



Les Glières

7-14
ans

Hiver 2025

Les Glières

Biathlon, un monde hors du commun !

Référence : 074 017 001

Les indispensables :

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

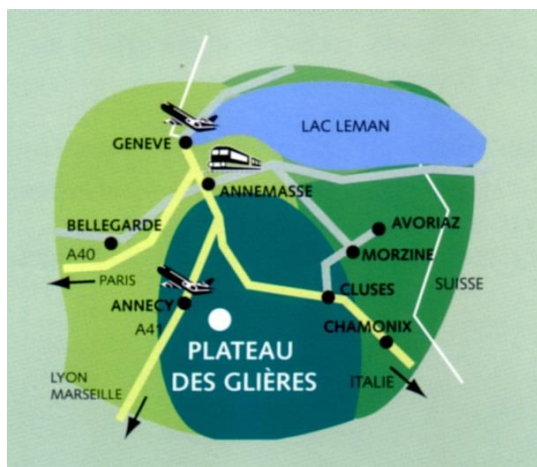
Au plateau des Glières, le ski de fond est le sport national, skier et tirer comme le très célèbre Martin Fourcade !

Ce séjour réunit 2 activités physiques et sportives : le ski de fond et le tir à la carabine (maniement de l'arme, mise en sécurité, précision...). Les jeunes auront l'occasion de s'initier ou se perfectionner à différentes techniques (skating ou alternatif) pendant 5 séances d'une demi-journée chacune, dont 2 séances de biathlon encadrées par l'Ecole nordique des Glières. Ils deviendront peut-être les champions olympiques de demain ! Au programme également, une séance de ski de fond en nocturne et de la raquette. Pour agrémenter tout ça, une soirée raclette sera proposée !



► Situation géographique

Le centre est situé à 1 450 m d'altitude, au cœur du magnifique Plateau des Glières, vaste alpage préservé, espace naturel protégé avec 7 pistes de ski de fond (2 vertes, 1 bleue, 2 rouges, 2 noires) soit près de 28 kilomètres, une piste de luge, un itinéraire nordique de 5 kilomètres. Annecy est à 35 km. Le Plateau des Glières fut le théâtre d'actions de Résistance dans la lutte contre le nazisme et reste un lieu de mémoire actif, de réflexion et d'éducation à la paix et à la tolérance.



► Cadre de vie (type d'hébergement/effectifs)

Ancienne ferme d'alpage entièrement réaménagée pour l'accueil de groupes d'enfants en toute saison, le centre a été totalement rénové en 2004. Le centre a une capacité d'accueil de 72 enfants. Au rez-de-chaussée, il y a la salle à manger, 3 salles d'activités et les locaux techniques. À l'étage, 19 chambres de 3 à 8 lits avec sanitaires. Les chambres et les salles lumineuses et spacieuses ouvrent sur un vaste espace de jeu.

Dans les couloirs, des fresques décorent ce lieu. Elles sont accompagnées de textes de philosophes, de penseurs... Ces peintures réalisées par l'artiste Kaviiik, ont pour thèmes l'eau et la citoyenneté, elles sont là pour faire rêver mais aussi pour questionner. Elles peuvent être le support de différentes activités.

TRANSPORTS

L'encadrement est assuré par l'équipe **d'UFOVAL / Vacances Pour Tous**. (1 adulte pour 12 enfants au maximum).

Le voyage a lieu en train ou en car jusqu'à Annecy, puis le transfert de la gare Annecy au centre se fait en car (trajet d'environ 1 heure). Le voyage s'effectue de jour.

Selon l'heure de départ, vous devrez prévoir un pique-nique pour l'aller. Ceci sera précisé sur la convocation.

Pour des raisons d'organisation, la demande de modification de la villes de départ et/ou d'arrivée entraînera des frais (voir conditions générale de vente)

ACTIVITES

► **Biathlon** :

Le biathlon est un sport complet qui conjugue effort physique, adresse et concentration .Cette activité se compose de deux activités passionnantes : le ski de fond et le tir à la carabine (maniement de l'arme mise en sécurité, précision...). Durant **5 séances d'une demi-journée** chacune, les enfants sont encadrés par des professionnels du biathlon diplômés d'état. Les jeunes ont l'occasion de s'initier ou se perfectionner à différentes techniques (skating ou alternatif).

► **Autres activités** :

Une sortie nocturne en ski de fond est un excellent moyen pour partir à la découverte du milieu montagnard. Une ballade en raquette en demi journée permettra de découvrir les traces d'animaux sur le plateau des Glières.

Construction d'igloos ou courses de luge, sur une piste sécurisée, sans oublier un bon repas traditionnel savoyard !

Activités traditionnelles de colo (grands jeux, activités manuelles, journées à thème, veillées...).

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

Les animateurs, quel que soit le moment de la journée, sont toujours présents, avec un souci constant de sécurité et d'apprentissage.

► **Le sommeil** :

Le réveil est échelonné afin de s'adapter au mieux au rythme de chacun.

Le coucher s'effectue après une veillée adaptée à l'âge et à l'état de fatigue des enfants.

► **La toilette** :

La toilette est effectuée chaque matin. Les animateurs encadrent ce temps et aident les plus jeunes. Chaque jour avant le dîner, les enfants prennent une douche.

► **L'alimentation** :

Au sein du centre de vacances de la Métralière les enfants découvriront une cuisine à la fois traditionnelle et insolite qui sort complètement des codes de la restauration collective.

L'équipe, passionnée par la cuisine du monde s'efforce de faire découvrir de nouvelles saveurs aux enfants.

Désireux d'utiliser des produits frais, de saison et en circuit court, les cuisiniers du centre élaborent des repas équilibrés et variés, tout en veillant à respecter les régimes alimentaires médicaux ainsi que, dans la mesure du possible, les convictions religieuses et philosophiques; tant que celles-ci n'ont pas d'incidence sur l'organisation collective.

Dans une optique éducative, et dans le but de faire voyager les enfants, ils découvriront les richesses culinaires de notre pays, ainsi que celle d'autres parties du monde...

Lors des repas nos animateurs veillent à ce que les enfants goûtent de tout, mangent à leur faim et participent activement au débarrassage et au nettoyage des tables.

A vos couverts ! Et bon appétit !

► **Linge** :

Le linge n'est pas lavé pendant le séjour, sauf problèmes particuliers. 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 avoir des nouvelles de votre enfant** :

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. Seuls les opérateurs Free et Orange sont disponibles sur le Plateau des Glières.

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 et de sélectionner Plateau des Glières - La Métralière dans la catégorie montagne. Les codes d'accès sont transmis dans la convocation de départ. 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 !

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

PREPARER VOTRE SEJOUR

► Argent de poche

Vous le remettez à l'animateur présent au départ, en utilisant l'enveloppe « argent de poche » qui vous sera donnée. Une somme de 10 € semble largement suffisante.

► Santé

Veillez 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 ou à l'animateur présent au 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.

► Objets de valeur

Ils sont déconseillés (vêtements de marque, téléphone portable, console de jeux, bijoux, appareil photo numérique, MP3...) et restent sous la responsabilité de l'enfant. Aucun remboursement ne sera effectué en cas de dégradation, de perte ou de vol.

ASSURANCE

Tous les enfants participant à nos séjours sont assurés en responsabilité civile et individuelle accident. Nous vous rappelons que les pertes d'objets, les vols, les bijoux, les espèces ne sont pas garantis par l'assurance. En cas d'accident corporel, l'assurance intervient en complément des remboursements de la sécurité sociale et de votre mutuelle, sur présentation des bordereaux de remboursement accompagnés de la référence du sinistre qui vous sera communiquée par nos services.

Documents à remettre le jour du départ

- La fiche de renseignements médicaux complétée et signée
- La fiche trousseau (à mettre dans la valise)
- L'enveloppe contenant l'argent de poche, sur laquelle vous aurez écrit le nom et prénom de votre enfant et la somme contenue dans l'enveloppe
- Tout autre document que vous jugerez utile de transmettre à la direction du séjour.

Bon séjour avec Vacances Pour Tous !

Pour retrouver toutes les informations relatives au COVID-19, vous pouvez consulter le Protocole Sanitaire relatif aux Accueils Collectifs de Mineurs sur notre site internet : <http://www.fol74.org/infos-pratiques>

Coordonnées du centre :
Centre UFOVAL 74 « La Métralière » Plateau des Glières
Thorens Glières 74570 FILLIERE
Tél : 04 50 22 82 46 - e-mail : la.metraliere@fol74.org



FICHE TROUSSEAU LES GLIERES HIVER

Nom et Prénom de l'enfant :

.....

Chaque pièce du trousseau doit être marquée aux nom et prénom de l'enfant à l'aide de bandes tissées et cousues	CONSEILLÉ	DANS LA VALISE	SUR SOI	INVENTAIRE DE L'ANIMATEUR A L'ARRIVEE	INVENTAIRE DE L'ANIMATEUR AU DEPART
VALISE OU SAC DE VOYAGE	1				
ANORAK CHAUD ET IMPERMEABLE	1				
BONNET	1				
PAIRE LUNETTES DE SOLEIL	1				
GANTS DE SKI (ou MOUFLES)	1 OU 2				
PANTALON DE SKI	1				
COLLANT OU CALECON LONG	1				
PANTALON	1				
SURVETEMENT	1				
PULLS CHAUD	2				
TEE-SHIRTS	7				
PAIRES DE CHAUSSETTES	7				
SLIPS	7				
PYJAMAS	2				
GANTS DE TOILETTE	2				
SERVIETTES DE TOILETTE	2				
PAIRE DE CHAUSSON	1				
PAIRE DE CHAUSSURE IMPERMEABLES	1				
CREME SOLAIRE, STICK à LEVRE	1				
TROUSSE DE TOILETTE: gel douche ou savon avec étui, shampoing, brosse ou peigne, brosse à dents, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier					
NECESSAIRE COURRIER: enveloppes, timbres.					