



# Une planche, des vagues, what else ?

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](http://www.fol74.org)

### Les indispensables :

- Test d'aisance aquatique

## Plozevet

### Une planche, des vagues, what else ?

Réf. 074037001

Un séjour qui bouge au cœur de la Bretagne, pour découvrir ou se perfectionner dans l'art de la glisse : repérer la bonne vague, se mettre debout sur la planche... Alors, prêt.e à dompter les vagues sur le spot de surf de Penhors ? Toujours la pêche ? On sort les pagaies et c'est parti pour une initiation au stand-up paddle sur la base nautique de Creac'h Gwen. Encore de l'énergie ? Envie de découvrir un sport collectif spectaculaire ? C'est parti pour le kayak polo, mélange de handball et de waterpolo, sur fond de kayak. Les amateurs de sensations fortes pourront aussi tenter le saut de cale ! Montée d'adrénaline garantie ! Envie d'essayer le char à voile ? Une initiation sur la grande plage de Penhors est également proposée.

**Spécial 14 et 21 jours :** Une sortie kayak à la rencontre des phoques gris du Guilvinec.

**14 jours :** 2 séances de surf + 2 séances de char à voile + 1 séance de stand-up paddle + 1 séance de kayak polo.

**21 jours :** 3 séances de surf + 2 séances de char à voile + 2 séances de stand-up paddle + 1 séance de kayak polo.

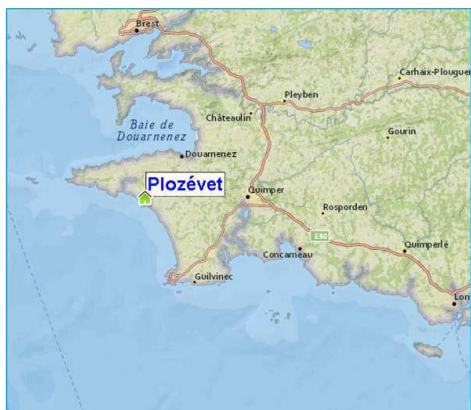


Voyage en train de jour jusqu'à la gare de Rennes (à l'aller), départ en train de Quimper (au retour).  
Transfert en car ou en minibus entre la gare de Rennes et le centre.

## Site

- Situation géographique

Le séjour est implanté dans l'école publique du village de Plozévet, situé entre la Pointe du Raz et Quimper, en plein Pays Bigouden (Finistère), à l'extrémité ouest de l'Europe.



Centre UFOVAL 74

« Ecole Georges Le Bail » 30 avenue Georges Le Bail 29710 PLOZEVET  
Tél : 02.98.91.39.45 (bureau) Tél : 02.98.91.37.46 (restaurant)

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

Chambres de 6 à 8 lits équipées d'un lavabo. Sanitaires à proximité. Les grandes salles d'activités, le préau avec les tables de ping-pong et la grande cour intérieure sont des espaces de vie adaptés aux enfants. Des équipements sportifs sont à disposition à proximité du centre (gymnase, terrains de football et courts de tennis).

**Surf**

L'activité est encadrée par des moniteurs diplômés de l'École de Surf de Penhors, en toute sécurité. Chaque séance, d'une durée de 2 heures, se compose de moments d'apprentissage des gestes sur la plage et de moments de mise en œuvre dans l'eau. Une combinaison en néoprène est fournie par l'École de Surf. Le jardin des vagues, nommé ainsi, offre aux débutants, la découverte du surf au moyen de planches, adaptées à leur taille. La sensation de glisser sur les flots des « vaguelettes » du bord de mer garantit des moments inoubliables ! Quant aux plus expérimentés, ils apprennent les techniques pour maîtriser la vague, maintenir l'équilibre debout sur le surf... Pour les enfants qui participent à 4 ou 6 séances (séjours de 14 ou 21 jours), la progression élaborée par les moniteurs de l'École de Surf permet de découvrir les techniques pour avancer sur la planche, prendre les vagues, se tenir debout... Le transport pour se rendre à l'École de Surf se fait en minibus (8 min) ou à vélo (30 min), selon l'horaire de la séance, souvent déterminé par la marée, et en fonction de la météo. Le trajet peut aussi se faire à pied, sous forme d'une randonnée (5,8 kilomètres ; 1h30 environ) en empruntant le chemin côtier, notamment si la séance est suivie ou précédée d'une nuitée sous tente.

**14 jours** : 2 séances de surf

**21 jours** : 3 séances de surf

**\*Test d'aisance aquatique obligatoire**

**Stand up paddle**

Le stand up paddle « SUP » est une activité nautique très facile d'accès et très ludique qui consiste à se déplacer debout sur une grande planche de surf à l'aide d'une pagaie simple, permettant ainsi de se balader, de passer entre des cerceaux, de faire des sports collectifs.

**14 jours** : 1 séance de paddle

**21 jours** : 2 séances de paddle

**Char à voile**

L'activité se pratique avec l'école de char à voile « Plein Ouest » sur la grande plage de sable de la baie de Penhors (étendue de sable de 12 km). La première séance de 2 heures comporte un temps d'explication sur les notions de fonctionnement et de sécurité et un temps de roulage sur parcours balisés. Le moniteur adapte ses consignes pour permettre à chacun de progresser à son rythme. Lors des séances de perfectionnement, les jeunes expérimenteront la sensation de vitesse grâce au vent et à l'inclinaison de la voile.

Le mode de transport est le même que pour se rendre à l'École de Surf.

**14 et 21 jours** : 2 séances de char à voile

**Kayak Polo**

Envie de découvrir un sport collectif spectaculaire ? C'est parti pour le kayak polo, mélange de handball et de waterpolo, sur fond de kayak. Les amateurs de sensations fortes pourront aussi tenter le saut de cale ! Montée d'adrénaline garantie.

**14 et 21 jours** : 1 séance de kayak polo

**\*Test d'aisance aquatique obligatoire**

## **Baignades à l'océan**

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 baignades à l'océan se font à la plage surveillée du Menhir à Kerrest équipée d'un poste de sécurité de Maîtres-Nageurs-Sauveteurs (MNS). Le groupe s'y rend généralement à pied, parfois à vélo. La plage se trouve à 2 kilomètres du centre de vacances, soit environ 30 minutes de marche, en fonction de l'âge des enfants. Pour le retour, les plus jeunes peuvent bénéficier d'un trajet en minibus pour alléger leur fatigue.

L'organisation des baignades se fait avec les MNS de la plage, et il peut arriver de ne pas avoir l'autorisation de se baigner avec un groupe d'enfants pour des raisons de sécurité (drapeau orange).

L'équipe d'animation propose des activités variées aux enfants : concours de châteaux de sable, jeux de ballons dans l'eau et sur la plage, pêche à pied... La plage en Bretagne, ce n'est pas uniquement la baignade : selon les heures, la marée découvre des rochers où les enfants peuvent pratiquer la pêche à pied dans les trous d'eau.

## **Visite de la Bretagne**

Au cours des séjours et selon leur durée, les enfants partent en randonnée (en bus et à pied) à la Pointe du Raz pour admirer la beauté du paysage et se baigner à la Baie des Trépassés, découvrent le patrimoine paléolithique de la région par une promenade à Pors Poulhan où se trouve une allée couverte de dolmens (5 kms du centre).

Tout autour de Plozévet, des sentiers balisés permettent de découvrir le patrimoine local : chapelle Saint Demet, four à pain de Keristenvet, sous forme d'une randonnée à la demi-journée (4 à 8 kilomètres).

## **Découverte de la culture bretonne**

La Bretagne, c'est aussi des traditions : les enfants y sont sensibilisés en participant à des Fest'Noz à la découverte des danses bretonnes, en assistant à un concert de chants de marins donné par le groupe des Boulineriens, sans oublier une incontournable soirée galettes-crêpes qui est proposée sur le centre, le far breton et le kouign amann au goûter.

## **Activités sportives**

Grâce à des équipements sportifs de proximité, les enfants peuvent pratiquer de nombreux sports : tennis, ping-pong, handball, basketball, football...



## **Camping**

Le projet camping de 3 jours/2 nuits se fait sous la forme d'une randonnée à vélo ou pédestre. Les enfants volontaires y participent. Avec l'aide des animateurs, ils élaborent des menus équilibrés en prenant en compte les conditions de préparation en camping.

Le camping « vélo » a lieu à Goulien à 20 kilomètres du centre, environ 1h30 de route typiquement bretonne à vélo. Les tentes, les sacs de couchage et la nourriture sont apportés en minibus par une personne de l'équipe de direction. De Goulien, les enfants peuvent faire une promenade à pied sur le GR 34, visiter la réserve ornithologique, admirer les éoliennes, ou encore se rendre à la Pointe du Raz ou à la Pointe du Van à vélo et se baigner à la Baie des Trépassés.

Le camping en randonnée pédestre a lieu à Plouhinec, au camping de l'Océan, à 8 km du centre et à 300 mètres d'une plage surveillée. Les tentes, les sacs de couchage et la nourriture sont apportés en minibus par une personne de l'équipe de direction. Les enfants peuvent se baigner, jouer sur de grands espaces gazons, profiter des veillées chamallows et bananes grillées sur le barbecue, du coucher de soleil sur la plage: de beaux souvenirs en perspective.

Les plus jeunes ne désirant passer qu'une seule nuit sous tente peuvent le faire au Camping du Littoral à Penhors : participation à l'installation des tentes, repas sur le réchaud et veillée avec le coucher du soleil sur la plage de Penhors.

## **Kayak**

Une journée unique à la découverte du Guilvinec, de sa faune, son port et de sa pratique quotidienne de la pêche.

Une demi-journée est consacrée à une balade en kayak, encadrée par les moniteurs du Centre Nautique du Guilvinec, pour approcher une colonie de phoques gris qui a élu domicile dans ce petit coin de paradis.

**\*Test d'aisance aquatique obligatoire**

## **Activités traditionnelles de colo**

- Grands jeux

Chasse aux trésors dans le village, Cluedo, jeux de société géants, olympiades...

-Activités manuelles

Land'art, apprentissage de nœuds et bracelets marins, fabrication de porte-feuilles recyclés, atelier cuisine...

- Veillées

Cluedo géant, Ambassadeurs, Brainstorming, Fest'Noz, concert des Boulineriens, grille magique, tarot des contes, caverne au monstre, boom...

## **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...**

- **L'équipe d'encadrement**

Une directrice, un adjoint, une assistante sanitaire, une équipe de cuisine, 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 d'apprentissage.

- **L'alimentation**

Alimentation 100% faite maison, avec des produits frais et locaux.

Notre centre est implanté au cœur de la Bretagne, depuis de nombreuses années. Nous avons à cœur le lien avec les habitants du village et des environs, et travaillons avec les producteurs, les agriculteurs, les entreprises du coin. Cela nous permet de servir des plats réalisés en grande partie à partir de produits locaux : légumes poussant à Plozévet, à quelques pas de la plage du Menhir où les enfants se baignent ; laitages préparés à Plouhinec, à partir du lait des vaches de la ferme, porc breton dont les fameuses saucisses Hénaff, produites à Pouldreuzic, commune où les jeunes pratiquent le surf, crêpes et galettes faites main à Landudec... Notre cuisto et le personnel de service qui l'accompagne ont soin de préparer des plats 100% faits maison. Ici pas de betteraves en boîte, de lasagnes surgelées ou de gâteaux industriels : tout est préparé sur place. Au petit déjeuner et au goûter, c'est toute l'équipe, et même les enfants, qui mettent la main à la pâte ! Les gâteaux ou biscuits des goûters sont préparés par l'équipe ou par les jeunes : cookies, kouign amann, sablés ou far bretons, ; les petits déjeuners sont variés apportant aux jeunes toute l'énergie dont ils auront besoin au cours d'une journée sportive : barres de céréales home made, banana bread, pain perdu, pancakes, jus d'orange ou de pomme pressés par les enfants !

- **La démarche éco-responsable**

Notre envie de développer une alimentation saine et locale s'est accompagnée d'une démarche plus globale autour de l'alimentation responsable et plus généralement de l'éco-responsabilité. Nous essayons, durant tout le séjour, de mettre en place des actions qui nous permettent, jeunes et adultes, d'agir en pensant à notre impact sur l'environnement, sur les autres et leur bien-être. Nous favorisons les goûters et pique-nique à partager, afin d'en faire un temps d'échanges, et de réduire les emballages. Nous incitons les jeunes à utiliser une gourde, au lieu de bouteilles en plastique jetables. Sur le centre, nous utilisons du vinaigre et autres substituts naturels aux produits ménagers toxiques, des serviettes en tissu et non plus des serviettes en papier, jetables. Nous incitons les jeunes à prendre conscience de la gestion des déchets, du gaspillage alimentaire, de l'utilisation de l'eau (gestion du linge, temps sous la douche, vaisselle en camping).

- **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 n'y a pas de lavage pour le séjour de 7 jours sauf si nécessaire. 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.

- **Le 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. Vous pouvez / N'oubliez pas de glisser dans la valise des enveloppes timbrées à votre adresse, sinon ils pourront acheter cartes postales et timbres sur le centre. 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 19h30 et 20h30 au numéro de téléphone du restaurant (02.98.91.37.46) 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, il sera gardé au bureau par l'équipe de direction et son utilisation sera réglementée.

- **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). 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 !

**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...

## PREPARER VOTRE SEJOUR

- **Argent de poche**

Une somme de 10€ par semaine est suffisante. Vous la remettrez à un animateur responsable au moment du départ en utilisant l'enveloppe « argent de poche ». L'argent est conservé par l'animateur et géré par l'enfant avec les conseils des animateurs.

- **Santé**

Veillez remplir avec attention et sans omission la FICHE SANITAIRE 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 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.

- **Objets de valeur**

Ils sont déconseillés (vêtements de marque, téléphone portable, console de jeux, bijoux, appareil photo numérique, MP3...) et aucun remboursement ne sera effectué en cas de dégradation, de perte ou de vol.

## 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.

## Documents à remettre le jour du départ :

- Fiche sanitaire (remplie et signée)
- Médicaments + ordonnance (le cas échéant)
- Argent de poche (dans l'enveloppe prévue à cet effet)
- Fiche trousseau (à mettre dans la valise)
- Test d'aisance aquatique



## FICHE TROUSSEAU PLOZEVET

NOM ET PRENOM 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 A L'ARRIVEE	INVENTAIRE 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	1				
BLOUSON	1				
PANTALON	2				
ROBE OU JUPE DE VOYAGE	0				
SLIPS, CULOTTES OU CALECONS	8				
MAILLOT DE BAIN	1				
BONNET DE BAIN (obligatoire)	1				
SERVIETTE DE BAIN	1				
PAIRES DE CHAUSSETTES	1				
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	1				
GANT DE TOILETTE	1				
TROUSSE DE TOILETTE: gel douche ou savon avec étui, shampoing, brosse ou peigne, brosse à dents, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier	1				
NECESSAIRE COURRIER: bloc, enveloppes, timbres, stylo	1				



## TEST D'AISSANCE AQUATIQUE

**SEJOUR : PLOZEVET – 12/14 ANS**

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

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 associées, descente de 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 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 :