



# Canada

14-17  
ans

## Dates du séjour

Du 10 au 30/07/2024

## Canada

### Canada Dream

Partez à la découverte d'un Canada sauvage au cœur du Québec. Même langue, mais culture différente. Sillonnez le Québec de Montréal jusqu'à Tadoussac, en passant par la ville de Québec... et bien d'autres !

À pied et en van, en tente ou en auberge, tout cela agrémenté de merveilleux paysages et de randonnées bucoliques.

Allez à la découverte des québécois à travers leur culture et leur cuisine ...

Au programme :

- Parc national de la Mauricie: canoë, randonnée pédestre, baignades.
- Tadoussac: visite de la ville, shopping, randonnée, balade en bateau pour voir des baleines, phoques et bélugas.
- Parc national des Grands-Jardins: découverte en pleine nature de la faune (ours noir, castor, Tétras...).
- Québec: visite de la ville, shopping et balades.
- Montréal: parc d'attractions La Ronde, balades et shopping, visite du parc Olympique.



## 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. Puis avion de Lyon jusque Montréal en vol régulier.

## SITE

### ► Situation géographique

Durant notre séjour, nous effectuons un circuit entre Montréal et Tadoussac. Pour nous déplacer, nous voyageons surtout en van. Les liaisons, parfois un peu longues, sont idéales pour découvrir les magnifiques paysages canadiens, faire connaissance avec les autres participants, ou se reposer un peu.

L'arrivée à chaque étape commence par l'installation du camp et la répartition des tâches quotidiennes. En plus d'une aventure humaine, l'objectif est de découvrir cette région. Nous allons beaucoup marcher que ce soit en ville ou en pleine nature. Il est indispensable d'avoir des chaussures adaptées à la marche, à la fois solides et confortables. Il est probable que le kayak soit utilisé pour plonger en pleine nature...

Le contenu des journées est varié, il dépend bien-sûr du lieu où l'on se trouve: plutôt culturel dans les villes, plus sportif dans les parcs nationaux. Des temps de repos sont prévus pour recharger les batteries mais avec toujours comme finalité de découvrir des nouveaux horizons, une autre culture, des gens différents.



### ► Visites prévisionnelles

- Montréal : +/- 4 jours
- Parc national de la Mauricie : +/- 4 jours
- Tadoussac : +/- 4 jours
- Parc national des Grands-Jardins : +/- 4 jours
- Québec : +/- 4 jours



### ► Cadre de vie

Les hébergements se feront en camping. Cette aventure est un mélange de culture, nature et dépaysement.

### ► Matériel

Sac à dos, duvet et matériel de camping fournis par l'UFOVAL74, tapis de sol personnel.

## ACTIVITES

Partez à l'aventure au cœur du Canada, dans la splendeur sauvage du Québec, où la langue est familière, mais la culture vous réserve des surprises inattendues. Embarquez pour un voyage inoubliable, sillonnant le Québec de Montréal à Tadoussac, en passant par la magnifique ville de Québec et bien d'autres destinations captivantes !

Imaginez-vous, à pied ou en van, sous une tente ou dans une auberge, entouré de paysages enchanteurs et de randonnées bucoliques. Venez à la rencontre des Québécois, plongez dans leur culture vibrante et savourez leur délicieuse cuisine. Au programme, une aventure riche en expériences :

**Parc national de la Mauricie** : entrez dans le sanctuaire naturel de la Mauricie, un véritable paradis pour les amoureux de la nature. Explorez les multiples facettes de ce joyau en participant à des activités passionnantes :



- **Canoe** : glissez sur les eaux paisibles des lacs, entourés par une nature préservée. Une expérience qui marie adrénaline et sérénité au cœur de paysages à couper le souffle.
- **Randonnée pédestre** : parcourez les sentiers enchanteurs du parc, découvrez des points de vue panoramiques et plongez-vous dans la richesse de la faune et de la flore locales.
- **Baignades rafraîchissantes** : profitez des lacs cristallins pour vous détendre et vous rafraîchir après une journée d'exploration. Une parenthèse de bien-être au cœur de la nature.

Laissez-vous transporter par la beauté de la Mauricie, où chaque activité est une invitation à la découverte et à la contemplation.



**Tadoussac** : cette charmante ville réserve des moments uniques, mêlant détente, culture et découverte de la faune marine. Plongez dans l'atmosphère particulière de Tadoussac avec des activités variées :

- **Visites** : explorez les rues pittoresques de la ville, imprégnez-vous de son histoire captivante et découvrez les trésors cachés de Tadoussac.
- **Shopping** : flânez dans les boutiques locales, où l'artisanat et les souvenirs témoignent de l'authenticité de la région.
- **Randonnées** : parcourez les sentiers côtiers offrant des vues imprenables sur le Saint-Laurent et la possibilité d'observer la faune locale.
- **Balade en bateau** : embarquez pour une aventure inoubliable en mer, où baleines majestueuses, phoques et bélugas deviendront les acteurs principaux d'un spectacle naturel grandiose.

Tadoussac, c'est l'occasion de vivre des moments magiques entre terre et mer, alliant exploration urbaine et communion avec la nature.

**Parc national des Grands-Jardins** : vivez une expérience immersive et plongez au cœur d'une nature sauvage et préservée, où chaque pas révèle la richesse de la faune et de la flore :

- **Faune exceptionnelle** : observez des animaux fascinants tels que les ours noirs, les castors et les Tétrás dans leur habitat naturel.
- **Randonnées** : parcourez les sentiers du parc pour une aventure pédestre inoubliable, ponctuée de découvertes et de panoramas à couper le souffle.

Explorez un environnement préservé, où la nature est reine et où chaque rencontre avec la faune est une invitation à la contemplation.

**Québec** : la ville historique de Québec vous ouvre ses portes pour une plongée au cœur de l'histoire et de la culture. Imprégné de son charme unique à travers des activités variées :

- **Visite de la ville** : parcourez les rues pavées du Vieux-Québec, imprégnées d'une atmosphère européenne, et découvrez les joyaux architecturaux de la ville.
- **Exploration des rues commerçantes** : flânez dans les quartiers animés, explorez les boutiques et dégustez des mets délicieux dans les restaurants locaux.
- **Balades pittoresques** : laissez-vous séduire par des balades le long des remparts, offrant des vues panoramiques sur le fleuve Saint-Laurent.

Québec, c'est une plongée dans l'histoire canadienne, où chaque coin de rue raconte une histoire passionnante.

**Montréal** : la métropole vibrante du Québec vous attend avec son énergie débordante et ses attractions captivantes. Plongez dans l'excitation avec un programme diversifié :

- **La Ronde** : laissez-vous emporter par l'adrénaline avec des attractions palpitantes au parc d'attractions La Ronde.
- **Balades et shopping** : explorez les quartiers uniques de Montréal, alliant balades relaxantes et découvertes shopping dans des boutiques éclectiques.
- **Visite du parc Olympique** : découvrez l'héritage des Jeux olympiques en visitant le parc Olympique, un lieu emblématique de la ville.



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...).

## ORGANISATION DU SEJOUR

### ► L'équipe d'encadrement

1 adulte pour 8 jeunes en moyenne. Pour un groupe de 20 jeunes, 3 adultes encadrent le séjour, dont un directeur et une personne en charge de l'assistance sanitaire.

### ► L'alimentation

Le petit-déjeuner est pris au campement, ou à l'extérieur, 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 du pays.

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 itinérant à l'étranger 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. Chaque jour, des groupes sont faits pour permettre aux jeunes de choisir et de répondre le plus possible à leurs attentes.

### ► 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 donc le coucher se fera vers 22h/22h30, selon l'état de fatigue. 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 linge déteint ou 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 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.

**En cas d'urgence**, les parents peuvent contacter l'UFOVAL 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.

La monnaie au Canada est le Dollar canadien, 1€ = 1.47\$CA

### ► 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, merci de nous informer de tout problème important concernant la santé de votre enfant !**

### ► 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. 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.

Il est conseillé également de souscrire une assurance complémentaire, et il est indispensable de vérifier si le jeune est couvert par l'assurance familiale (ex : carte bancaire, assurance extrascolaire) et si la couverture est suffisante par rapport au coût des actes médicaux dans le pays (porter le plafond à 80 000 € minimum).

Il faut être bien assuré mais pas plusieurs fois pour le même risque.

Si vous n'êtes pas couverts ou si votre assurance n'est pas compétitive, nous vous proposons de contracter cette assurance complémentaire par notre intermédiaire auprès de l'APAC.

- Option 1 : plafond de remboursement de 80 000 € pour un coût de 2,72€ par jour et par jeune.
- Option 2 : plafond de remboursement de 150 000 € pour un coût de 3,63€ par jour et par jeune. 21 jours. Option 1 : 57.12€ ; Option 2 : 76.23€.

## ► Avant le séjour

Il est important de se renseigner sur le pays afin de bien préparer son voyage. Vous trouverez de nombreuses informations dans les ouvrages en bibliothèque, dans les guides de voyage ou sur les sites internet.

## DOCUMENTS ET INFORMATIONS INDISPENSABLES

### ► AVE :

Ce formulaire **obligatoire** est à compléter et imprimer **uniquement** en ligne **à l'adresse suivante**:

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/visiter-canada/ave/demande-renseignements-passeport.html>

Le coût est de 7 Dollars canadiens, soit environ 5 Euros.

**Nous attirons votre attention**, sur le fait qu'il existe sur internet des sites marchands qui proposent leurs services pour **un coût exorbitant**. N'allez en **aucun cas** sur ces sites et utilisez celui cité ci-dessus. En cas d'erreur, nous ne procéderons à aucun remboursement.



**Documents originaux à remettre le jour du départ:**

- Passeport personnel valide 6 mois après la date retour du séjour.
- Formulaire AVE
- Autorisation de sortie de territoire CERFA N°15646\*01 + copie de la carte d'identité du signataire + une copie du livret de famille dans le cas où l'enfant ne porte pas le même nom de famille que le parent signataire
- Pass Nautique
- Fiche sanitaire (remplie et signée)
- Médicaments + ordonnance (en cas de traitement médical à suivre)

**Attention il faut impérativement envoyer avant le 01/05/2024:**

- Photocopie du passeport du jeune en cours de validité.
- Photocopie de l'autorisation de sortie de territoire CERFA N°15646\*01 + photocopie de la carte d'identité du signataire + photocopie du livret de famille dans le cas où l'enfant ne porte pas le même nom de famille que le parent signataire
- Photocopie du formulaire AVE



# 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.	Conseillé	Dans la valise	Sur soi	Inventaire de l'animateur	
				ARRIVEE	DEPART
VALISE ou SAC DE VOYAGE	1				
CHAPEAU, CASQUETTE ou BOB	1				
TEE –SHIRTS, POLOS	7				
PULL ou SWEAT chaud	2				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
SHORT, BERMUDA ou PANTACOURT	3				
PANTALON	2				
ROBE ou JUPE	2				
SLIPS, CULOTTES ou CALECONS	7				
PAIRES DE CHAUSSETTES	7				
PYJAMA	2				
MAILLOT DE BAIN	1				
SERVIETTE DE PLAGE	1				
PETIT SAC A DOS pour la balade	1				
NU-PIEDS	1				
BASKETS ou CHAUSSURES DE MARCHÉ	1				
SERVIETTE DE TOILETTE	1				
TROUSSE DE TOILETTE : gel douche ou savon avec étui, shampoing, peigne ou brosse, brosse à dents, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier					
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...
- Nous recommandons le poids des affaires personnelles à un maximum d'environ 7 à 10 kg et laisser de la place libre sur le haut du sac (pour y ajouter le matériel collectif le jour du départ).



**SEJOUR :**

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :

.....

Dates 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

