

Splash!



14-17
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, complétée et signée + test d'aisance aquatique + médicaments et ordonnance.



Ardèche en canoë !

Splash !

Quoi de mieux qu'une escapade Ardèchoise pour profiter du grand air ! On partage des bons moments au camping sur la mythique rivière de l'Ardèche, et aussi sous la terre en pratiquant la spéléologie.

Au programme du séjour : descente de l'Ardèche en canoë sur 2 jours, avec 1 nuit en bivouac, et 1 séance de spéléologie pour découvrir les merveilles souterraines.

Visite de Vallon Pont d'Arc, baignade au Pont du Diable.

Et bien d'autres choses soigneusement préparées par l'équipe d'animation pour vous faire passer de superbes vacances.

TRANSPORT

Des pré-acheminements pour rejoindre le lieu de rassemblement s'effectuent en car, en train ou en véhicule UFOVAL depuis votre ville de départ.

SITE

► Cadre de vie

Ce séjour se fera dans le même camping pendant l'intégralité du séjour.

► Matériel

Duvet fourni par l'UFOVAL, le tapis de sol et la valise doivent être fournis par la famille. Tout le matériel collectif de camping est également fourni par l'UFOVAL

ACTIVITES



Une descente inoubliable dans les Gorges de l'Ardèche.

Vous allez pouvoir vous imprégner de la beauté sauvage, du cadre et de l'esprit qui règne sur les Gorges de l'Ardèche. Vous dormirez sur une aire de bivouac aménagée, où vous pourrez faire un barbecue et découvrir une faune et une flore extraordinaires.

Les aires de bivouacs offrent des conditions de séjours privilégiées en pleine nature, au cœur de la réserve naturelle des Gorges de l'Ardèche. Les deux jours de navigation vont vous permettre de profiter au maximum de la baignade, des rapides, des sauts... Tous les plaisirs de l'eau !

Spéléologie

Un monde merveilleux sculpté par le potentiel de l'eau et préservé intact par le temps au fil de plusieurs milliers d'années. Nous y contemplerons ensemble les traces du passé. Nous prendrons conscience du temps géologique qui remonte bien delà de notre histoire, celle de l'homme.



Visite de vallon pont d'arc

Aucune ville de France ne vit autant de sa rivière et du canoë-kayak que Vallon-Pont-d'Arc. C'est que Vallon-Pont-d'Arc est le point de départ de la descente des Gorges de l'Ardèche. Un des *must* de la région. Dans les Gorges de l'Ardèche en été, ce sont parfois plus de 3 000 embarcations qui voguent quotidiennement sur l'eau, dévalent les rapides et glissent au pied des majestueuses falaises.

Baignade au pont du diable

Considéré comme l'un des plus vieux ponts médiévaux français, il a été classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO au titre du chemin de Saint Jacques de Compostelle en France depuis 1998. Aujourd'hui, c'est un lieu idéal pour se retrouver en famille ou entre amis durant les beaux jours. Vous pourrez vous baigner à la plage surveillée du pont du Diable ou parcourir les gorges de l'Hérault en canoë.



ORGANISATION DU SEJOUR

► L'équipe d'encadrement

1 adulte pour 6 jeunes en moyenne. Pour un groupe de 20 jeunes, 3 adultes encadrent le séjour, dont un directeur et une assistance sanitaire.

► L'alimentation :

Le petit-déjeuner est pris au campement avant de débiter nos journées de découverte. Nous pique-niquons de sandwiches et de salades pour le déjeuner afin de faciliter le temps de déplacement et de visites. Des repas chauds, préparés selon les talents des membres du groupe, sont proposés chaque soir. Nous découvrons la nourriture locale et apprécions les multiples spécialités de la région. Chacun doit s'impliquer activement et participer à tour de rôle aux tâches collectives (courses, préparation des repas, vaisselle...).

La vie collective lors d'un séjour en camping rend difficile l'adaptation constante aux choix alimentaires de chacun (idéologie, religion...). Nous garantissons cependant le respect des régimes alimentaires médicaux des participants.

► Déroulement de la journée:

Les activités, les visites et l'organisation de la vie quotidienne sont réfléchies et anticipées par l'équipe. Durant le séjour, le rythme de vie est adapté aux envies et à l'état de fatigue de chacun, dans la mesure du possible

► Le réveil

Il est échelonné sur un temps défini afin de s'adapter au mieux au rythme de chacun mais il peut parfois être programmé tôt le matin si une activité ou sortie l'impose. L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt !

► Le coucher

Un jeune a besoin d'au moins 8h de sommeil, selon l'état de fatigue des jeunes. De plus le rythme d'un séjour itinérant est intense et les journées bien remplies, alors la fatigue l'emporte souvent sur l'envie de faire durer la soirée ...

► La toilette

Un brin de toilette est effectué chaque matin. Chaque soir, les jeunes prennent une douche bien appréciée. Dans les campings, les sanitaires sont parfois assez rudimentaires, ce n'est donc pas toujours possible de brancher des appareils électriques, de prendre ses aises ou d'avoir de l'eau chaude à chaque fois !

► Le linge

Les jeunes auront la possibilité de laver leur linge soit à la main, soit dans des laveries automatiques. 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.

► Rappel réglementaire.

Même à l'étranger, nous appliquerons la loi française en vigueur : La loi française interdit la consommation d'alcool aux mineurs. La possession et la consommation de drogue constituent un délit. La consommation de tabac est quant à elle strictement interdite aux jeunes de moins de 16 ans. D'une manière générale, tout comportement de nature à nuire à votre sécurité ou à celle de vos camarades, ou pouvant compromettre la qualité des vacances que nous nous efforçons de proposer à chacun, pourra donner lieu à une décision de renvoi. Frais de retour à la charge des familles ...

RELATION PARENTS/JEUNES

Téléphone : le téléphone portable est fortement déconseillé, afin de profiter pleinement de la vie de groupe. De plus, les frais supplémentaires inhérents aux communications passées et reçues à l'étranger sont très élevés ! Si toutefois le jeune le garde durant le séjour, son utilisation sera régie par l'équipe d'encadrement.

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. L'identifiant et le mot de passe vous seront communiqués sur la convocation de départ.

En cas d'urgence, les parents peuvent contacter l'UFOVAL 74 qui reste en liaison régulière avec le directeur

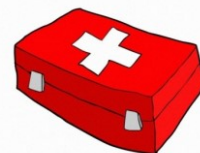
INFORMATIONS POUR PREPARER VOTRE SEJOUR

► Argent de poche

Chaque jeune est responsable de son argent. **Il n'est pas nécessaire d'apporter une somme trop importante**, 40 à 50 euros pour l'ensemble du séjour sont largement suffisants.

► Santé

Il est très important de remplir sérieusement et sans omission la fiche sanitaire en nous indiquant par exemple les allergies, les problèmes de santé particuliers ou le régime alimentaire médical. L'assistante sanitaire veillera à l'hygiène ainsi qu'au suivi des traitements médicaux (**accompagnés obligatoirement d'une ordonnance !**). Si un jeune est malade, le directeur téléphonera à la famille et n'hésitera pas à consulter un médecin.



Ce séjour ne nécessite pas une condition physique particulière, toutefois, il faut être capable de porter son sac, dormir sous tentes, marcher durant un petit moment, supporter les conditions météorologiques diverses...

Aucune **vaccination** particulière n'est obligatoire. Nous vous conseillons de vous renseigner auprès de votre médecin généraliste sur les éventuels traitements préventifs. **Lors de l'inscription, nous informer de tout problème important concernant la santé de votre enfant !**

Pour retrouver toutes les informations relatives au COVID-19, vous pouvez consulter le Protocole Sanitaire relatif aux Accueils Collectifs de Mineurs sur notre site internet : <http://www.fol74.org/infos-pratiques>

► Objets de valeur

Les objets de valeur tels que le téléphone portable, appareil photo numérique, vêtements de marque... sont **déconseillés pendant le séjour**. Ils resteront sous l'entière responsabilité de votre enfant s'il décidait toutefois de les amener (aucun remboursement en cas de dégradation, vol, perte...). Comme dans beaucoup de pays où l'affluence touristique est importante, les transports en commun et les centres villes bondés facilitent la perte et le vol d'objets. La vigilance de chacun est impérative.

► 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 ET INFORMATIONS INDISPENSABLES

► Avant le séjour

Une réunion d'information pour préparer le séjour est organisée entre l'UFOVAL, les jeunes et les parents, **la date et le lieu vous seront communiqués ultérieurement**. A cette occasion, les directeurs sont présents pour répondre à vos questions et les sacs à dos sont remis aux jeunes pour les séjours concernés. **La présence de tous les habitants de la région Rhône-Alpes est INDISPENSABLE.**

Documents à remettre le jour du départ :

- **Fiche sanitaire (remplie et signée)**
- **Test d'aisance aquatique**
- **Médicaments + ordonnance**
- **Enveloppe d'argent de poche**
- **Fiche d'inventaire (à mettre dans la valise)**



FICHE TROUSSEAU

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.	CO NSE ILL É	DAN S LA VALI SE	S U R S OI	Inventaire de l'animateur	
				ARRIVEE	DEPART
VALISE ou SAC DE VOYAGE	1				
CHAPEAU, CASQUETTE ou BOB	1				
TEE –SHIRT, POLO	7				
PULL ou SWEET chaud	2				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
SHORT, BERMUDA ou PANTACOURT	1				
PANTALON	2				
ROBE ou JUPE	Facultatif				
SLIP, CULOTTE ou CALECON	7				
PAIRE DE CHAUSSETTES	7 (dont 3 spéciales randonnées)				
PYJAMA	1				
MAILLOT DE BAIN	1				
SERVIETTE DE PLAGE	1				
PETIT SAC A DOS pour la balade	1				
NU-PIEDS	1				
CHAUSSURES DE MARCHÉ	1				
SERVIETTE DE TOILETTE	1				
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					

- Penser aux serviettes microfibrés : gain de place et séchage rapide !
- Amener des vêtements solides, se lavant facilement, ne déteignant pas (pas de vêtements neufs, de marque ou de valeur).
- Conditionner les vêtements dans des sacs plastiques dans le sac à dos, imparable pour les protéger de l'humidité!
- Conditionner les liquides (gel douche, shampoing...) dans des flacons à bouchon, dans un sac à congélation pour éviter les fuites...