



Cocktail montagne et eaux vives

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

Les indispensables :

Test d'aisance aquatique
Duvet
Bonnes chaussures du routard

Cocktail montagne et eaux vives

12-14
13-15
ANS

100% adrénaline dans les Alpes du Sud !

Séjour en camping fixe

Réf. 038 002 001

Une colo aventure sous le soleil des Hautes-Alpes !

Eaux vives : Dans les rivières bouillonnantes, **nage en eaux vives** pour tester le courant et y sauter à pieds joints. **Rafting** avec ses copains sur le Guil, **canyoning** dans les gorges avec sauts et toboggans naturels impressionnants ; **hydrospeed** sur la Durance pour se mettre la tête dans le chaudron, **hot-dog (canoë gonflable)** pour les gourmands de la rivière. Côté montagne : **escalade** sur parois naturelles et **Via Ferrata** sur les voies équipées. Chaque activité sportive est encadrée par un intervenant diplômé d'Etat de la base d'eau vive Adelante, 20 ans d'expérience en commun.

Visite du village de Guillestre et troc-patate, immersion dans le fort de Mont-Dauphin classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. **Baignades insolites** dans les sources chaudes de la montagne, grands jeux et veillées proposés par l'équipe d'animation... A Guillestre, personne n'est en reste.

Conditions d'hébergement :

Camping La Rochette : près de Briançon et d'Embrun, à proximité directe du village et au bord de la rivière. Hébergement sous tentes patrouilles confortables. La colonie de vacances bénéficie d'un emplacement réservé, d'un barnum équipé pour la cuisine et les temps d'activités. Les jeunes participent activement à la vie quotidienne du séjour (gestion des courses et préparation des repas).



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.

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.

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

