

# Sperienza in Corsica

14 - 17 ans



## Les indispensables :

### LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire
- Carte d'identité
- Pass'nautique
- Certificat de non contre-indication à la pratique de la plongée
- Autorisation parentale à la pratique de la plongée

### DANS TA VALISE :

- Chaussures de randonnée
- Casquette
- Bouteille d'eau (1L)

## St Florent & Corte

REF : 074 041 001

Avide de soleil, de mer et de montagne, la Corse est l'endroit idéal pour l'apprentissage de la voile et de beaucoup d'autres activités avec de magnifiques paysages !

Côté mer, on découvre les sports nautiques à St Florent : 2 séances de voile sur catamaran puis 1 séance de paddle et pour finir on découvre les fonds marins avec 1 baptême de plongée sous-marine et 1 randonnée palmée ! Une journée de découverte du désert des Agriates et de sa magnifique plage du Lodo vient compléter le séjour pour le plaisir des yeux. Baignades et jeux sont aussi au programme.

Côté montagne, on enfle ses chaussures pour découvrir en randonnée la région montagneuse de Corte et de la vallée de la Restonica, et on prend sa combinaison pour une séance de canyoning !



---

## LES SITES

---

La Corse, île de beauté, offre un cadre exceptionnel pour les jeunes, entre ses plages de sable fin et ses montagnes majestueuses. Ce séjour est un camp semi-itinérant en petit groupe qui permet à chacun de trouver sa place et de participer à la vie collective. Une des étapes se passe à Saint Florent en Haute-Corse. L'hébergement se fait dans un bâtiment de deux étages avec des chambres pourvues d'un confort simple. L'autre étape se déroule en camping à Corte, au coeur de la vallée de la Restonica, dans lequel un camp UFOVAL est installé durant la totalité de nos séjours. Les enfants dorment à 3 sous tentes non mixtes et participent activement à la vie du camp.



### Matériel fourni par l'UFOVAL :

Duvet (garder de la place dans le sac de voyage)

Matériel de camping

Sac à dos pour la randonnée

---

## LES ACTIVITÉS

---

### Catamaran : (2 séances)

Embarcation pour 2 séances d'initiation à la voile sur catamaran. Cette activité est encadrée par les moniteurs diplômés d'Etat du CESM. Les séances se déroulent par 1/2 journée. Les enfants s'équipent de gilets de sauvetage puis partent de l'école de voile sur des catamarans. Par groupes de 2 ou 3 sur chaque catamaran, ils se suivent les uns les autres sous la surveillance des moniteurs et des animateurs. Ils profitent également de l'environnement et de la vue sur les côtes. **\*Pass'nautique obligatoire**

### Paddle : (1 séance)

Une séance d'initiation au stand-up paddle est proposée sur la plage de Saint Florent. Les enfants s'équipent de gilets de sauvetage et d'une pagaie. Sur les conseils et les astuces techniques des moniteurs, ils montent sur une grande planche d'abord agenouillés puis au fil de la séance, ils tentent de se mettre debout et de se déplacer tout en pagayant.

**\*Pass'nautique obligatoire**

### Baptême de plongée : (1 séance)

Découverte des fonds marins corses lors d'un baptême de plongée avec bouteille. Cette activité est encadrée par les moniteurs diplômés d'Etat du CESM, association labellisée FFSSM (Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins). Les enfants partent de l'école de plongée par petits groupes (15 maximum) en bateau avec des moniteurs (1 pour 8) et leurs animateurs. Ils se rendent sur des spots de plongée adaptés à l'âge des enfants et où la faune et la flore sous-marines sont intéressantes. Pour le baptême, chacun sera formé sur les règles de sécurité, les signes à connaître pour communiquer sous l'eau, comment respirer, comment gérer la pression d'air sous l'eau... Chaque enfant plonge en binôme avec un moniteur. Sur le bateau, un animateur s'occupe des enfants, il peut aussi organiser une baignade autour du bateau. **\*Pass'nautique, certificat médical de non contre-indication à la plongée et autorisation parentale obligatoire**

### Canyoning ou via ferrata : (1 séance)

Le canyoning est une activité encadrée par des moniteurs diplômés d'Etat (1 pour 8). Cette activité consiste à progresser dans le lit d'un cours d'eau dont le débit varie de faible à important. Après une marche d'approche, les participants cheminent dans des portions de gorges ou des ravins étroits à la découverte de cascades de hauteurs variées, de différents toboggans naturels. Une activité vivifiante et pleine de sensation ! **\*Pass'nautique obligatoire**

La via ferrata est une activité encadrée par des moniteurs diplômés d'Etat. Elle consiste à progresser le long d'une paroi rocheuse grâce à un parcours aménagé de câbles, d'échelles et de passerelles. Les participants évoluent en toute sécurité, équipés d'un baudrier et reliés en permanence à la ligne de vie. Ponts suspendus, passages aériens et panoramas spectaculaires rythment l'aventure. Une activité accessible et palpitante, qui allie sensations fortes et découverte de paysages grandioses !

## Randonnée palmée : (1 séance)

Le snorkelling permet de découvrir les fonds marins. Chaque enfant est équipé de palmes, masque, tuba et combinaison en néoprène fournis par le CESM. Le groupe part en bateau jusqu'au spot, choisi par les moniteurs, où il pourra s'émerveiller devant la faune et la flore méditerranéenne.

**\*Pass'nautique obligatoire**

## Randonnée : (2 sorties)

La randonnée est une activité phare de ce séjour. On ne peut pas venir en Corse sans la pratiquer ! Deux « vraies » randonnées seront proposées par l'équipe du séjour : la première sera l'aller ou le retour de la plage du Lodo d'une durée de 3h30, chemin côtier avec très peu de dénivelé. Cette randonnée dans le désert des Agriates vous amènera jusqu'à la plage paradisiaque. Sable blanc et nature préservée seront les décors de cette journée. L'accès se fait uniquement par la mer ou à pied. Les enfants s'y rendront donc en bateau à moteur et reviendront à pied (ou inversement).

La seconde sera une randonnée en montagne dans la vallée de la Restonica, d'une durée de 3h de marche environ avec un dénivelé plus important. Les marcheurs partent à la journée afin de profiter du cadre exceptionnel et pour pouvoir prendre leur temps.

Ces deux randonnées sont encadrées par des animateurs qualifiés. Il y a toujours un adulte pour 5 enfants et au maximum 18 enfants par randonnée. Attention, il s'agit bien de randonnées pédestres et pas de balades digestives ! Il est donc indispensable de venir avec une paire de chaussures adaptée. Les chaussures en toile de type «Converse» ne sont pas adaptées et sont même dangereuses.

## Baignades en mer et en rivière :

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 rivière Restonica, à Corte ou à la plage de Saint-Florent, attenante au CESM. **\*Pass'nautique obligatoire**

## Visite de Corte :

La visite de Corte, capitale historique de la Corse, sera également au programme avec sa ville fortifiée qui mérite que l'on s'y attarde. C'est aussi le point de départ de nombreuses randonnées pédestres.

*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 et un animateur pour 8 enfants en moyenne. Les animateurs, quelque 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.

## LE TRANSPORT

Les trajets s'effectuent en car ou en train jusqu'à Toulon. Pour se rendre sur l'île de beauté, le trajet se fera en ferry de nuit (placement libre) avec la compagnie Corsica Ferries sur des trajets Toulon/Bastia et inversement.

## 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 sont préparés par l'équipe de cuisine du centre à Saint Florent et sont pris sur la terrasse qui donne sur la mer. Pendant l'itinérance, la Corse est découverte sous toutes ses facettes : ses paysages, ses habitants, ses traditions et sa gastronomie ! Les repas sont préparés par un groupe de jeunes et d'adultes. Les menus sont équilibrés, variés et établis par l'équipe pédagogique. 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 débarrassage, 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

---

Le linge du jeune doit être solide et facile à laver. Il est lavé à la lingerie du centre à Saint Florent. Malgré l'attention qu'on peut y apporter, il existe toujours, en collectivité, un risque de problème de lavage (linge déteint, abîmé). Veillez à ne pas prendre des vêtements neufs ou de valeur. Prévoir également un sac de courses pour le rangement des petites affaires dans les tentes.

La douche est effectuée chaque jour avant le dîner et tous les matins une « petite » toilette est faite.

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

---

## 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

---

La nature du séjour nous conduit à déconseiller 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'emmener durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement. Sachez tout de même que la Corse dispose d'une très mauvaise couverture réseau. L'association n'est pas responsable en cas de perte ou de vol.



---

## 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 À REMETTRE

---

### Impérativement avant le départ :

- Dossier validé sous VACANCES POUR TOUS
- Pass’Nautique
- Certificat de non contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine + autorisation parentale

### Impérativement le jour du départ :

- Médicaments + ordonnance
- Fiche trousseau
- Carte d’identité (obligatoire pour le bateau)

---

## 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...*





# AUTORISATION PARENTALE POUR LA PRATIQUE DE LA PLONGÉE

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ demeurant \_\_\_\_\_

Agissant en tant que représentant légal, autorise l'enfant :

NOM \_\_\_\_\_

PRENOM \_\_\_\_\_

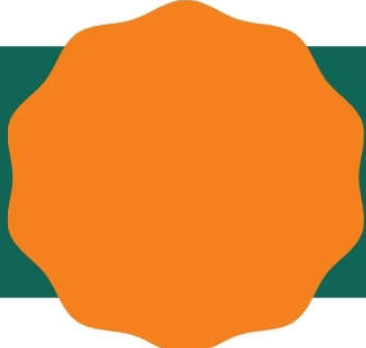
né(e) le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

à pratiquer la plongée subaquatique.

Fait à \_\_\_\_\_

Le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

SIGNATURE



# CERTIFICAT MÉDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

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

**DATES DU SEJOUR : DU** \_\_\_\_\_ **AU** \_\_\_\_\_

## DOCUMENT A REMPLIR PAR LE MEDECIN

Je soussigné, Docteur \_\_\_\_\_  
certifie avoir pris connaissance de la liste des contre-indications à la pratique de la  
plongée sous-marine établie par la Commission Médicale et de Prévention Nationale de la  
FFESSM, avoir examiné : \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

demeurant à : \_\_\_\_\_

et déclare qu'il/elle ne présente pas à ce jour de contre-indication cliniquement décelable  
à la pratique des activités subaquatiques.

Fait à : \_\_\_\_\_

Signature et tampon (obligatoire)

Le : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Le présent certificat, valable 1 an sauf maladie intercurrente ou accident de plongée est remis en mains propres  
à l'intéressé(e) qui a été informé(e) des risques médicaux encourus.

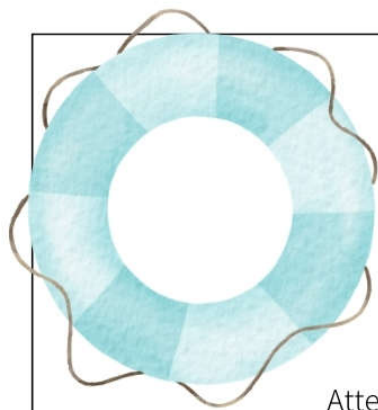
Informations au médecin signataire

L'article L 231-2 du Nouveau Code de la Santé Publique prévoit que les Fédérations doivent veiller à la santé de  
leurs licenciés. En application de l'article L.231-2 de ce Code, la délivrance de ce certificat ne peut se faire  
qu'après un «examen médical approfondi» qui doit permettre le dépistage d'une ou plusieurs affections justifiant  
une contre-indication temporaire ou définitive. Si le recours à un Médecin Fédéral FFESSM ou spécialisé en  
Médecine subaquatique et hyperbare vous paraît souhaitable, la liste de ces médecins est disponible auprès des  
structures fédérales de la FFESSM ou en consultant les sites web régionaux accessibles à partir de [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)

CONTRE-INDICATIONS à la PLONGEE en SCAPHANDRE AUTONOME

Février 2007

Cette liste est indicative et non limitative. Les problèmes doivent être abordés au cas par cas, éventuellement  
avec un bilan auprès d'un spécialiste, la décision tenant compte du niveau technique (débutant, plongeur  
confirmé ou encadrant).



# Pass Nautique

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 eaux vives, 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 :



# 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
POUR LA TOILETTE	
Peigne / brosse à cheveux	1
Brosse à dents et dentifrice	1
Gel douche	1
Shampooing	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, vieilles baskets, CHAUSSURES DE RANDONNÉE	3
Maillot de bain	1
Claquettes / Tongs	1
Lunettes de soleil	1
Petit sac à dos	1
Gourde 1L	1
LES PETITS +	
Paquets de mouchoirs	2
Nécessaire de courrier (enveloppes, timbres)	2
Lampe de poche / frontale	1
Anti-moustique	1
Petit oreiller	1
Cabas de courses	1
AUTRES	