



la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

ETE 2024

SAINT-JEAN-DE-LUZ / PYRENEES ATLANTIQUES

TRAIL ACADEMIE

ACCROS

12/16 ANS

REF : 047 006 01

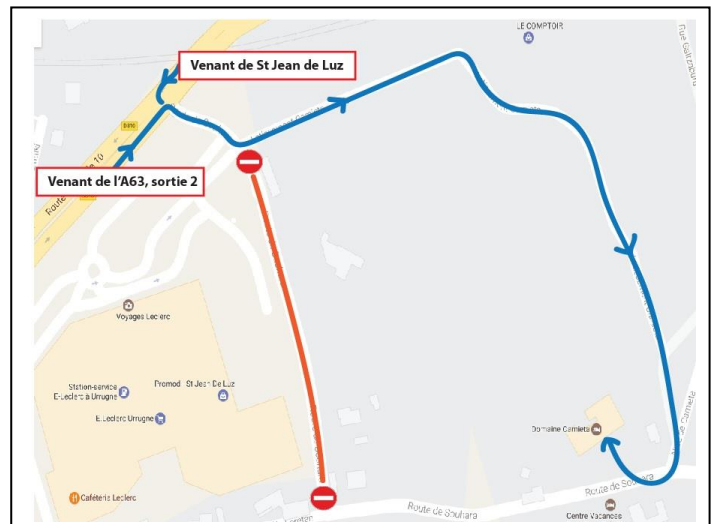
Vacances Pour Tous – 21 rue Saint Fargeau – CS 72021 - 75989 PARIS CEDEX 20

Agréé JEPVA par le ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative - Inscrit au Registre des Opérateurs de Voyages et Séjours Certification  
d'Immatriculation : IM 075 100 379 - Agrément national d'organisme de tourisme social et familial n°06.07.04

Association reconnue d'utilité publique par décret du 31/05/1930

**Centre de séjours permanent  
DOMAINE CAMIETA**

Vacances Pour Tous 47  
420 route de Souhara  
64122 URRUGNE  
Tel : 05 59 47 10 76  
Courriel : [camieta@laligue47.org](mailto:camieta@laligue47.org)  
Blog : [www.domaine-camieta.com](http://www.domaine-camieta.com)



**Par la route** : Autoroute A63 (ou R.N 10) Sortie Saint Jean de Luz SUD, direction St Jean de Luz-Ciboure. Le Domaine Camieta se situe derrière le centre Leclerc en suivant la petite route d'accès.

**Par le train** : Gare de Saint Jean de Luz-Ciboure

**Par avion** : Aéroport de Biarritz-Pays Basque (15 kms)

Vous êtes attendu le premier jour pour le dîner, entre 16 et 18 heures, départ le dernier jour après le dîner à partir de 19h30.

En autocar grand tourisme, vous recevrez une convocation vous donnant l'heure et le lieu de rendez-vous environ 15 jours avant le départ.

Départ Paris, Tours, Poitiers, Niort, Bordeaux, Agen, Mont de Marsan, Saint Paul les Dax, Auch. En train de Toulouse, Montpellier et Périgueux.

## Arrivée sur le centre prévue vers 20h00.

1° repas servi : dîner

dernier repas servi : le dîner du dernier jour

### ► Situation géographique

Située sur la côte atlantique française, et aux portes de l'Espagne, Saint-Jean-de-Luz est le point de départ idéal pour découvrir le Pays Basque. Vous apprécierez la vigueur de l'océan atlantique et la beauté des plages, la proximité des villes comme Hendaye, Bayonne ou Biarritz, et les villages typiques comme Ascain, Sare ou Espelette. Côté nature, à voir le sentier du littoral, accessible à tous, la montagne et ses pottoks, des fonds sous-marins exceptionnels proches de la côte, ou encore les plus célèbres plages à l'origine du surf en France.

Le Domaine Camieta se situe à Urrugne, petit village traditionnel basque à 1,5 km de Saint Jean de Luz, au cœur d'un grand espace vert planté de chênes et de marronniers.

### ► Cadre de vie

Dans le parc ombragé du Domaine Camieta, les jeunes seront logés en **lodges 6 places**, rangements individuels et une terrasse extérieure. Les animateurs dorment dans des lodges situées à proximité de celles des jeunes. Sanitaires et lieux de vie spécifiques à chaque tranche d'âges.

Hébergement en lodge : vous devez apporter un sac de couchage.

**12 participants – 40 enfants sur le séjour Sports 9 et 10 jours**

### ► Le programme :

Ce séjour s'adresse à des jeunes en bonne condition physique.

Bien sûr, tu es plutôt branché.e sports. Bien sûr, tu sais courir, et bien sûr, tu aimes la nature... Mais avec la Trail Académie du Domaine Camieta et notre coach de l'École de Trail©, nous allons te proposer de découvrir les secrets de ce sport de pleine nature qui sollicite l'ensemble de ton corps et de ton esprit, pour apprendre à mieux courir, dans nos sentiers du Pays Basque et demain dans tes chemins.

Avec un maximum de séances en pleine nature, mais aussi sur piste comme tout simplement au domaine Camieta pour des séances à plat, notre entraîneur professionnel te guidera tout le séjour lors de 2 sessions quotidiennes d'1h30 environ, pour développer les différentes compétences du traileur, comprendre l'intérêt de l'échauffement comme d'une hydratation régulière, quel est l'avantage de pratiquer des répétitions par blocs incluant la récupération, ou encore pourquoi et comment s'étirer après les entraînements...

Durant ces 10 à 12 modules, nos ateliers spécifiques trail comprendront diverses techniques de course : aborder la descente avec différentes allures, le placement du pied en montée ou descente, attitudes de

courses, position du regard et repérages visuels amenant l'anticipation des obstacles, quel engagement du corps dans quelle allure, des blocs de grande amplitude de foulée avec petite fréquence puis inversement, avec au quotidien des séquences de renforcement à visée fonctionnelle comme « l'animal flow » où tu imiteras les démarche de l'ours, le lézard, le singe ou le lapin pour améliorer ta technique de trail.

Pour te donner une idée plus précise, chaque séance commencera par un échauffement (warm up), suivi d'étirements actifs et un peu de course en mode facile ; quelques gammes pour améliorer tes gestes techniques et le corps de séance, différent à chaque fois, sera sur un thème propre au trail en 2 ou 3 blocs. Une petite récupération et à la douche !

Tu pourras alors aiguïser ton regard pour anticiper les obstacles et éviter les chutes, travailler ton allure pour courir en montée ou en descente, apprendre à prendre soin de ton corps et profiter au mieux de la nature quand tu seras dans les sentiers.... Un seul mot d'ordre : courir moins pour courir mieux !

**Les plus de ton séjour :** pour connaître tous les aspects de la pratique, nous te ferons rencontrer un kiné du sport qui viendra nous montrer des étirements et détente spécifique après sport, mais également un diététicien qui nous présentera la meilleure façon de s'alimenter pour garder un maximum d'énergie tout au long de ta course. Quelques surprises sont gardées secrètes pour la fin du séjour ;-)

**Côté vacances** et découverte du Pays Basque, les visites de St-Jean-de-Luz ou des plages d'Hendaye permettront aux jeunes de découvrir une région au caractère unique. Baignades à l'océan, pelote basque sur le fronton du centre, grands jeux, veillées.

A prévoir : short et t-shirt adapté à la pratique sportive, chaussures de sport en bon état, sac de sport.

Le Domaine CAMIETA bénéficie de l'avis favorable de fonctionnement délivré par la commission de sécurité et d'accessibilité de la ville d'URRUGNE et de l'agrément des services sanitaires requis.

La volonté de l'équipe est de faire apprécier la vie passée avec d'autres, dans le respect mutuel tout en favorisant une démarche d'autonomie. Chacun doit également être soucieux du matériel mis à disposition et respecter les règles de vie, sans lesquelles, toute vie de groupe est impossible.

Les vacances étant un moment particulier et privilégié de la vie de l'enfant et du jeune, l'équipe du centre (mettre le nom du centre), mettra tout en œuvre pour répondre aux droits, besoins et aspirations de chaque participant et pour respecter le rythme de chacun : petit déjeuner individualisé, endroits calmes aménagés, temps libres.....

► Pour avoir des nouvelles de votre enfant

1. Après le voyage aller exclusivement : 05 59 47 10 76.

Cette ligne est administrative et ne permet pas de parler aux enfants.

2. Pendant le séjour, un téléphone est à disposition pour joindre les enfants : **07 80 00 28 96**

De préférence 1 heure avant les repas, notamment avant le dîner (20h) en raison des activités.

3. Sur le blog du centre : [www.domaine-camieta.com](http://www.domaine-camieta.com)

4. Le courrier : nous demandons aux enfants de vous écrire une fois par semaine. En retour, ils espèrent recevoir de vos nouvelles.

► L'équipe d'encadrement : une équipe d'animation (1 pour 8 jeunes) attend les participants pour leur faire passer les meilleures vacances possibles. Elle a les compétences et qualifications requises (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur ou de directeur, brevet de surveillant de baignade, attestation de

formation aux premiers secours) pour réussir les activités choisies en toute sécurité pour le plus grand plaisir de tous.

Les intervenants extérieurs que nous sollicitons pour l'encadrement de certaines activités sont des professionnels, avec qui nous conventionnons. Ils sont titulaires d'un brevet d'Etat et sont agréés par la DDCSPP.

► L'alimentation : la création, la composition des menus et la confection des repas sont confiées à des professionnels. Nous mettons en place une alimentation de qualité, équilibrée et variée, en quantité suffisante. Nous veillons également à ce qu'elle soit adaptée aux activités prévues lors du séjour. Notre projet éducatif reposant sur le principe de laïcité, nous effectuons le remplacement ou la compensation de certains aliments par d'autres au cours des repas. En cas d'allergies alimentaires, il est indispensable de nous transmettre dès l'inscription, tous les documents médicaux et PAI (projet d'accueil individualisé) afin de faciliter l'accueil, sans risque pour la santé de l'enfant ou du jeune et nous permettre d'évaluer notre capacité à prendre en compte la ou les interdictions alimentaires.

► Linge :

**Pour tous les séjours hébergés en lodge, les draps ne sont pas fournis. Les lits sont équipés de protection de matelas et taie de traversin : vous devez porter votre sac de couchage.**

Nous effectuons le lavage du linge personnel des enfants et des jeunes, au minima une fois par semaine, pour tous les séjours ayant une durée minimale de 8 jours. De manière générale et en fonction des conditions météorologiques, nous nous efforçons de limiter le volume de linge sale au retour de l'enfant. Dans tous les cas, ce linge sera isolé dans une poche dans la valise.

► Environnement et développement durable :

Afin de limiter nos impacts sur l'environnement, le Domaine Camieta et ses équipes permanentes et saisonnières s'inscrivent naturellement dans une démarche éco-responsable.

Concernant les locaux, nous agissons autant sur la limitation de la consommation d'eau que la consommation d'électricité. Nos sanitaires sont munis de boutons presto. Les lieux communs sont équipés de détecteurs de mouvements et nos éclairages extérieurs sont pourvus d'ampoules basse consommation.

Notre centre de 2 hectares est aménagé, arboré et fleuri et comprend également un jardin botanique, de façon à sensibiliser les enfants à la richesse de leur environnement et des écosystèmes qui les entourent. Nos activités sont également pensées pour être des activités extérieures en lien avec l'environnement local : découverte de l'océan et des richesses naturelles de la côte basque : littoral, plages, falaises, faune et flore ... ou pour valoriser des matériaux de récupération.

En cuisine, l'équipe travaille au maximum avec des fournisseurs locaux (viande, poisson, fruits et légumes) et agit autant sur le gaspillage alimentaire que sur la limitation des déchets : les épluchures permettent de nourrir les poules du Domaine, les déchets alimentaires sont portés aux cochons de la ferme voisine et les autres déchets végétaux vont alimenter les composts sur le centre.

Nous limitons au maximum les emballages individuels pour les goûters et les pique-niques, chaque enfant portant son panier-repas dans son sac à dos et les animateurs disposant de plusieurs gourdes en inox afin de ne pas générer de déchets plastiques.

Autant de petits gestes simples et rapides à mettre en œuvre par tous pour une consommation plus responsable.

**ATTENTION !** Si votre comportement était de nature à nuire à votre sécurité ou à celle de vos camarades, ou encore à compromettre la qualité des vacances que nous nous efforçons de proposer à chacun d'entre vous, une décision de renvoi pourrait être prise à votre encontre, frais de retour à votre charge...

► **Trousseau de séjour / trousseau spécifique :** Nous conseillons vivement des vêtements et linge simples et robustes, en quantité suffisante pour que votre enfant puisse se changer après certaines activités. Il est de plus recommandé de marquer le linge et les vêtements, ainsi que les objets personnels. Une fiche trousseau type vous sera remise lors de l'inscription. Donnée à titre indicatif, elle vous permettra de faire un inventaire avec votre enfant des affaires qu'il emporte.

► **Argent de poche :** Nous vous conseillons de ne pas en donner trop dans la mesure où est compris dans le prix du séjour. Sur place, deux solutions : l'enfant ou le jeune conserve son propre argent à « ses risques et périls », Il le remet à la direction qui lui en délèguera la gestion par un système de « banque ». Dans ce cas, merci de bien vouloir le glisser dans une enveloppe au nom du participant, à remettre aux animateurs le jour du départ en séjour.

► **Santé :** un dossier sanitaire de liaison vous sera remis lors de l'inscription. Veillez à le remplir soigneusement, il comporte des informations essentielles concernant le bon déroulement du séjour. Veillez également à nous fournir tous les documents utiles (attestations à jour de carte vitale ou CMU, carte vitale pour les jeunes de plus de 16 ans). Sur place, une assistante sanitaire, assurera le suivi médical de votre enfant. Veillez, en cas de traitement, à nous remettre impérativement une ordonnance afin de nous permettre d'administrer ce dernier. Si votre enfant est malade durant le séjour, vous serez informés et il sera naturellement conduit chez un médecin. Les honoraires de ce dernier, de même que les éventuels frais de pharmacie vous seront réclamés. Attention, pour les enfants et les jeunes bénéficiaires de la CMU, certains praticiens la refuse et nous contraignent à faire l'avance des frais et donc vous en réclamer le remboursement par la suite.

► **Utilisation du téléphone mobile :** bien que parfaitement autorisée, nous conseillons vivement aux enfants et aux jeunes de ne pas emporter leur téléphone mobile. En effet, il est déconseillé, voire interdit au cours de certaines activités et un usage abusif peut nuire à l'ambiance générale d'un séjour. Enfin, pour les plus jeunes, nous avons pu constater qu'il était parfois utilisé maladroitement pour appeler leurs parents et les inquiéter inutilement.

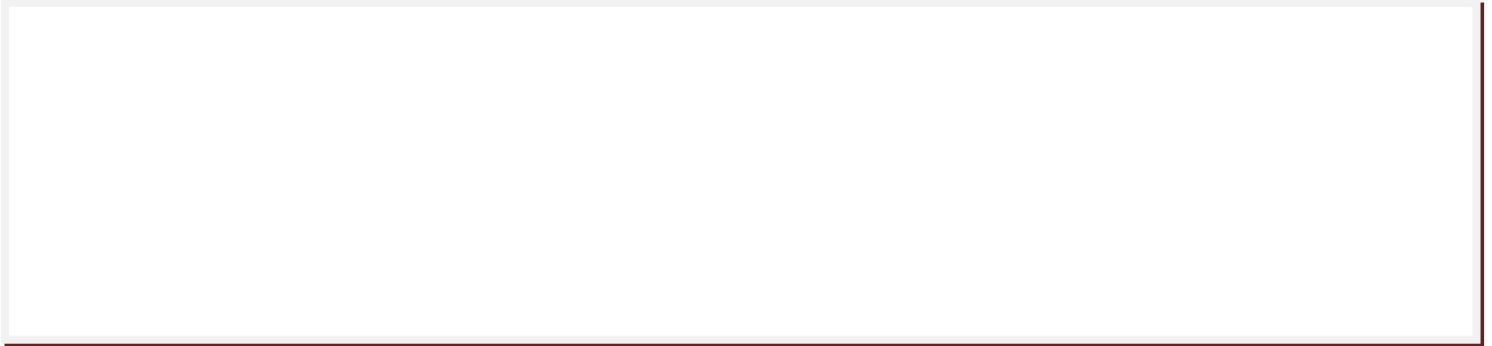
► **Objets de valeur :** La nature du séjour nous conduit à déconseiller la présence de tout objet de valeur (lecteur mp3, bijoux, téléphone mobile, tablettes, consoles, CD, vêtements de marque, etc...). Toute disparition d'objets personnels devra être signalée au directeur dès constat et, en tout état de cause, avant la fin du séjour. Attention les vols, dégradations ou pertes ne sont pas couverts par notre Association. Les lunettes de vue demeurent sous la responsabilité de leur propriétaire. Pour prendre des photos, nous recommandons l'utilisation d'appareils jetables.

► **Cigarette et e-cigarette :** Nous rappelons qu'il est formellement interdit pour les jeunes de moins de 16 ans de fumer pendant le séjour (décret 2006-1386), dans et hors de l'enceinte du centre de vacances. Pour les jeunes de 16 ans et plus, une tolérance pourra être accordée en dehors du centre de vacances et selon les modalités définies par l'équipe du séjour.

Nous souscrivons pour votre enfant, une assurance durant le séjour (y compris durant le transport si nous l'organisons), auprès de notre compagnie d'assurance APAC/MAIF. Il sera ainsi couvert en Responsabilité civile (dommages corporels causés aux tiers), en Défense et Recours, en Individuel

accident corporel, en assistance rapatriement sanitaire (sous réserve que soit fait appel à notre service d'assistance et avec son accord).

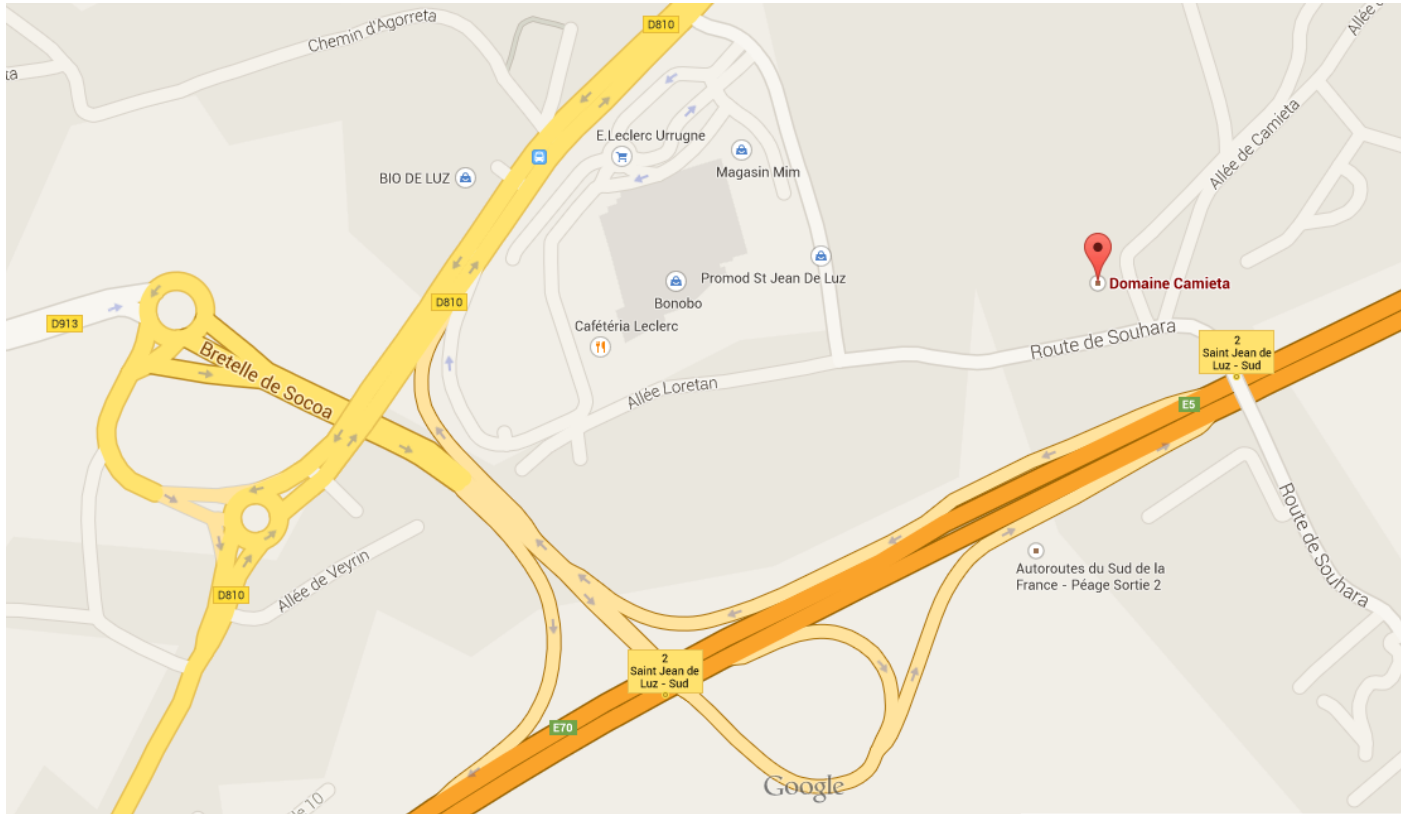
Un **guide pratique** vous a été remis au moment de votre inscription. **Nous vous invitons à vous y reporter pour prendre connaissance des informations ne pouvant figurer sur cette fiche.**



## PLAN D'ACCES DETAILLE

Coordonnées GPS : 43.373954, -1,674079

Coordonnées géographiques : 43° 22' 26.2" N / 1° 40' 26.7" W



**FICHE DU TROUSSEAU ETE**

Centre de vacances

**Participant** : NOM.....

**Prénom**.....

**Séjour** : date et lieu .....

CETTE FICHE, MISE DANS LA VALISE, PERMET DE DRESSER L'INVENTAIRE A L'ARRIVEE ET AU DEPART DU JEUNE.  
Merci de comptabiliser également les vêtements portés par l'enfant ou le jeune le jour de départ.

L'énumération ci-dessous n'est qu'une indication que nous donnons aux familles. Le trousseau doit évidemment être constitué en fonction de l'âge de l'enfant, du lieu d'implantation du centre de vacances et des activités qui y seront pratiquées.

| LISTE   | NOMBRE                     |                    |                  | OBSERVATION |
|---|----------------------------|--------------------|------------------|-------------|
|   | FOURNI PAR LES PARENTS (*) | RELEVE A L'ARRIVEE | RELEVE AU DEPART |             |
| <b>1 ● VETEMENTS</b>  |                            |                    |                  |             |
| 3 jeans ou pantalons  |                            |                    |                  |             |
| 2 gilets ou sweets  |                            |                    |                  |             |
| 1 paire de sandales ou nu pieds (en bon état mais pas neuves) |                            |                    |                  |             |
| 1 paire de chausson ou pantoufle                              |                            |                    |                  |             |
| 2 chapeaux de soleil ou casquette                             |                            |                    |                  |             |
| 5 shorts ou bermudas ou caleçons                              |                            |                    |                  |             |
| 8 slips ou culottes   |                            |                    |                  |             |
| 8 tee-shirts  |                            |                    |                  |             |
| 2 maillots de bain  |                            |                    |                  |             |
| 2 joggings ou survêtements                                    |                            |                    |                  |             |
| 2 pyjamas ou chemises de nuit                                 |                            |                    |                  |             |
| 8 paires de chaussettes ou socquettes                         |                            |                    |                  |             |
| 1 imperméable ou K-way (absolument indispensable)             |                            |                    |                  |             |
|   |                            |                    |                  |             |
|   |                            |                    |                  |             |
|   |                            |                    |                  |             |
|   |                            |                    |                  |             |



| LISTE  | NOMBRE                     |                    |                  |
|--|----------------------------|--------------------|------------------|
|  | FOURNI PAR LES PARENTS (*) | RELEVE A L'ARRIVEE | RELEVE AU DEPART |
| <b>2 ● POUR LA TOILETTE, L'HYGIENE, LA PROPRETE</b>  |                            |                    |                  |
| 3 serviettes de toilette   |                            |                    |                  |
| 3 gants de toilette  |                            |                    |                  |
| 2 serviettes de bain   |                            |                    |                  |
| 1 serviette de plage   |                            |                    |                  |
| Savon, dentifrice, gel douche, shampoing   |                            |                    |                  |
| Brosse à dents, peigne   |                            |                    |                  |
| Crème solaire protectrice écran total ( Coeff.7)   |                            |                    |                  |
| Mouchoirs (pochette) 6.  |                            |                    |                  |
| SI L'ENFANT EST INCONTINENT, augmenter son trousseau en conséquence et signaler ce fait au directeur par lettre jointe au dossier. |                            |                    |                  |
| SI LA JEUNE FILLE EST REGLEE, prévoir des serviettes périodiques.  |                            |                    |                  |

### **ACTIVITES PARTICULIERES :**

- **Activité TRAIL : 2 tenues de sport complètes, 1 bonne paire de chaussures de sport, 1 coupe-vent, 1 petit sac à dos.**

### **REMARQUES :**

- **Prévoir un sac de couchage.**
- **Le blanchissage du linge** est prévu 1 fois par période de 7 jours.
- **Le trousseau doit être marqué** au nom de l'enfant (marques portant le nom tissé en entier et cousues).
- **La fiche trousseau** est une fiche d'inventaire indicative et conseillée et non une liste de vêtements obligatoires.

**Inventaire arrivée fait le : par**

Inventaire départ fait le : par

(\*) Colonne à compléter par les parents