



# Gliss Breizh

13/15 ans

Audierne

Gliss Breizh

Réf. 074004001

Une semaine de colonie de vacances multi-activités nautiques en Bretagne pour les touche-à-tout !

### Les indispensables :

Pass'nautique

C'est au centre nautique de Plouhinec, situé juste en face du centre, que tu pourras découvrir deux activités nautiques : le canoë-kayak et le stand-up paddle (1 séance par activité) ou pratiquer 2 séances de surf.

Egalement au programme : visite de la pointe du Raz, visite de l'Aquashow, participation à un Fest-Noz (bal traditionnel de danses bretonnes), baignades, découverte culturelle de la Bretagne (spécialités culinaires, visite de villages médiévaux, ports de pêche ...).



## LES ACTIVITES

---

### **Surf** (2 séances) \* Pass'nautique

L'activité est encadrée par les moniteurs diplômés d'Etat du Surf Club. L'enseignement des séances s'articule autour d'une sensibilisation aux particularités du littoral, de la protection de l'environnement et au respect des valeurs du Surf. Au début de chaque séance, les jeunes s'équipent de combinaisons (fournies par le club), une planche leur est attribuée (utilisation de planches adaptées au niveau des élèves) et ils rejoignent la plage. Lors de la première séance, le moniteur leur explique les règles de sécurité et les techniques d'approche du surf (formation de vagues, courants, positionnement...). Les objectifs pour un surfeur débutant sont les suivants : prendre une mousse en position allongée, se redresser et tenir son équilibre debout sur la planche. Au fil des séances, les jeunes apprennent à conserver leur équilibre debout sur la planche et à s'orienter vers la droite ou la gauche en position debout.

### **Kayak** (1 séance au choix entre paddle ou kayak) \* Pass'nautique

Les jeunes partent en balade en kayak sur le plan d'eau calme de l'estuaire du Goyen. L'activité est encadrée par des moniteurs diplômés d'Etat pour une navigation en toute sécurité. Cette initiation consiste à apprendre les techniques de base pour savoir se déplacer et ne pas tomber.

### **Stand-up paddle** (1 séance au choix entre paddle ou kayak) \* Pass'nautique

Il s'agit d'une grande planche de surf sur laquelle on démarre et progresse debout au moyen d'une pagaie. L'activité est encadrée par l'Ecole de Surf ou par le centre nautique d'Audierne. Pour commencer, les enfants apprennent à se déplacer sur eau calme, puis dans les vagues au fur et à mesure de leur progression. Les sorties peuvent s'effectuer sur le Goyen pour découvrir la baie d'Audierne sous un autre angle. Il est également possible de faire une randonnée à la Baie des Trépassés pour admirer la côte avec les falaises de la Pointe du Raz.

### **Découverte de la Bretagne**

Le séjour est également consacré à la découverte de la Bretagne et de ses traditions (liste à titre indicatif):

- Visite de grands sites comme la pointe du Raz et du Van
- Et bien entendu dégustation de spécialités culinaires comme les crêpes, le kouign-amann, le jus de pommes, les crustacés...

Enfin, des sorties à l'océan sont prévues en fonction de la météo, avec baignades et jeux de plages.

*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...*

## LE CENTRE

---

Cap à l'Ouest, direction Audierne ! Immersion en pays Bigouden, à 32 km de Quimper et 15 km de la Pointe du Raz, la colonie est située en centre-ville face au port de plaisance.

Le centre de vacances se situe dans les locaux de l'école, totalement réaménagée pour l'été. Il bénéficie d'une situation exceptionnelle avec vue sur le port, et de nombreux espaces et infrastructures (vaste préau, L'immense plage de sable fin de Trescadec ne se situe qu'à quelques encablures du centre, qui bénéficie de la vue sur la mer d'Iroise. Le centre nautique est accessible à pied. La Bretagne, c'est également les Fest'noz pour vibrer au rythme de la musique celtique. Le centre peut accueillir 50 enfants de 6 à 15 ans. Les enfants sont hébergés dans des chambres de 6 à 8 lits équipés d'un coin toilette (lavabo), les sanitaires sont à proximité.

## 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.

## LE TRANSPORT

---

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. L'encadrement est assuré par l'équipe d'animation (1 adulte pour 8 enfants au maximum). Selon l'heure de départ, vous devrez prévoir un pique-nique pour l'aller. Ceci sera précisé sur la convocation.

## SANTÉ

---

*Veillez remplir avec attention et sans omission la FICHE SANITAIRE en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes alimentaires particuliers.*

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.

## 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 favorisons 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 Plouzévet, 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 breton, ; 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 !

## 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.

---

## ARGENT DE POCHE

---

Une somme de 30 € semble largement suffisante. Vous la remettrez à un animateur en utilisant l'enveloppe « argent de poche » que vous recevrez avec la convocation de départ.

---

## OBJETS DE VALEUR

---

Ils sont déconseillés (vêtements de marque, console de jeux, bijoux, appareil photo numérique) et restent sous la responsabilité de l'enfant. Aucun remboursement ne sera effectué en cas de dégradation, de perte ou de vol.

---

## COMMUNICATION

---

**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 !

**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 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.

**TELEPHONE** Si vous souhaitez exceptionnellement joindre votre enfant par téléphone, faites-le entre 18h et 19h au numéro 06 70 97 14 98 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.

---

## AVANT LA COLO

---

Le/la directeur/trice publiera sur le BLOG "la lettre aux enfants", ce document est à destination de vos enfants. Dans celui-ci le/la directeur/trice donnera les derniers détails et informations à connaître avant le départ en colo !

---

## LE JOUR DU DEPART

---

Documents à remettre le jour du départ :

- Fiche sanitaire (remplie et signée)
- Médicaments + ordonnance (le cas échéant)
- Argent de poche
- Fiche d'inventaire (à mettre dans la valise)
- Test d'aisance aquatique

---

## 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 traitée sur place, certains biens si le sinistre est accidentel. 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.

# FICHE TROUSSEAU

Nom et Prénom de l'enfant : .....

	FICHE TROUSSEAU				
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 SWEET dont 1 chaud	4				
SHORT, BERMUDA OU PANTACOURT	5				
PANTALON	3				
ROBE OU JUPE (facultatif)	1				
SLIPS, CULOTTES OU CALECONS	8				
PAIRES DE CHAUSSETTES	7				
PYJAMA	2				
MAILLOT DE BAIN	2				
SERVIETTE DE PLAGES	2				
PETIT SAC A DOS (pour la plage et balade)	1				
GOURDE	1				
SANDALETTES PLASTIQUES ou vieilles baskets (ex : balade sur rocher, voile...) facultatif	1				
NU-PIEDS	1				
BASKETS	1				
SERVIETTE DE TOILETTE	2				
GANT DE TOILETTE	3				
TROUSSE DE TOILETTE: gel douche ou savon, shampooing, brosse ou peigne, brosse à dents, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier	1				
NECESSAIRE COURRIER: bloc, enveloppes, timbres, stylo	1				



# Pass'nautique

## SEJOUR :

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 :