



# Natation et sensation



6 - 8 ans



## Les indispensables :

### LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire

### DANS TA VALISE :

- Casquette
- Gourde (1L)
- Maillot de bain
- Serviette de plage
- Crème solaire
- Lunettes de piscine
- Bonnet de bain

## St Raphaël

REF : 074 022 001

Viens apprendre à nager pour être à l'aise comme un poisson dans l'eau !

Au programme en 7 jours : 5 séances de natation, pour que les petits matelots deviennent de vrais nageurs ! Puis on prend de la hauteur pour surplomber Saint-Raphaël en faisant un tour de grande roue, et bien sûr on profite de la plage, des grands jeux, et des veillées !

Pour les séjours de 12 et 14 jours : on ajoute aux 5 séances de natation une journée à la cîme des arbres dans un parcours escalarbre. On continue ensuite à grimper, mais cette fois-ci, ce sont les roches rouges de l'Estérel que nos petits acrobates vont gravir, avec une vue imprenable sur la mer Méditerranée.

Enfin, on profite d'une séance de banane tractée pour sauter et glisser au rythme des vagues !



St Raphaël

Organisateur : FOL 74 / UFOVAL

3 Avenue de la Plaine - BP 340 - 74008 Annecy  
Tél : 04.50.52.30.00 - ufoval@fol74.org - www.ufoval.fol74.org

Centre Les Colombes - UFOVAL 74  
1632 avenue de Valescure  
83700 St Raphaël

## LE SITE



Au pied du massif de l'Esterel, entre Cannes et St Tropez, le centre des Colombes bénéficie d'une situation exceptionnelle au coeur d'un grand parc arboré. A 3 km de la plage, sur les hauteurs de la colline de Valescure, il se compose d'une magnifique villa classée de la fin du 19ème siècle, d'un bâtiment annexe et d'une piscine. Les enfants de 6/11 ans sont logés dans des chambres spacieuses et agréables, avec sanitaires à proximité. Les plus grands (12/17 ans) sont logés dans des grandes tentes entièrement équipées (lits et rangements) avec sanitaires à proximité. Les repas sont préparés sur place.

## LES ACTIVITÉS

### SÉJOUR 12 et 14 JOURS :

5 séances de natation, 1 tour de grande roue

5 séances de natation, 1 séance d'accrobranche, 1 séance de Via Cordata, 1 séance de banane tractée

### Natation : (5 séances)

Les 5 séances se déroulent dans la piscine du centre. Par petits groupes, les enfants apprennent la nage de façon ludique, encadrés par un maître-nageur. Ces séances de 45 min sont réparties sur la première semaine. Les enfants ont des cours tous les jours. Nous fournissons les brassards et les planches. Prévoir une paire de lunettes de piscine et un bonnet de bain.

### Grande roue : (1 séance)

Montez à bord de la grande roue et admirez la vue imprenable sur Saint-Raphaël ! Perchés à plusieurs mètres de hauteur, découvrez le paysage enchanteur entre mer et montagne, un moment magique à ne pas manquer.

### Accrobranche : (1 séance)

Des parcours de différentes difficultés permettent aux enfants de grimper et de se déplacer d'arbre en arbre. De nombreux défis sont à relever : saut de Tarzan géant, ponts de singe, tyroliennes, filets à grimper... C'est le prestataire « Oxygène Evasion » qui les accueille. Chaque enfant est équipé d'un casque, d'une longe et d'un baudrier. Le site d'accrobranche se situe à Puget sur Argens à 15 km du centre. Les enfants s'y rendent en car en 30 minutes.

### Via Cordata : (1 séance)

Une séance d'initiation pour découvrir la mer vue d'en haut sur les mythiques falaises de l'Esterel. L'encadrement est assuré par le prestataire «Camp 4» qui fournit le matériel adéquat aux enfants. Le site de Via Cordata se situe au Dramont, à 8 km du centre, sur les parois de la Corniche d'Or. Les enfants s'y rendent en car puis, par groupe de 15, découvrent de nouvelles sensations dans un cadre naturel idyllique.

### Banane tractée : (1 séance)

Équipés de gilets de sauvetage, bien accrochés à la poignée, les enfants s'installent par 7 avec un.e animateur sur une bouée tractée par un bateau. L'activité est encadrée par des moniteurs spécialisés de la base «Slide Water Camp» de Santa Lucia. Sensations fortes garanties ! Le trajet se fait à pied ou en bus. Le site se situe à 2 km du centre et à proximité de la zone de baignade.

### Baignades en mer et en piscine :

Les baignades s'effectuent sous la surveillance d'une personne qualifiée (surveillant de baignade, BNSSA...) Un animateur pour 8 enfants est présent dans l'eau. Les baignades se font dans la piscine du centre ou à la plage du Veillat, à St Raphaël (trajet à pied ou en bus). **\*Pass'nautique obligatoire**

### Autres activités :

De nombreuses autres activités vous seront proposées, des activités manuelles (land-ard, peinture, street art, danses...), sportives, au parc, dans la pinède, à la plage, des grands jeux et des veillées.

*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...*

## L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Un directeur, un adjoint par tranche d'âge, un assistant sanitaire et un animateur pour 8 enfants en moyenne. Les animateurs, quel que soit le moment de la journée, sont toujours présents, avec un souci constant de veiller à la sécurité affective et physique des enfants dont ils ont la charge. L'équipe du centre comprend également du personnel technique (entretien, cuisine...).

## LE TRANSPORT

Au départ de la région Auvergne-Rhône-Alpes, les trajets s'effectuent en car (en train si l'effectif est faible), de jour ou bien de nuit.

Au départ des autres régions, les voyages ont lieu en train jusqu'à la gare de St Raphaël Valescure.

## SANTÉ

*Veillez remplir avec attention et sans omission la FICHE SANITAIRE en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes alimentaires particuliers.*

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 sur le lieu de 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.

## ALIMENTATION

Les repas, préparés par le cuisinier du centre, sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières. 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 débarras, 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.

## HYGIÈNE

La douche est effectuée chaque jour avant le dîner et tous les matins une « petite » toilette est faite. Les animateurs encadrent ce temps et conseillent les plus jeunes.

L'assistant sanitaire veille sur l'hygiène des enfants en assistant régulièrement au temps des douches, en vérifiant les petits bobos, les ongles, les cheveux...

Le linge est lavé régulièrement. 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 pertes, il est indispensable de marquer les vêtements au nom de votre enfant. Pour les séjours de 7 jours, le linge n'est pas lavé sauf en cas d'accident..

## ARGENT DE POCHE

Une somme de 15€ par semaine est suffisante. Vous la remettrez à un responsable au moment du départ dans une enveloppe marquée aux nom et prénom de l'enfant.

## OBJETS DE VALEUR

Nous déconseillons la présence de tout objet de valeur (téléphone portable, appareils numériques, vêtements de marque, bijoux, 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 d'objets ne sont pas couverts par notre association.

---

## COMMUNICATION

---

**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.ufoval.fol74.org](http://www.ufoval.fol74.org). L'équipe pédagogique fera son 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.

**COURRIER** Nous incitons les jeunes 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.

**TELEPHONE** 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. Si vous souhaitez exceptionnellement joindre votre enfant par téléphone, faites-le au moment des repas entre 12h et 13h ou entre 19h et 20h en vous armant de patience car les lignes sont souvent occupées.

**E-MAIL** Vous avez aussi la possibilité d'écrire par mail à votre enfant à l'adresse suivante : [enfants.colombes@hotmail.fr](mailto:enfants.colombes@hotmail.fr)

**BUREAU QUALITÉ** Pour tout litige ou réclamation, merci d'adresser votre demande (dans un délai maximum de 4 semaines après la fin du séjour) à l'adresse : [bureau-qualite@fol74.org](mailto:bureau-qualite@fol74.org).

---

## AVANT LE DÉPART

---

La convocation au départ sera disponible 10 jours avant le début du séjour.

Le directeur publiera sur le BLOG la "lettre aux jeunes", ce document est destiné à vos enfants. Dans celui-ci, les derniers détails et informations à connaître avant le voyage seront donnés.

---

## DOCUMENTS A REMETTRE

---

### Impérativement avant le départ :

- Fiche sanitaire (remplie et signée)

### Impérativement le jour du départ :

- Médicaments + ordonnance
- Fiche trousseau
- Enveloppe contenant l'argent de poche

---

## 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 traitée 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.

*Attention ! Si le comportement de votre enfant venait 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, frais de retour à votre charge...*

# TROUSSEAU

NOM ET PRENOM DE L'ENFANT : \_\_\_\_\_

Il est indispensable de marquer l'ensemble des vêtements, chaussures (y compris ceux portés au cours du voyage) et fournitures diverses aux nom et prénom de l'enfant. Nous vous rappelons que nous fournissons les draps et les couvertures dans chaque centre. Le linge est lavé pendant le séjour, dès qu'il dure plus de 7 jours. Pour les enfants de + 14 ans, l'inventaire sera effectué par le jeune pour favoriser l'autonomie.

**Rappel ! Nous vous recommandons d'éviter les objets de valeur. En cas de perte ou de vol, notre assurance ne prend en charge aucun remboursement.**

|   | CONSEILLÉ | DANS LA VALISE | SUR L'ENFANT | A L'ARRIVÉE | AU DÉPART |
|---|-----------|----------------|--------------|-------------|-----------|
| POUR LA TOILETTE                            |           |                |              |             |           |
| Peigne / Brosse à cheveux                   | 1         |                |              |             |           |
| Brosse à dents et dentifrice                | 1         |                |              |             |           |
| Gel douche                                  | 1         |                |              |             |           |
| Shampoing                                   | 1         |                |              |             |           |
| Crème solaire                               | 1         |                |              |             |           |
| Serviette de toilette                       | 1         |                |              |             |           |
| POUR TOUS LES JOURS                         |           |                |              |             |           |
| Hauts manches courtes                       | 7         |                |              |             |           |
| Slips / Culottes                            | 9         |                |              |             |           |
| Paires de chaussettes                       | 7         |                |              |             |           |
| Hauts manches longues                       | 2         |                |              |             |           |
| Pantalons                                   | 2         |                |              |             |           |
| Shorts                                      | 2         |                |              |             |           |
| Jogging                                     | 1         |                |              |             |           |
| Pulls / sweats                              | 2         |                |              |             |           |
| Pyjamas                                     | 2         |                |              |             |           |
| Veste / blouson / K-way                     | 1         |                |              |             |           |
| POUR LES ACTIVITÉS                          |           |                |              |             |           |
| Casquette                                   | 1         |                |              |             |           |
| Serviette de plage                          | 1         |                |              |             |           |
| Sandales / Baskets                          | 2         |                |              |             |           |
| Maillot de bain                             | 2         |                |              |             |           |
| Claquettes / Tongs                          | 1         |                |              |             |           |
| Lunettes de soleil                          | 1         |                |              |             |           |
| Petit sac à dos                             | 1         |                |              |             |           |
| Gourde                                      | 1         |                |              |             |           |
| LES PETITS +                                |           |                |              |             |           |
| Paquets de mouchoirs                        | 2         |                |              |             |           |
| Serviettes de table                         | 2         |                |              |             |           |
| Nécessaire de courrier (enveloppes, timbre) | 1         |                |              |             |           |
| Sac à linge sale                            | 1         |                |              |             |           |
| Lunettes de piscine + bonnet de bain        | 2         |                |              |             |           |
| AUTRES                                      |           |                |              |             |           |
|   |           |                |              |             |           |