



Arâches

# VTT et découvertes !

10 – 13 ans

## Les indispensables :

Fiche de renseignements médicaux, complétée et signée + médicaments et ordonnance.

## Arâches

### VTT et découvertes !

#### Centre de vacances Creil'Alpes Réf. 074006001

Tu veux vivre des sensations fortes et découvrir les sports de montagne ? Les animateurs et les sentiers des Carroz n'attendent que toi. C'est un séjour 100 % vélo et adrénaline qui s'offre à toi à Creil'Alpes. Tu t'équipes afin de descendre les sentiers et pistes en Vélo Tout Terrain. Le BikePark des Carroz nous offre 7 pistes de différents niveaux et plus de 14 km de descente, de quoi passer une semaine sportive ! Tu participeras à 2 séances en pump track ou en forêt et 3 séances de VTT de descente. Ce séjour s'adresse aussi bien à des adolescents ayant un niveau débutant ou à des passionnés de la nature et du tout terrain. Grâce à ces séances encadrées par un moniteur diplômé d'un Brevet d'Etat, chacun pourra évoluer à son rythme ! Pour varier les plaisirs, la luge sur rail "Speed Dragoz" des Carroz t'apportera ta dose de glisse, et la télécabine te portera au cœur du Grand Massif pour des points de vue à couper le souffle.

Des activités te seront proposées par les animateurs et des moments de détente seront organisés dans la piscine chauffée du centre, en journée comme en soirée. Et pour une immersion totale dans cet environnement montagnard privilégié, une nuit en bivouac te laissera des souvenirs indélébiles.

#### Le Centre

Le centre "Creil'Alpes" est situé à 1000m d'altitude sur les hauteurs du village d'Arâches. Il est idéalement situé en Haute-Savoie, au-dessus de la Vallée de l'Arve, en plein cœur du Grand Massif. Un vaste espace de jeux est accessible à tous autour du centre et permet une découverte sportive de la montagne. Accessible à pied ou en vélo, le site de la Dalle Couchée de la Frasse est un lieu propice pour s'initier à l'escalade. L'ensemble des activités est à proximité du centre, cela permet de limiter le temps de transport.

Arâches est un site préservé calme et verdoyant, idéal pour le dépaysement où chacun peut évoluer à son rythme.

## Activités

### VTT de descente

Le VTT de descente sera pratiqué sur les sentiers des Carroz, qui en hiver se transforment en piste de ski. Le Bike Park des Carroz nous offre 7 pistes de différents niveaux et plus de 14 kms de descente, de quoi passer une semaine sportive ! Les séances seront encadrées par un moniteur diplômé d'un Brevet d'Etat.

### Piscine

Les baignades s'effectuent toujours sous la surveillance d'une personne qualifiée (surveillant.e de baignade, BNSSA...). Un.e animateur.trice pour 8 jeunes est présent.e dans l'eau. Le centre dispose d'une piscine chauffée.

### Découverte du Grand Massif / télécabine

Une sortie à la journée est organisée avec pique-nique au bord du lac pour découvrir le Grand Massif. Les enfants empruntent les télécabines de la station qui permettent de monter à 1800m d'altitude et offrent un panorama d'exception sur la vallée de l'Arve, depuis le départ des parapentes des Carroz.

### Autres activités

Repas trapeur, télécabines, pingpong, sports collectifs (basket, tchoukball, ...), veillées.

*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...*

## Vie Quotidienne

1 animateur.trice pour 10 jeunes encadre les différentes activités. L'équipe de direction se compose d'un directeur, d'un.e adjoint.e et d'une assistante sanitaire. Des personnes de service assurent l'entretien des locaux. Un cuisinier, un.e économiste et son aide préparent les repas.

**L'alimentation** : les repas, préparés par l'équipe de cuisine du centre, sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières. Le partage du repas, c'est un temps éducatif durant lequel les animateurs.trices veillent à ce que chacun goûte de tout, mange suffisamment et participe activement au débarrassage, au nettoyage des tables...

Les régimes alimentaires médicaux sont respectés. Les convictions religieuses et philosophiques le sont également, si elles n'ont pas d'incidence sur l'organisation collective.

**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 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. Pour les séjours de 7 jours, le linge n'est pas lavé sauf en cas d'accident.

## Santé

Veuillez remplir avec attention et sans omission la FICHE SANITAIRE que vous recevrez avec la confirmation d'inscription 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 à l'arrivée au centre.

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.

## Relations Parents / 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. N'oubliez pas de glisser dans la valise des enveloppes timbrées à votre adresse. 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 17h et 19h en vous armant de patience car la ligne est souvent occupée. Le téléphone portable est fortement déconseillé, afin de profiter pleinement de la vie de groupe. Si toutefois l'enfant l'amène durant le séjour, son utilisation sera réglementée 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](http://www.fol74.org/blogs-de-nos-sejours). L'identifiant et le mot de passe vous seront communiqués sur la convocation de départ.

ATTENTION ! Si le comportement de votre enfant venait 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 avec frais de retour à votre charge...

## Argent de poche

Une somme de 15€ par semaine semble largement suffisante. Vous la remettrez à un.e animateur.trice en utilisant l'enveloppe « argent de poche » que vous recevrez avec la convocation de départ.

## Objets de valeur

Ils sont tous fortement 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.**

## 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. 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.



## Transports

Voyage en train jusqu'à Annecy ou Lyon. Transfert en car de la gare au centre, trajet d'environ 1h30 depuis Annecy, avec une compagnie de la Haute-Savoie avec laquelle nous sommes en partenariat depuis plus de 10 ans. Le voyage s'effectue de jour.

Une convocation regroupant toutes les informations vous sera envoyée par courrier 10 jours avant le départ.

### MEMO – A REMETTRE LE JOUR DU DEPART

- Fiche de renseignements médicaux complétée et signée
- Médicaments + ordonnance médicale (le cas échéant)
- L'enveloppe contenant l'argent de poche, sur laquelle vous aurez écrit le nom et le prénom de votre enfant ainsi que la somme contenue dans l'enveloppe
- La fiche trousseau
- Tout autre document que vous jugerez utile de remettre à l'équipe de direction du séjour

**Bon séjour avec Vacances Pour Tous !**



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.

Chaque vêtement doit être marqué aux nom et prénom du jeune (sur l'étiquette ou à l'aide d'étiquettes collées).	CONSEILLÉ	DANS LE SAC	SUR SOI	Inventaire de l'animateur	
				ARRIVEE	DEPART
VALISE ou SAC DE VOYAGE	1				
GOURDE	1				
SAC À LINGE SALE	1				
PETIT SAC A DOS pour la balade	1				
CHAPEAU, CASQUETTE ou BOB	1				
TEE –SHIRT, POLO	6				
PULL ou SWEET dont <b>2 chauds</b>	4				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
SHORT, BERMUDA ou PANTACOURT	4				
PANTALON	3				
ROBE ou JUPE ou tenue pour la boom	Facultatif				
SLIPS, CULOTTES ou CALECONS	8				
PAIRES DE CHAUSSETTES	7				
PYJAMA (plus en cas d'énurésie)	2				
MAILLOT DE BAIN	1				
SERVIETTE DE PLAGE	1				
NU PIEDS / TONGS OU PAIRES DE CLAQUETTES	1				
BASKETS	2				
CHAUSSENS	1				
SERVIETTE DE TABLE	2				
SERVIETTE DE TOILETTE	2				
GANT DE TOILETTE si besoin	2				
<b>TROUSSE DE TOILETTE</b>					
(gel douche ou savon, shampoing, brosse ou peigne, brosse à dent, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier)					
NECESSAIRE COURRIER si besoin : bloc, enveloppes, timbres, stylo					
AUTRES					

