



# Aravis aventures

10-14  
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](http://www.fol74.org)

### Les indispensables :

- Fiche de renseignements médicaux, complétée et signée + médicaments et ordonnance.
- Test d'aisance aquatique.



Thônes

Aravis aventures

Centre de vacances UFOVAL Réf. 074 035 001

Les **aventuriers et sportifs** sont à l'honneur et peuvent profiter pleinement du Massif des Aravis. Avec les activités de découverte telles que la **rando-bivouac** et le **ruisseling**, chacun prend ses marques et vit ses **aventures** avec le groupe. Afin de vivre des moments plus sportifs avec un engagement physique et émotionnel plus intense, les jeunes se confrontent chaque semaine **aux falaises d'escalade** et **aux torrents du canyoning**. Afin d'assurer la sécurité, toutes ces activités sont encadrées par des guides de montagne des Aravis. Les **baignades et mini-camps**, ainsi que toutes les activités traditionnelles de la colo viennent s'ajouter pour faire vivre aux jeunes des instants intenses et inoubliables. Une grande partie des déplacements se font à pied ou à vélo.

## TRANSPORT

L'encadrement est assuré par l'équipe d'UFOVAL (1 adulte pour 10 enfants au maximum).

- Des préacheminements pour rejoindre un lieu de rassemblement ou le centre s'effectuent selon l'effectif, en car, en train, ou en véhicule UFOVAL.
- L'aller et le retour se feront de jour.

### ADRESSE DU CENTRE :

#### Centre UFOVAL 74

Groupe scolaire Thurin

Route des Clefs

74230 THONES

Tél : 04.50.02.01.19

UNIQUEMENT PENDANT LE SEJOUR

## SITE

### • Situation géographique

Charmant village typique, Thônes, capitale du Reblochon, est un village savoyard typique de 5 200 habitants, à 650 m d'altitude au cœur du Massif des Aravis et à 21Km d'Annecy. A la sortie du village, le centre UFOVAL emprunte les locaux de l'école publique : point de départ pour la découverte de la région.



### • Cadre de vie (type d'hébergement/effectifs)

Le séjour est organisé dans l'école primaire aménagée en centre de vacances pour accueillir 60 jeunes. Nous bénéficions de l'ensemble de l'infrastructure et du gymnase. Les chambres de 8 à 10 lits équipées d'un lavabo se situent au rez-de-chaussée. Des salles d'activités sont mises en place dans certaines salles de classe, tout comme la bibliothèque. La cour est équipée de jeux, de tables de ping-pong... Les douches individuelles sont à proximité des chambres.

### ➤ **Bivouac**

Les enfants partent du centre à pied sur les sentiers et installent leur campement pour 1 ou 2 nuits au milieu de la nature, préparent le repas et font une veillée autour d'un feu de camp. Sur le plateau de Beauregard, au pied de la Tournette ou à proximité d'une chèvrerie aux Villards sur Thônes, découvrez la vie au grand air avec les copains ! La randonnée peut aussi se faire avec un guide de montagne qui connaît les lieux sur le bout des doigts, mais aussi la faune et la flore. Il fera de ce moment un temps ludique et enrichissant.

Maximum 18 jeunes encadrés par 2 animateurs, entrez dans la peau d'un aventurier.

### ➤ **Ruisseling**

Comme son nom le laisse à penser le *ruisseling* se pratique sur les ruisseaux et les torrents. Eh oui, pas de descente en kayak dans le *ruisseling*, mais de la randonnée en montagne. Bien que la pratique soit ouverte aux débutants, il est préférable d'avoir un peu d'entraînement et une bonne condition physique avant de se lancer dans une journée de *ruisseling*.

Remonter des **torrents** reste une aventure assez sportive, mais tellement magique. Imaginez le calme et la sérénité que procurent ces chemins : des paysages sauvages, figés dans toute leur splendeur... Vous êtes au plus proche de la nature !

### ➤ **Escalade**

Un animateur spécialisé apprend les bases de l'escalade sur le mur équipé de prises du gymnase : nœuds, utilisation du matériel, consignes de sécurité. Une sortie falaise avec un moniteur qualifié permet de mettre en exercice la technique apprise. Nous pouvons nous exercer sur les parois de différents niveaux. Les lieux de grimpe se trouvent aux alentours du centre, sur des parois homologuées par la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade. Des sensations à développer ou découvrir en toute sécurité.

### ➤ **Accrobranche**

Une sortie accrobranche est organisée à Aravis Parc Aventure situé à 2 km du centre. Les enfants y vont par groupe de 10 à pied ou à vélo. Des parcours de différentes difficultés permettent aux enfants de grimper et de se déplacer d'arbre en arbre. De nombreux défis sont à relever : saut de Tarzan géant, ponts de singe, tyroliennes, filets à grimper...

### ➤ **Canyoning**

Peu d'activités sportives sont aussi variées! Le canyoning consiste à évoluer dans le lit d'un cours d'eau, passant dans des gorges ou des ravins étroits. Situés en montagne, ces canyons escarpés comportent des cascades de différentes hauteurs que l'on franchit de multiples manières : saut, toboggan, ou descente en rappel. La plupart du temps, la progression entre les cascades, s'effectue à pied sur un terrain varié, mais également à la nage dans des vasques plus ou moins profondes. Petite précision importante : le canyoning est un terme souvent confondu avec le canoë, il n'y a pas d'utilisation de bateau pour faire du canyoning !

### ➤ **Baignade**

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. Les jeunes vont à la piscine municipale de Thônes ou se rafraîchissent dans Le Nom (petit torrent qui irrigue Thônes).

### ➤ **Jeux collectifs, terrain de sports, activités traditionnelles**

- Grands jeux comme la Gamelle, la Peste et le Choléra, le Sagamore, le Douanier/Contrebandier...
- Activités manuelles telles que des fresques en peinture, la création de masques, bracelets brésiliens...
- Journées à thème : le sport en folie, les Olympiades, la gastronomie...
- Veillées comme le Cluedo, la colo a un incroyable talent et bien sûr, la Boum ...

Bien entendu, ce séjour sera aussi l'occasion de découvrir les particularités de ce village et d'en connaître plus grâce à des visites pédagogiques telles que la coopérative laitière de la vallée de Thônes, l'écomusée du bois et de la forêt mais aussi la ville d'Annecy !

### **A 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...**

## ORGANISATION DU SEJOUR

### ➤ **L'équipe d'encadrement**

Un directeur, un adjoint, un assistant sanitaire, une équipe de cuisine et de service et un animateur pour 8 enfants en moyenne. Les animateurs, quel que soit le moment de la journée, sont toujours présents, avec un souci constant de sécurité et de bienveillance.

### ➤ **L'alimentation**

Les repas, préparés par le cuisinier du centre, 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. 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 des 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.

### ➤ **Le linge**

Le linge est lavé régulièrement par la lingère du centre. 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.

### ➤ **La toilette**

La toilette est effectuée chaque matin. Les animateurs encadrent ce temps. Chaque jour avant le dîner, les enfants prennent une douche.

### ➤ **Le coucher**

Le réveil est échelonné entre 7h et 8h afin de s'adapter au mieux au rythme de chacun. Le coucher s'effectue aux alentours de 22h après une veillée adaptée à l'âge et l'état de fatigue des enfants

### ➤ **Pour avoir des nouvelles de votre enfant**

**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.

**Téléphone** : Si vous souhaitez exceptionnellement joindre votre enfant par téléphone, faites-le entre 17h30 et 19h 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'amène durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement.

**E-mail** : Vous avez aussi la possibilité d'écrire par mail à votre enfant à l'adresse qui vous sera communiquée avec les convocations.

**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.fol74.org/blogs-de-nos-sejours](http://www.fol74.org/blogs-de-nos-sejours) et de sélectionner Thônes dans la catégorie montagne. 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 !

## PREPARER VOTRE SEJOUR

### ➤ Voyage

L'encadrement est assuré par l'équipe d'UFOVAL (1 adulte pour 10 enfants au maximum).

Des préacheminements pour rejoindre un lieu de rassemblement ou le centre s'effectuent selon l'effectif, en car, en train, ou en véhicule UFOVAL.

Le voyage se fait en train et en car.

En train jusqu'à Annecy, puis en car jusqu'au centre. Le jeune peut être amené et/ou récupéré au centre de vacances par ses parents.

Selon l'heure de départ, vous devrez prévoir un pique-nique pour l'aller. Ceci sera précisé sur la convocation.

### ➤ Argent de poche

Une somme de 30 € est suffisante pour l'ensemble du séjour. Chaque jeune est responsable de son argent mais il peut le confier à l'équipe de direction s'il le souhaite.

### ➤ Objet de valeur

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

**ATTENTION !** Si le comportement de votre enfant était de nature 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 à son encontre, frais de retour à votre charge...

## 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 traité sur place, certains biens si le sinistre est accidentel (par exemple vol caractérisé). 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.

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Documents à remettre le jour du départ :

- **La fiche de renseignements médicaux complétée et signée**
- **La fiche de trousseau**
- **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**
- **Le test d'aisance aquatique**
- **Tout autre document que vous jugerez utile de transmettre à la direction du séjour.**

**BON SEJOUR AVEC L'UFOVAL74 ET VACANCES POUR TOUS**



## FICHE TROUSSEAU MONTAGNE

Nom et Prénom de l'enfant : .....

Chaque pièce du trousseau doit être marquée aux nom et prénom du jeune, à l'aide de bandes tissées et cousues.				Inventaire de l'animateur	
				ARRIVEE	DEPART
VALISE ou SAC DE VOYAGE	1				
CHAPEAU, CASQUETTE ou BOB	1				
TEE –SHIRT, POLOS	6				
PULL ou SWEET dont <b>2 Chauds</b>	4				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
SHORT, BERMUDAS ou PANTACOURT	4				
PANTALON	4				
ROBE ou JUPE	Facultatif				
SLIPS, CULOTTES ou CALECONS	8				
PAIRES DE CHAUSSETTES	4 à 7				
PYJAMA (plus en cas d'énurésie)	2				
MAILLOT DE BAIN	1				
SERVIETTE DE PLAGE	1				
PETIT SAC A DOS pour la balade	1				
NU-PIEDS	1				
BASKETS	2				
SERVIETTE DE TABLE	2				
SERVIETTE DE TOILETTE	2				
GANT DE TOILETTE	3				
TROUSSE DE TOILETTE : Gel douche ou savon avec étui, shampoing, peigne ou brosse, brosse à dent, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier					
NECESSAIRE COURRIER : Bloc, enveloppes, timbres, stylo					
AUTRES					

**NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :**

**Séjour : Thônes**

.....

**Date du séjour : Du ..... Au .....**

**A REMPLIR PAR LE MAITRE NAGEUR**

Attestation de réussite au test d'aisance aquatique préalable à la pratique des activités aquatiques et nautiques (canoë-kayak et disciplines canyon, ski nautique, nage en eau vive, 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 p

L'attestation peut être délivrée par une personne titulaire des diplômes suivants : Brevet National de Sécurité Aquatique (BNSSA), Diplôme sauveteur (DE de MNS), Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation (BEESAN), Brevet Professionnel de la Jeunesse, d 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 un 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 par avec une brassière de sécurité.

Je

.....

Titulaire

du

.....

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 :