

# Cocktail Guillestre



**GUILLESTRE**  
**Hautes-Alpes (05)**



**Réf : 038 002 001**

## Guillestre

**12-15 ans**

### LES INDISPENSABLES :

Baskets tout terrain  
Duvet et oreiller  
Test d'aisance aquatique



### Un séjour 100% adrénaline sous le soleil des Hautes-Alpes

Une colo aventure sous le soleil des Hautes-Alpes et en mode aventuriers.es !

Les maîtres mots seront l'autonomie et le fun avec un séjour tourné vers l'initiative et la prise de responsabilités.

Tout d'abord des activités de qualité encadrées par les professionnels de la base d'eau-vive Adelante (20 d'expériences et de partenariat avec nous):

**Côté eaux vives** : dans les rivières bouillonnantes, de la nage en eaux vives pour tester le courant et y sauter de toujours plus haut. Rafting avec ses copains sur le Guil, canyoning dans les gorges avec sauts et toboggans naturels impressionnants ; hydrospeed sur la Durance pour se mettre la tête dans le chaudron, hot dog (canoë gonflable) pour les gourmands de la rivière.

Bref... de l'eau et des sensations inoubliables.

**Côté montagne** : escalade sur parois naturelles et via ferrata sur les voies équipées.

Ensuite : des temps pour se promener et découvrir le fort de Montdauphin, se reposer et se faire plaisir avec le plus d'autonomie (courses et réalisation de repas, camping spacieux...).

### CADRE DE VIE, ÉTAT D'ESPRIT

Camping La Rochette : près de Briançon et d'Embrun, à proximité directe du village et au bord de la rivière.

Hébergement sous tentes patrouilles confortables. Le séjour bénéficie d'un emplacement réservé, et d'un barnum équipé pour la cuisine et les temps d'activités. Les jeunes participent activement à la vie quotidienne du séjour (gestion des courses, préparation des repas).

## Rythme de la Journée

- Réveil échelonné
- Petit-déjeuner
- Le temps des activités et/ou visites
- Déjeuner (pique-nique)
- Quartier libre encadré ou temps calme
- Le temps des activités et/ou visites
- Goûter
- Douches et temps libre
- Le temps du courrier, discussions et jeux libres
- Dîner
- Veillée collective
- Coucher adapté à l'âge

## Vie quotidienne

1 animateur de vie quotidienne suit votre enfant tout au long du séjour. Il est toujours présent, quel que soit le moment de la journée, avec un souci constant de sécurité et d'apprentissage, notamment celui de la vie en collectivité.

**Rythme de vie** : Le réveil est individualisé sauf en cas d'activité ou de sortie matinale. Le coucher, également est individualisé, il s'effectue toujours à des heures raisonnables après une veillée. Les activités dynamiques et calmes sont alternées en fonction des moments de la journée et des conditions climatiques; elles sont adaptées au rythme de vie des jeunes.

**Repas** : Nous avons le souci de proposer des repas équilibrés, pris à des heures régulières. Nous veillons à ce que les jeunes mangent de tout et suffisamment. Nous prendrons en considération les régimes alimentaires et médicaux signalés avant le départ. Notre association applique le principe de laïcité en respectant les convictions religieuses si elles n'ont pas d'incidence sur l'organisation collective.

**Hygiène** : la douche et la toilette sont effectuées chaque jour.

## Santé

**Nous demandons aux parents de remplir avec attention et sans omission la FICHE DE RENSEIGNEMENTS SANITAIRES en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes spécifiques.** Si l'enfant a un traitement en cours lors de son séjour, il est impératif de donner l'ordonnance du médecin, au moment du départ, au responsable du convoi. Le suivi médical est assuré par un.e assistant.e sanitaire qui se charge des soins médicaux légers ou de l'application des traitements en cours. Si l'enfant tombe malade, il est conduit chez le médecin et vous en êtes immédiatement avertis. Tous les éventuels frais médicaux sont avancés par la Ligue de l'enseignement, les ordonnances sont ensuite adressées aux familles contre remboursement. Si elles bénéficient de la CMU, elles doivent fournir dès l'inscription, les imprimés nécessaires à jour : attestation CMU et attestation d'assurance maladie.

## Relation parents / enfant

**Téléphone** : Les téléphones portables sont acceptés. Ils sont sous la responsabilité des jeunes. L'équipe d'animation sensibilisera le groupe à posera des règles concernant leur utilisation de façon à ce qu'ils profitent pleinement de leur séjour.

**Internet** : des nouvelles sont données sur le blog du séjour. Pour le consulter, il suffit de vous rendre sur le site <https://blogs.laligue38.org/> puis saisir les codes d'accès fournis dans la convocation de départ. et de sélectionner la catégorie « en France » puis la destination concernée.

## Objets de valeur

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

## Argent de poche

Les parents pourront remettre l'argent de poche à un animateur au moment du départ. L'enfant pourra récupérer son argent dès qu'il le souhaite. Le jeune peut également le conserver avec lui. Dans ce cas, la Ligue de l'Enseignement de l'Isère ne pourra en aucun cas être tenue pour responsable en cas de perte ou vol. Le séjour étant « tout compris », les sommes importantes sont déconseillées.

## Pratiques addictives : tabac, alcool, drogues

La loi Française interdit la consommation d'alcool aux mineurs et la consommation de tabac dans les lieux publics et spécialement dans les centres de vacances. La loi interdit également la consommation de drogues et de produits stupéfiants. Si elle n'était pas respectée, nous avons obligation légale de déclarer ces infractions au procureur de la République.

### - MEMO -

#### Documents à prévoir le jour du départ :

- La fiche sanitaire, les médicaments et l'ordonnance
- L'attestation d'aisance aquatique
- L'argent de poche (facultatif)

# Trousseau type 1 semaine

Nom de l'enfant :

Animateur :

Nombre	VETEMENTS	Arrivée centre	Départ centre	Observations
<b>LINGE DE CORPS</b>				
6	tee-shirts			
1	chemise ou polo			
7	slips ou culottes			
7	paires de chaussettes			
<b>VETEMENTS DE JOUR</b>				
2	pantalons			
1	polaire ou sweat-shirts			
1	Survêtement/jogging			
1	Shorts (en fonction de la saison)			
1	jupe ou robe			
1	k-way ou vêtement chaud			
<b>CHAUSSURES</b>				
1	paire de baskets			
1	paire de tongs (pour la douche)			
1	paire de nus pieds			
<b>BAIGNADE + activités eau vive</b>				
1 ou 2	maillots de bain			
1	paire de chaussures pour aller dans l'eau			
1	drap de bain			
1	crème solaire			
<b>POUR LA TOILETTE</b>				
1	serviette de toilette			
1	gant de toilette (facultatif)			
1	trousse de toilette complète (dentifrice, brosse à dents, shampoing, gel douche, peigne...)			
<b>POUR LA NUIT (camping)</b>				
1 + 1	sac de couchage + oreiller			
1	pyjama chaud			
<b>DIVERS</b>				
1	chapeau ou casquette			
	mouchoirs tissus ou kleenex			
1	petit sac à dos			
1	paire de lunettes de soleil			
1	crème solaire			
1	gourde			
1	sac de linge sale (facultatif)			

## Liste donnée à titre indicatif :

A adapter à la durée du séjour et aux habitudes de votre enfant  
 Nous vous conseillons de marquer le linge avec des bandes tissées et cousues.  
 Evitez aussi les habits de marque ou les objets de valeur.

## ATTESTATION D'APTITUDE PREALABLE A LA PRATIQUE D'ACTIVITES NAUTIQUES ET AQUATIQUES DANS LES ACCUEILS COLLECTIFS DE MINEURS

(Accueils relevant des articles L.227-4 et R.227-1 du code de l'action sociale et des familles)

Références : Code de l'action sociale et des familles : article R. 227-13 et à l'arrêté du 25 avril 2012 ;  
Code du sport : A322-44 et A322-66

Le test est obligatoire pour la pratique des activités de canoë-kayak et disciplines associées, nage en eau vive, voile, canyonisme, surf de mer et natation.

Il peut être effectué en piscine ou sur le lieu de l'activité pour la pratique de laquelle il est obligatoire.

Le test doit être effectué sans brassière de sécurité (circulaire du 30 mai 2012)

Date du test : ...../...../.....

Nom et prénom du mineur : .....

**Aptitudes vérifiées et acquises** (mettre une croix dans les cases correspondantes)

- Effectuer un saut dans l'eau,
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes,
- Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes,
- Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant,
- Nager sur le ventre pendant :  
    **25 mètres - 50 mètres** (rayer la mention inutile)

Résultat du test :  satisfaisant  non satisfaisant

**Personne ayant fait passer le test :**

Nom et prénom :

Qualification (diplôme) :

Etablissement d'appartenance :

N° de carte professionnelle d'éducateur sportif :

**Signature :**