



# Les Issambres



10-17  
ans

## Les Issambres

### Cap'aventures

Référence : 074 022 001

Prépare-toi à vivre des aventures inoubliables au cœur de la magnifique Côte d'Azur !

Notre séjour exclusif te propose une expérience unique. Plonge dans l'excitation avec une **sortie en kayak** le long des eaux cristallines, teste ton courage lors d'une incroyable **via ferrata**, et explore les merveilles naturelles à bord d'un **bateau à travers les calanques**.

Si tu as entre 10 et 13 ans, profite d'une journée riche en choix entre **visites**, **baignades rafraîchissantes** et **balades à vélo** en pleine nature.

Et si tu as entre 14 et 17 ans, tu auras également l'opportunité de passer ton **PSC1**, acquérant ainsi des compétences vitales en premiers secours.

Rejoins-nous pour des moments de plaisir, de découverte et d'apprentissage dans l'un des joyaux les plus spectaculaires de la France !

#### Les indispensables :

- Fiche de renseignements médicaux
- Fiche trousseau
- Pass'nautique



### ► Situation géographique

Le séjour se déroule dans le centre des "Myrtes" : Dans la baie des Issambres à 17 Km de ST RAPHAEL. Le petit village est implanté au pied du massif des Maures. A l'ombre des orangers, des palmiers et des bougainvilliers, le centre des Myrtes est un paradis méditerranéen situé à 300 m de la mer.



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

**Centre les Myrtes** : Situé à 300 m de la mer, le centre est constitué de deux bâtiments construits dans un parc ombragé de 1 ha, avec un terrain multisports, une aire de jeux, un minigolf. Il dispose d'une capacité d'accueil de 100 enfants.

Les enfants sont logés en chambres de 4 à 10 lits par tranche d'âge. Sanitaires à chaque étage. Salle d'activités et jeux adaptés à tout âge, salle à manger de plein air abritée. Le centre comporte une infirmerie, une lingerie. Piscine découverte au centre (12m x 8 m).



**RÉGION  
SUD**



PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR

► **Via ferrata :**

Entre via ferrata et escalade, la via Cordata du Dramont est un moyen original de prendre de la hauteur. Reliés en permanence à une ligne de vie, les jeunes s'élèvent progressivement au-dessus de la mer, réalisant des passages d'escalade faciles et des traversées.

L'activité est encadrée par des animateurs Brevet d'état.

► **Kayak de mer :**

Les jeunes découvrent les falaises de l'Esterel d'une autre manière en naviguant au départ de la base nautique de St Raphaël à bord d'un kayak.

► **Balade en bateau :**

C'est un moyen de découvrir St Raphaël par la mer. Cette balade commentée d'1h15 permettra de découvrir les falaises de l'Esterel et le littoral. Le départ se fait du port de St Raphaël, à quelques kilomètres du centre pour faire un circuit entre la Corniche d'Or jusqu'au Dramont. C'est la compagnie « Les bateaux bleus » qui accueillera les jeunes.

► **Visite, baignade ou balade en vélo (10-13 ans) :**

Les jeunes auront le choix entre 3 activités : visite des villages alentours, baignade dans la piscine du centre ou bien à la plage, et balade en vélo.

► **PSC1 (14-17 ans) :**

Se former aux gestes qui sauvent en apprenant les gestes des premiers secours à travers une formation simple et courte, vous permettra d'avoir les bons réflexes face à un ami, un membre de votre famille, ou toute personne en danger et avoir le bon réflexe peut sauver une vie !

La formation s'organisera sur une journée et sera assurée par une association habilitée.

► **Les baignades (selon la météo) :**

Si le temps et les températures le permettent, Les enfants pourront se baigner dans la piscine du centre. Les baignades s'effectuent toujours sous la surveillance d'une personne qualifiée (surveillant de baignade, BNSSA...). Un animateur pour 8 enfants est présent dans l'eau.

► **Activités traditionnelles de colo :**

- Grands jeux (Poule, Renard, Vipère, le Mexicain, douaniers contrebandiers etc.).
- Activités manuelles (préparation des décors pour le spectacle de fin de séjour, fresques, etc.).
- Journées à thème (Olympiade, Halloween)
- Veillées (Boum, Fureur, match d'impro)

► **Vivre ensemble avec citoyenneté :**

L'apprentissage du vivre ensemble, de la vie en collectivité passe par le respect d'autrui, du matériel, des locaux. La participation aux tâches de la vie quotidienne, le partage, la solidarité sont des valeurs que nous défendons et que nous essayons de mettre en place sur la structure.

Le jeune doit être acteur de ses vacances et peut choisir des activités en fonction de ses envies à condition que celles-ci soient réalisables. L'équipe d'encadrement est présente pour l'aiguiller afin de lui faire découvrir un maximum de choses sur l'environnement qui l'entoure.

Nous souhaitons amener le jeune à devenir un citoyen en le responsabilisant, en ayant des débats, à donner son opinion tout en respectant celle des autres.

**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 :

Un directeur, un adjoint par tranche d'âge, une assistant.e sanitair.e, une équipe de cuisine et de service et un animateur pour 12 enfants en moyenne. Une personne diplômée chargée de l'activité piscine.

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 entre 7h00 et 9h00 afin de s'adapter au mieux au rythme de chacun. Le coucher s'effectue entre 21h30 et 22h30 (selon l'âge des enfants) après une veillée adaptée à l'âge et l'état de fatigue des enfants.

### ► La toilette :

La toilette est effectuée chaque matin. Chaque jour avant le dîner, les jeunes prennent une douche.

### ► L'alimentation :

Les repas, préparés par le cuisinier du centre, sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières (12h15 le midi et 19h15 le soir). Le partage du repas est un moment convivial, d'écoute. 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 de tables, 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 n'est pas lavé durant le séjour. 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 perte, 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. Les animateurs les aident à écrire. 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 19h et 20h en vous armant de patience car les lignes sont souvent occupées.

Le téléphone portable est fortement déconseillé, afin de profiter pleinement de la vie de groupe. Si toutefois l'enfant l'apporte durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement.

**Internet** : Des nouvelles sont données sur le blog du séjour, et souvent 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). 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 ou si votre enfant n'est pas en photo. 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 vos camarades, ou encore à compromettre la qualité des vacances que nous nous efforçons de proposer à chacun d'entre-vous, une décision de renvoi pourrait être prise à votre encontre, frais de retour à votre charge...

## PREPARER VOTRE SEJOUR

### ► Argent de poche

Une somme de 10 € est suffisante. Vous la remettez à un animateur responsable au moment du départ en utilisant l'enveloppe « argent de poche ». L'argent est gardé au bureau et les enfants peuvent l'utiliser à la boutique du centre (bonbons, glaces, cartes postales, timbres, souvenirs).

### ► 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 jeu, 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.

## TRANSPORTS

Voyage en train jusqu'à St Raphael. Transfert en car de la gare au centre. Le voyage s'effectue de jour. Une convocation regroupant toutes les informations vous sera transmise 10 jours avant le départ.

## 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)
- Pass'nautique
- 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 !

## FICHE TROUSSEAU

**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	<b>CONSEILLE</b>	<b>DANS LA VALISE</b>	<b>SUR SOI</b>	<b>INVENTAIRE DE L'ANIMATEUR A L'ARRIVEE</b>	<b>INVENTAIRE DE L'ANIMATEUR AU DEPART</b>
VALISE OU SAC DE VOYAGE	1				
CHAPEAU, CASQUETTE OU BOB	1				
TEE-SHIRTS, POLOS	8				
COUPE VENT / IMPERMEABLE	1				
PULL OU SWEAT dont 2 chauds	3				
BLOUSON	1				
PANTALON	2				
ROBE OU JUPE	Facultatif				
SLIPS, CULOTTES OU CALECONS	8				
MAILLOT DE BAIN	1				
BONNET DE BAIN (obligatoire)	1				
SERVIETTE DE BAIN	1				
PAIRES DE CHAUSSETTES	8				
PYJAMAS (plus en cas d'énurésie)	2				
PETIT SAC A DOS (pour la balade)	1				
BASKETS	1				
SERVIETTE DE TABLE	2				
SAC A LINGE SALE (un sac plastique suffit)	1				
SERVIETTE DE TOILETTE	2				
GANT DE TOILETTE	2				
TROUSSE DE TOILETTE: gel douche ou savon avec étui, shampoing, brosse ou peigne, brosse à dents, dentifrice, crème solaire, mouchoirs en papier					
NECESSAIRE COURRIER: bloc, enveloppes, timbres, stylo					

**Coordonnées du centre :**  
**Centre UFOVAL 74 « Les Colombes »**  
 1632 avenue de Valescure  
 83700 ST RAPHAEL  
 Tél : 04.94.83.63.13

Séjour : Cap'aventures

NOM ET PRÉNOM DE L'ENFANT :  
.....

**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 :