



# Entre mer et montagne

## CONTACT ORGANISATEUR

Ligue de l'enseignement de l'Isère  
Vacances pour tous  
33 rue Joseph Chanrion - 38 000 Grenoble  
Tél. 04 38 12 41 30 - Fax 04 76 70 02 57  
vacances@laligue38.org

**En savoir plus :** [colos.laligue38.org](http://colos.laligue38.org)

### Les indispensables :

Test d'aisance aquatique  
Duvet et sac à dos  
Bonnes chaussures du routard

## Entre mer et montagne

Pars à l'assaut des Pyrénées catalanes !

**12-14  
13-15  
ANS**

### Séjour itinérant

Réf. 038 009 001

Découvrir la Catalogne française dans les Pyrénées Orientales à travers des thématiques sportives et culturelles. Collioure et le Mont Canigou, 2 magnifiques étapes dans une région plein de soleil et de découvertes.

> **La mer** : à Collioure, découverte du littoral avec 1 séance de **stand-up paddle** et 1 **randonnée palmée** dans les eaux méditerranéennes.

> **Les excursions** : Collioure, Banyuls, Cerbère et les villages frontaliers de l'Espagne vers les richesses culturelles de la côte vermeille :

> **La montagne** : 4 jours en immersion au cœur d'une base écologique naturelle, point de départ d'activités à sensations : descente d'une rivière en canyoning ; randonnée avec des ânes et ascension du Mont Canigou en 2 jours.

Toutes les activités spécifiques sont encadrées par des intervenants diplômés d'Etat.

Grands jeux, baignade en mer et rivières, soirées proposées par le groupe complètent l'esprit d'itinérance et de voyage que propose ce séjour.

### Conditions de voyage :

La 1<sup>ère</sup> étape du séjour se déroule à Collioure, cité vivante et artistique. La 2<sup>ème</sup> partie se situe en pleine nature dans une base écologique. L'hébergement du groupe est proposé en camping sous tentes igloo et sont choisis pour leur proximité des lieux de vie, d'activités. Les jeunes participent activement à la vie du groupe : confection de menus équilibrés, courses, montage des tentes... dans un esprit de solidarité et d'entraide.

## Vie quotidienne

**Le groupe participe activement à la vie collective : les repas sont préparés par toute l'équipe, sous la bienveillance des animateurs. Le camp est également monté par le groupe.**

**Rythme de vie :** Le réveil est individualisé sauf en cas d'activité ou de sortie matinale. Le coucher, également est individualisé, il s'effectue toujours à des heures raisonnables après une veillée. Les activités dynamiques et calmes sont alternées en fonction des moments de la journée et des conditions climatiques; elles sont adaptées au rythme de vie des jeunes.

**Repas :** Nous avons le souci de proposer des repas équilibrés, pris à des heures régulières. Nous veillons à ce que les jeunes mangent de tout et suffisamment. Nous prendrons en considération les régimes alimentaires et médicaux signalés avant le départ. Notre association applique le principe de laïcité en respectant les convictions religieuses si elles n'ont pas d'incidence sur l'organisation collective.

**Hygiène :** la douche et la toilette sont effectuées chaque jour.

## Santé

**Les parents remplissent avec attention et sans omission la FICHE SANITAIRE en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes spécifiques.** Si le jeune suit un traitement en cours lors de son séjour, il est impératif de donner l'ordonnance du médecin, au moment du départ, au responsable du convoi. 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 le jeune tombe malade, il est conduit chez le médecin et vous en êtes avertis dès que possible. Fournir dès l'inscription, les imprimés nécessaires à jour : attestation CMU et attestation d'assurance maladie.

## Relation Parents / Jeune

L'équipe d'animation s'engage à insister auprès des jeunes pour qu'ils soient en contact avec leur famille : courrier ou téléphone. Un blog est tenu à jour au cours du séjour. Les coordonnées sont communiquées lors des envois des convocations.

## Itinérance

Le séjour s'effectue en itinérance. L'hébergement s'effectue essentiellement en camping sous tente. Les déplacements sont effectués en minibus, conduits par un adulte responsable. Il est recommandé d'apporter des sacs à dos et non des valises, très peu pratiques lors des déplacements.

## Argent de poche

L'argent est géré par le jeune et peut être confié à l'équipe d'animation. S'il souhaite le conserver, aucun contrôle ne sera effectué par l'équipe d'animation (utilisation, perte, vol). Cet argent reste sous l'entière responsabilité du jeune. Les besoins étant limités, les sommes importantes sont déconseillées.

## Objets 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 perte ou de vol.

## Pratiques addictives : tabac, alcool, drogues

La loi Française interdit la consommation d'alcool aux mineurs et la consommation de tabac dans les lieux publics et spécialement dans les centres de vacances. La loi interdit également la consommation de drogues et de produits stupéfiants. Si elle n'était pas respectée, nous avons obligation légale de déclarer ces infractions au procureur de la République.

## Voyage

Le groupe se déplace en minibus au cours du séjour.

### - MEMO -

#### Documents à remettre le jour du départ :

- Médicaments et ordonnance
- Fiche sanitaire
- Test d'aisance aquatique



# Trousseau



Nom de l'enfant :

Prénom :

Nombre	Linge	Départ famille	Arrivée centre	Départ centre	Observations
	<b>LINGE DE CORPS</b>				
8	tee-shirts				
1	chemise ou polo				
8	slips ou culottes				
6	paires de chaussettes				
	<b>VETEMENTS DE JOUR</b>				
2	pantalons				
1 + 2	Polaire ou sweat-shirts				
1	survêtement				
2	shorts				
1	jupe ou robe				
1	k-way et vêtement chaud				
	<b>CHAUSSURES</b>				
1	paire de baskets				
1	paire de tongs (pour la douche)				
1	paire de nus pieds				
	<b>BAIGNADE</b>				
2	maillot de bain				
1	bonnet de bain (si piscine)				
1	drap de bain				
1	crème solaire				
	<b>POUR LA TOILETTE</b>				
2	serviettes de toilette				
2	gants de toilette				
1	trousse de toilette complète (dentifrice, brosse à dents, shampoing, gel douche, peigne...)				
	<b>POUR LA NUIT</b>				
1 + 1	sac de couchage + 1 oreiller				
2	pyjamas ou chemises de nuit				
	<b>DIVERS</b>				
1	chapeau ou casquette				
	mouchoirs tissus ou kleenex				
1	sac à dos <b>OBLIGATOIRE</b>				
1	Paire de lunettes de soleil avec cordon				
1	Gourde				

Liste donnée à titre indicatif: l'adapter à la durée du séjour de l'enfant.  
 Nous vous conseillons de marquer le linge avec des bandes tissées et cousues.  
 Evitez aussi les habits de marque ou les objets de valeur.  
 Ne pas oublier l'attestation de natation !

Adresse blog du séjour de votre enfant:  
<http://blogs.laligue38.org>  
 Code utilisateur : 2019ligue38 - Mot de passe : 2019ligue38

