



Sperienza in Corsica!

14 - 17 ans

- Les indispensables :**
- Fiche de renseignements médicaux complétée et signée + médicaments et ordonnance.
 - Carte d'identité pour le bateau
 - Pass'nautique + Certification médicale de non contre-indication à la plongée et autorisation parentale

Corse St Florent & Corte Sperienza in Corsica !

Centre de vacances Corse St Florent Réf. 074041001

Avide de soleil, de mer et de montagne, la Corse est l'endroit idéal pour l'apprentissage de la voile et de beaucoup d'autres activités avec de magnifiques paysages !

Côté mer, on découvre les sports nautiques à St Florent : **2 séances de voile sur catamaran** puis une séance de **paddle** et pour finir on découvre la **plongée** avec un **baptême** et une **randonnée palmée** ! Une journée de **découverte du désert des Agriates et de sa magnifique plage du Lodo** vient compléter le séjour pour le plaisir des yeux. **Baignades** et **jeux** sont aussi au programme.

Côté montagne, on enfle ses chaussures pour découvrir en **randonnée** la région montagneuse de Corte, les lacs de Melo et Capitello, et on prend sa combi pour une séance de **canyoning** !

Le Centre :
Ce séjour est un camp semi-itinérant en petit groupe qui permet à chacun de trouver sa place et de participer à la vie collective. Une des étapes se passe à **Saint Florent** en Haute-Corse, entre le Cap Corse et le désert des Agriates. L'hébergement se fait dans un bâtiment de deux étages avec des chambres pourvues d'un confort simple.
L'autre étape se déroule en camping à **Corte**, au coeur de la vallée de la Restonica, dans lequel un camp UFOVAL est installé durant la totalité de nos séjours. Il est situé au départ de magnifiques randonnées. Les enfants dorment à 3 sous tentes non mixtes et participent activement à la préparation des repas, la mise de table, la vaisselle et le rangement du camp.



Activités : 2 séance de catamaran, 1 séance de paddle, 1 séance de PMT, 1 baptême de plongée, 1 sortie au désert des Agriates, visites de villages, 1 séance de canyoning, baignades, grands jeux et veillées.

Plongée* : Les enfants participent à 1 séance de snorkelling (plongée avec palmes, masque et tuba), à un baptême de plongée avec bouteille. Cette activité est encadrée par les moniteurs diplômés d'Etat du CESM (Centre d'Etudes Sous-Marines), association labellisée FFSSM (Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marines). Les séances durent 2h30. Les enfants partent du centre d'hébergement (attenant à l'école de plongée) par petits groupes (15 maximum) en bateau avec des moniteurs (1 pour 8) et leurs animateurs. Ils se rendent sur des spots de plongée adaptés à l'âge des enfants et où la faune et la flore sous-marines sont intéressantes. Chaque enfant est équipé de palmes, masque, tuba et combinaison en néoprène fournis par le CESM. Pour le baptême, chacun sera formé sur les règles de sécurité, les signes à connaître pour se faire comprendre sous l'eau, comment respirer, comment gérer la pression d'air sous l'eau... Autant de bases indispensables pour un baptême réussi ! Chaque enfant plonge en binôme avec un moniteur. Il y a un moniteur pour 3 à 4 enfants et le temps est partagé entre les enfants (sur une demi-journée). Sur le bateau, un animateur s'occupe des enfants, il peut aussi organiser une baignade autour du bateau.

***Pass'nautique, certificat médical de non contre-indication à la plongée et autorisation parentale obligatoire**

Catamaran* : Les enfants participent à des séances d'initiation à la voile sur catamaran. Cette activité est encadrée par les moniteurs diplômés d'Etat du CESM, association labellisée Ecole de Voile Française. Les séances se déroulent par 1/2 journées. Les enfants s'équipent de gilets de sauvetage puis partent du centre d'hébergement (attenant à l'école de voile) sur des catamarans. Ils sont par groupes de 2 ou 3 sur chaque catamaran, et se suivent les uns les autres sous la surveillance des moniteurs et des animateurs. Ils profitent également de l'environnement et de la vue sur les côtes.

***Pass'nautique obligatoire**

Plage du Lodo : Une sortie au désert des Agriates à la magnifique plage du Lodo aura lieu. Un seul mot pour décrire cet endroit : paradisiaque ! Plages de sable blanc et nature préservée seront les décors de cette journée ! L'accès se fait uniquement par la mer ou à pied. Les enfants s'y rendront donc en bateau à moteur et reviendront à pied (ou inversement).

Corte : La visite de Corte, capitale historique de la Corse, sera également au programme, avec sa ville fortifiée qui mérite que l'on s'y attarde. C'est aussi le point de départ de nombreuses randonnées pédestres.

Paddle* : Une séance d'initiation au stand-up paddle est proposée sur la plage de Saint Florent. Les enfants s'équipent de gilets de sauvetage et d'une pagaie. Sur les conseils et les astuces techniques des moniteurs, ils montent sur une grande planche d'abord agenouillés puis au fil de la séance, ils tentent de se mettre debout et de se déplacer tout en pagayant.

***Pass'nautique obligatoire**

Canyoning* : Le canyoning consiste à progresser dans le lit d'un cours d'eau dont le débit varie de faible à important. Les jeunes cheminent dans des portions de gorges ou des ravins étroits, avec des cascades de hauteur variées. L'activité est encadrée par un moniteur diplômé d'état. Les jeunes sont amenés dans un canyon, à la découverte des différents toboggans naturels, formés au cours du temps du côté de Corte.

***Pass'nautique obligatoire**

Randonnée : La randonnée est une activité phare de ce séjour. On ne peut pas venir en Corse sans la pratiquer ! Deux « vraies » randonnées seront proposées par l'équipe du séjour :

La première sera l'aller ou le retour de la plage du Lodo d'une durée de 4h, chemin côtier avec très peu de dénivelé (2 groupes : l'un à pied, l'autre en bateau).

La seconde sera une randonnée en montagne jusqu'aux lacs du Melo et du Capitello d'une durée de 4h de marche, avec un dénivelé plus important. Les marcheurs partent à la journée afin de profiter du cadre exceptionnel et pour pouvoir prendre leur temps. Ces deux randonnées sont encadrées par des animateurs qualifiés. Il y a toujours un adulte pour 5 enfants et au maximum 18 enfants par randonnée. Un sac à dos est fourni par l'UFOVAL. Attention, il s'agit bien de randonnées pédestres et pas de balades digestives ! Il est donc indispensable de venir avec une paire de chaussures adaptée. Les chaussures en toile de type « Converse » ne sont pas adaptées et sont même dangereuses !

À 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 pour 8 enfants en moyenne encadre les différentes activités. L'équipe de direction se compose d'un directeur, d'un directeur adjoint, d'une assistance sanitaire. À Saint Florent, une équipe de cuisine et de service vient s'ajouter. Les animateurs, quel que soit le moment de la journée, sont toujours présents, avec un souci constant de sécurité et d'apprentissage.

Alimentation : Les repas sont préparés par l'équipe de cuisine du centre à Saint Florent et ils sont pris sur la terrasse qui donne sur la mer. Pendant l'itinérance, la Corse est découverte sous toutes ses facettes : ses paysages, ses habitants, ses traditions et sa gastronomie ! Les repas sont préparés par un groupe de jeunes et deux adultes. Les menus sont équilibrés, variés et établis par l'équipe pédagogique. Le partage du repas est un moment convivial, d'écoute et d'échange entre les personnes. C'est un temps éducatif durant lequel les animateurs veillent à ce que chacun goûte de tout, mange suffisamment et participe activement à la mise des tables, au débarrassage, au nettoyage... 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 du jeune doit être solide et facile à laver. Il est lavé à la lingerie du centre à Saint Florent. Prévoir également un sac de courses pour le rangement des petites affaires dans les tentes. Le duvet est fourni par l'UFOVAL le jour du départ (garder de la place dans le sac de voyage pour le duvet).

Santé

Veillez remplir avec attention et sans omission la fiche de renseignements médicaux 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 : Le téléphone portable est fortement déconseillé, afin de profiter pleinement de la vie de groupe. Si toutefois le jeune décide de l'emporter durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement. Sachez tout de même que la Corse dispose d'une très mauvaise couverture réseau!

E-mail : Vous avez aussi la possibilité d'écrire par mail à votre enfant à l'adresse qui vous sera communiquée sur la lettre du directeur jointe à la convocation de départ.

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.

Argent de poche

Une somme de 15€ par semaine est suffisante. Vous la remettrez à un responsable au moment du départ en utilisant l'enveloppe « argent de poche » que vous recevrez avec la convocation de départ.

Objets de valeur

La nature du séjour nous conduit à déconseiller la présence de tout objet de valeur (téléphone lecteur mp3, bijoux, téléphone mobile, 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, dégradation ou perte de téléphone portable ne sont pas couverts par notre association.



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

Les trajets se feront de jour en autocar « grand tourisme » ou en train jusqu'à Toulon.

Pour se rendre sur l'île et revenir, le trajet se fera en ferry de nuit (placement libre) avec la compagnie Corsica Ferries sur des trajets Toulon/Bastia et inversement.

Une convocation regroupant toutes les informations vous sera transmise 10 jours avant le départ.

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 d'entre eux, une décision de renvoi pourrait être prise à son encontre, frais de retour à votre charge...

A remettre le jour du départ

MEMO

- 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.
- Pass'nautique
- Certification médicale de non contre indication à la plongée
- Autorisation parentale
- Carte d'identité pour le bateau
- 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.	<i>CONSEILLÉ</i>	<i>DANS LA VALISE</i>	<i>SUR SOI</i>	Inventaire de l'animateur	
				ARRIVEE	DEPART
VALISE ou SAC DE VOYAGE	1				
CHAPEAU, CASQUETTE ou BOB	1				
TEE –SHIRTS	5				
TEE-SHIRTS MANCHES LONGUES OU POLOS	2				
PULL ou SWEET dont 1Chaud	2				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
VESTE CHAUDE	1				
SHORT, BERMUDA ou PANTACOURT	3				
PANTALON CONFORTABLE OU JOGGING	2				
ROBE ou JUPE	Facultatif				
SLIPS, CULOTTES ou CALECONS	8				
PAIRES DE CHAUSSETTES	6				
PYJAMA	2				
MAILLOT DE BAIN	2				
SERVIETTE DE PLAGE (microfibre)	1				
PETIT SAC A DOS pour la plage et balade	1				
BASKETS	1				
NU-PIEDS	1				
BASKETS	1				
CHAUSSURES DE MONTAGNE IMPORTANT!!!	1				
SERVIETTE DE TOILETTE (microfibre)	1				
GANT DE TOILETTE	1				
CREME SOLAIRE	1				
PRODUIT ANTI-MOUSTIQUE	1				
GOURDE	1				
LUNETTES DE SOLEIL	1				
LAMPE DE POCHE OU FRONTALE	1				
PETIT OREILLER	1				
CABAS DE COURSES	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					

!!! Une partie du matériel est fourni par l'UFOVAL : Duvet, tentes, tapis de sol, petit sac à dos de randonnée, vaisselle, popotes, brûleurs...
Le sac à dos ou le sac de voyage souple que vous fournissez doit être facilement transportable pour les parties en itinérance.



SEJOUR :

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Date du séjour : Du Au

A REMPLIR PAR LE MAITRE NAGEUR

Attestation de réussite au Pass'nautique 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 :



SEJOUR :

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Date du séjour : Du Au

A REMPLIR PAR LE MEDECIN

Je soussigné, Docteur :

certifie avoir pris connaissance de la liste des contre-indications à la pratique de la plongée sous-marine établie par la Commission Médicale et de Prévention Nationale de la FFESSM (www.ffessm.fr),

avoir examiné Mr, Mme, Mlle:

né(e) le :

demeurant à :

et déclare qu'il (elle) ne présente pas à ce jour de contre-indication cliniquement décelable à la pratique des activités subaquatiques.

Fait à : Signature et tampon (obligatoire)

Le : / /

Le présent certificat, valable 1 an sauf maladie intercurrente ou accident de plongée est remis en mains propres à l'intéressé(e) qui a été informé(e) des risques médicaux encourus.

Informations au médecin signataire

L'article L 231-2 du Nouveau Code de la Santé Publique prévoit que les Fédérations doivent veiller à la santé de leurs licenciés. En application de l'article L.231-2 de ce Code, la délivrance de ce certificat ne peut se faire qu'après un « *examen médical approfondi* » qui doit permettre le dépistage d'une ou plusieurs affections justifiant une contre indication temporaire ou définitive ; la liste indicative de ces affections figure au verso de ce certificat dont la délivrance doit être mentionnée dans le carnet de santé prévu par l'article L 2132-1 . Si le recours à un Médecin Fédéral FFESSM ou spécialisé en Médecine subaquatique et hyperbare vous paraît souhaitable , la liste de ces médecins est disponible auprès des structures fédérales de la FFESSM ou en consultant les sites web régionaux accessibles à partir de www.ffessm.fr

CONTRE-INDICATIONS à la PLONGEE en SCAPHANDRE AUTONOME

Février 2007

Cette liste est indicative et non limitative. Les problèmes doivent être abordés au cas par cas, éventuellement avec un bilan auprès d'un spécialiste, la décision tenant compte du niveau technique (débutant, plongeur confirmé ou encadrant).



AUTORISATION PARENTALE

SEJOUR :

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Date du séjour : Du Au

A REMPLIR PAR LA FAMILLE

Je soussigné(e) M. ou Mme

Responsable de l'enfant

L'autorise à participer à l'activité Plongée durant le séjour.

Fait à le.....

Signature

