainsi que de superbes points de vue le long des falaises, dominant une mer aux couleurs chatoyantes.

► **Baptême de plongée (1 séance) :**

Chaque enfant est formé sur les règles de sécurité en plongée : les signes à connaître pour se faire comprendre sous l'eau, comment respirer de manière correcte, comment gérer la pression d'air sous l'eau... autant de bases indispensables pour un baptême réussi! Chaque enfant plonge en binôme avec un moniteur. Il y a un moniteur pour 3 à 4 enfants et le temps est partagé entre les enfants (sur une demi-journée). Sur le bateau, un animateur s'occupe des enfants, il peut aussi organiser une baignade autour du bateau.

>> INFOS : Certificat médical à la contre indication à la plongée et autorisation parentale obligatoires

► **Karting (1 séance) :**

Les enfants pourront se glisser dans la peau d'un pilote à bord d'un karting.

► **Les baignades (selon la météo) :**

Si le temps et les températures le permettent, Les enfants pourront se baigner dans la piscine du centre. 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.

► **Activités traditionnelles de colo :**

- Grands jeux (Poule, Renard, Vipère, le Mexicain, douaniers contrebandiers etc.).
- Activités manuelles (préparation des décors pour le spectacle de fin de séjour, fresques, etc.).
- Journées à thème (Olympiade, Halloween)
- Veillées (Boum, Fureur, match d'impro)

Coordonnées du centre :

Centre UFOVAL 74 « Les Colombes » OU Centre UFOVAL 74 « Les Myrtes »
 1632 avenue de Valescure Corniche Romaine
 83700 ST RAPHAEL 83380 LES ISSAMBRES
 Tél : 04.94.83.63.13 Tél : 04.94.96.92.30

► **Vivre ensemble avec citoyenneté :**

L'apprentissage du vivre ensemble, de la vie en collectivité passe par le respect d'autrui, du matériel, des locaux. La participation aux tâches de la vie quotidienne, le partage, la solidarité sont des valeurs que nous défendons et que nous essayons de mettre en place sur la structure.

Le jeune doit être acteur de ses vacances et peut choisir des activités en fonction de ses envies à condition que celles-ci soient réalisables. L'équipe d'encadrement est présente pour l'aiguiller afin de lui faire découvrir un maximum de choses sur l'environnement qui l'entoure.

Nous souhaitons amener le jeune à devenir un citoyen en le responsabilisant, en ayant des débats, à donner son opinion tout en respectant celle des autres.

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...

ORGANISATION DU SEJOUR

► **L'équipe d'encadrement :**

Un directeur, un adjoint par tranche d'âge, une assistante sanitaire, une équipe de cuisine et de service et un animateur pour 8 enfants en moyenne. Une personne diplômée chargée de l'activité piscine.

Les animateurs, quel que soit le moment de la journée, sont toujours présents, avec un souci constant de sécurité et d'apprentissage.

► **Le sommeil :**

Le réveil est échelonné entre 7h00 et 9h00 afin de s'adapter au mieux au rythme de chacun.

Le coucher s'effectue aux alentours de 21h30 après une veillée adaptée à l'âge et l'état de fatigue des enfants.

► **La toilette :**

La toilette est effectuée chaque matin. Chaque jour avant le dîner, les jeunes prennent une douche.

► **L'alimentation :**

Les repas, préparés par le cuisinier du centre, sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières (12h15 le midi et 19h15 le soir). Le partage du repas est un moment convivial, d'écoute. C'est un temps éducatif durant lequel les animateurs veillent à ce que chacun goûte de tout, mange suffisamment et participe activement à la mise de tables, 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.

► **Linge :**

Le linge n'est pas lavé durant le séjour. 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 perte, il est indispensable de marquer les vêtements au nom de votre enfant.

Coordonnées du centre :

Centre UFOVAL 74 « Les Colombes » OU Centre UFOVAL 74 « Les Myrtes »
1632 avenue de Valescure
83700 ST RAPHAEL
Tél : 04.94.83.63.13

Corniche Romaine
83380 LES ISSAMBRES
Tél : 04.94.96.92.30

Pour avoir des nouvelles de votre enfant :

Courrier : Nous incitons les enfants à vous envoyer une lettre après leur arrivée. Les animateurs les aident à écrire. 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, faites-le entre 19h et 20h 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'apporte durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement.

Internet : Des nouvelles sont données sur le blog du séjour, et souvent même quelques photos. Pour le consulter, il suffit de vous rendre sur le site www.fol74.org/blogs-de-nos-sejours. Les codes d'accès sont transmis dans la convocation de départ. 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 ou si votre enfant n'est pas en photo. Cela est souvent signe de vacances riches et actives pour vos enfants !

ATTENTION ! Si le comportement de votre enfant était de nature à nuire à sa sécurité ou à celle de vos camarades, ou encore à compromettre la qualité des vacances que nous nous efforçons de proposer à chacun d'entre-vous, une décision de renvoi pourrait être prise à votre encontre, frais de retour à votre charge...

PREPARER VOTRE SEJOUR

► Argent de poche

Une somme de 10 € est suffisante. Vous la remettez à un animateur responsable au moment du départ en utilisant l'enveloppe « argent de poche ». L'argent est gardé au bureau et les enfants peuvent l'utiliser à la boutique du centre (bonbons, glaces, cartes postales, timbres, souvenirs).

► Santé

Veillez remplir avec attention et sans omission la FICHE SANITAIRE que vous recevrez avec la confirmation d'inscription en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes spécifiques.

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 à l'animateur présent au 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.

Coordonnées du centre :

Centre UFOVAL 74 « Les Colombes » OU Centre UFOVAL 74 « Les Myrtes »
1632 avenue de Valescure
83700 ST RAPHAEL
Tél : 04.94.83.63.13

Corniche Romaine
83380 LES ISSAMBRES
Tél : 04.94.96.92.30

► Objet de valeur

Ils sont déconseillés (vêtements de marque, téléphone portable, console de jeu, bijoux, appareil photo numérique, MP3...) et restent sous la responsabilité de l'enfant. Aucun remboursement ne sera effectué en cas de dégradation, de perte ou de vol.

ASSURANCE

Tous les enfants participant à nos séjours sont assurés en responsabilité civile et individuelle accident. Nous vous rappelons que les pertes d'objets, les vols, les bijoux, les espèces ne sont pas garantis par l'assurance. En cas d'accident corporel, l'assurance intervient en complément des remboursements de la sécurité sociale et de votre mutuelle, sur présentation des bordereaux de remboursement accompagnés de la référence du sinistre qui vous sera communiquée par nos services.

Documents à remettre le jour du départ

- La fiche de renseignements médicaux complétée et signée
- La fiche trousseau (à mettre dans la valise)
- Certificat médical à la contre indication à la plongée et autorisation parentale obligatoires
- L'enveloppe contenant l'argent de poche, sur laquelle vous aurez écrit le nom et prénom de votre enfant et la somme contenue dans l'enveloppe
- Tout autre document que vous jugerez utile de transmettre à la direction du séjour.

Bon séjour avec UFOVAL 74 - Vacances Pour Tous !

Coordonnées du centre :

Centre UFOVAL 74 « Les Colombes » OU Centre UFOVAL 74 « Les Myrtes »
1632 avenue de Valescure
83700 ST RAPHAEL
Tél : 04.94.83.63.13

Corniche Romaine
83380 LES ISSAMBRES
Tél : 04.94.96.92.30

FICHE TROUSSEAU

St Raphaël AUTOMNE / PRINTEMPS

Nom et Prénom de l'enfant :

Chaque pièce du trousseau doit être marquée aux nom et prénom de l'enfant à l'aide de bandes tissées et cousues	CONSEILLE	DANS LA VALISE	SUR SOI	INVENTAIRE DE L'ANIMATEUR A L'ARRIVEE	INVENTAIRE DE L'ANIMATEUR AU DEPART
VALISE OU SAC DE VOYAGE	1				
CHAPEAU, CASQUETTE OU BOB	1				
TEE-SHIRTS, POLOS	8				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
PULL OU SWEAT dont 2 chauds	3				
BLOUSON	1				
PANTALON	2				
ROBE OU JUPE	Facultatif				
SLIPS, CULOTTES OU CALECONS	8				
MAILLOT DE BAIN	1				
BONNET DE BAIN (obligatoire)	1				
SERVIETTE DE BAIN	1				
PAIRES DE CHAUSSETTES	8				
PYJAMAS (plus en cas d'énurésie)	2				
PETIT SAC A DOS (pour la balade)	1				
BASKETS	1				
SERVIETTE DE TABLE	2				
SAC A LINGE SALE (un sac plastique suffit)	1				
SERVIETTE DE TOILETTE	2				
GANT DE TOILETTE	2				
TROUSSE DE TOILETTE: gel douche ou savon avec étui, shampoing, brosse ou peigne, brosse à dents, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier					
NECESSAIRE COURRIER: bloc, enveloppes, timbres, stylo					

Coordonnées du centre :

Centre UFOVAL 74 « Les Colombes » 1632 avenue de Valescure 83700 ST RAPHAEL Tél : 04.94.83.63.13	OU Centre UFOVAL 74 « Les Myrtes » Corniche Romaine 83380 LES ISSAMBRES Tél : 04.94.96.92.30
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

**CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DES
ACTIVITES SUBAQUATIQUES**

SEJOUR :

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Date du séjour : Du Au

A REMPLIR PAR LE MEDECIN

Je soussigné, Docteur :

certifie avoir pris connaissance de la liste des contre-indications à la pratique de la plongée sous-marine établie par la Commission Médicale et de Prévention Nationale de la FFESSM (www.ffessm.fr),

avoir examiné Mr, Mme, Mlle:

né(e) le :

demeurant à :

et déclare qu'il (elle) ne présente pas à ce jour de contre-indication cliniquement décelable à la pratique des activités subaquatiques.

Fait à : Signature et tampon (obligatoire)

Le : / /

Le présent certificat, valable 1 an sauf maladie intercurrente ou accident de plongée est remis en mains propres à l'intéressé(e) qui a été informé(e) des risques médicaux encourus.

Informations au médecin signataire

L'article L 231-2 du Nouveau Code de la Santé Publique prévoit que les Fédérations doivent veiller à la santé de leurs licenciés. En application de l'article L.231-2 de ce Code, la délivrance de ce certificat ne peut se faire qu'après un « *examen médical approfondi* » qui doit permettre le dépistage d'une ou plusieurs affections justifiant une contre indication temporaire ou définitive ; la liste indicative de ces affections figure au verso de ce certificat dont la délivrance doit être mentionnée dans le carnet de santé prévu par l'article L 2132-1 . Si le recours à un Médecin Fédéral FFESSM ou spécialisé en Médecine subaquatique et hyperbare vous paraît souhaitable , la liste de ces médecins est disponible auprès des structures fédérales de la FFESSM ou en consultant les sites web régionaux accessibles à partir de www.ffessm.fr

CONTRE-INDICATIONS à la PLONGEE en SCAPHANDRE AUTONOME

Février 2007

Cette liste est indicative et non limitative. Les problèmes doivent être abordés au cas par cas, éventuellement avec un bilan auprès d'un spécialiste, la décision tenant compte du niveau technique (débutant, plongeur confirmé ou encadrant).

Coordonnées du centre :

Centre UFOVAL 74 « Les Colombes »	Centre UFOVAL 74 « Les Myrtes »
1632 avenue de Valescure	Corniche Romaine
83700 ST RAPHAEL	83380 LES ISSAMBRES
Tél : 04.94.83.63.13	Tél : 04.94.96.92.30

AUTORISATION PARENTALE

SEJOUR :

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Date du séjour : Du Au

A REMPLIR PAR LA FAMILLE

Je soussigné(e) M. ou Mme

Responsable de l'enfant

L'autorise à participer à l'activité Plongée durant le séjour.

Fait à le.....

Signature

Coordonnées du centre :

Centre UFOVAL 74 « Les Colombes » OU Centre UFOVAL 74 « Les Myrtes »
1632 avenue de Valescure Corniche Romaine
83700 ST RAPHAEL 83380 LES ISSAMBRES
Tél : 04.94.83.63.13 Tél : 04.94.96.92.30