



# VTT sensations

14 - 17 ans



## Les indispensables :

### LES DOCUMENTS :

- Fiche sanitaire

### DANS TA VALISE :

- Une paire de vieilles baskets

## Creil'Alpes

REF : 074 006 001

Tu veux vivre des sensations fortes et découvrir le vélo de descente ? Les animateurs et les sentiers des Carroz n'attendent que toi ! C'est un séjour 100 % vélo et adrénaline qui s'offre à toi à Creil'Alpes.

Tu t'équipes afin de descendre les sentiers et pistes en Vélo Tout Terrain. Le BikePark des Carroz nous offre 7 pistes de différents niveaux et plus de 14 km de descente, de quoi passer une semaine sportive !

**7 jours** : 1 séance en pump track, 1 luge sur rail, 2 de VTT de descente ;

**14 jours** : 1 séance en pump track, 1 luge sur rail, 4 de VTT de descente, 1 nuit en bivouac.

Ce séjour s'adresse aussi bien à des adolescents ayant un niveau débutant ou à des passionnés de la nature et du tout terrain. Grâce à ces séances encadrées par un moniteur diplômé d'un Brevet d'Etat, chacun pourra évoluer à son rythme ! Pour varier les plaisirs **la télécabine** te portera au cœur du Grand Massif pour des points de vue à couper le souffle.

Des activités te seront proposées par les animateurs et des moments de détente seront organisés dans la piscine chauffée du centre, en journée comme en soirée.



Centre de Creil'Alpes – Ufoval 74

4 chemin de Creil – 74300 Arâches / Tel : 04 50 90 34 22

creil.alpes@fol74.org

## LE SITE



Le centre « Creil'Alpes » est situé à 1 000m d'altitude sur les hauteurs du village d'Arâches. Il est idéalement situé en Haute-Savoie, au-dessus de la Vallée de l'Arve, en plein cœur du Grand Massif. Un vaste espace de jeux est accessible à tous autour du centre et permet une découverte sportive de la montagne. Accessible à pied, le site de la Dalle Couchée de la Frasse est un lieu propice pour s'initier à l'escalade. L'ensemble des activités est à proximité du centre, cela permet de développer la mobilité douce. Arâches est un site préservé calme et verdoyant, idéal pour le dépassement où chacun peut évoluer à son rythme.

## LES ACTIVITÉS

### VTT de descente: (2 ou 4 séances)

Le VTT de descente sera pratiqué sur les sentiers des Carroz, qui en hiver se transforment en piste de ski. Le Bike Park des Carroz nous offre 7 pistes de différents niveaux et plus de 14 kms de descente, de quoi passer une semaine sportive ! Les séances seront encadrées par un moniteur diplômé d'un Brevet d'Etat. *Les protections (le casque, les gants, les genouillères et les coudières) sont fournies.*



### Luge d'été : (1 séance)

Deux descentes de « Speed Dragoz », un circuit de luge sur rails en plein cœur de la forêt. C'est l'activité glisse pour les séjours d'été à la montagne.

### Découverte du Grand Massif / télécabine :

Une sortie à la journée est organisée avec pique-nique au bord du lac pour découvrir le Grand Massif. Les jeunes empruntent les télécabines de la station qui permettent de monter à 1800m d'altitude et offrent un panorama d'exception sur la vallée de l'Arve, depuis le départ des parapentes des Carroz.

Les jeunes se déplacent pour aller prendre la télécabine à environ 30 minutes à pied du centre en petits groupes ou en minibus (selon leurs âges).

*À 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 12 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

Le voyage s'effectue en train et/ou en car jusqu'à Annecy, puis votre enfant continuera son voyage en car vers le centre de Creil'Alpes.

## SANTÉ

*Veuillez 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 l'équipe vous contacte après la consultation. 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 l'équipe de cuisine du centre, sont équilibrés, variés et pris à des heures régulières. Le partage du repas, c'est un temps éducatif durant lequel les animateurs·trices veillent à ce que chacun goûte de tout, mange suffisamment et participe activement au débarrassage, au nettoyage des tables...

Les régimes alimentaires médicaux sont respectés. Pour les convictions religieuses et philosophiques, un remplacement n'est pas systématique.

## HYGIÈNE

Les animateurs encadrent les temps de douche avant le dîner et les brossages de dents au cours de la journée. Ils 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

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 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

**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.

**TÉLÉPHONE** Si vous souhaitez exceptionnellement joindre votre enfant par téléphone, armez-vous de patience car les lignes sont souvent occupées (les plages horaires d'appel seront précisées dans la lettre du directeur). Si votre enfant amène son téléphone portable durant le séjour, son utilisation sera réglementée par l'équipe d'encadrement afin que les enfants profitent pleinement de leur séjour sans gêner les autres. Nous ne sommes pas responsables en cas de casse, 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 enfants », ce document est à destination de vos enfants. Dans celui-ci le directeur donnera les derniers détails et informations à connaître avant le départ en colo !

## DOCUMENTS À REMETTRE

Impérativement avant le départ :

- Dossier validé sous Vacances pour tous

Impérativement le jour du départ :

- Médicaments + ordonnance (le cas échéant)
- Argent de poche
- Fiche d'inventaire (à mettre dans la valise)

## 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 essentiel de marquer tous les vêtements, chaussures (y compris ceux portés pendant le voyage) et fournitures diverses au nom et prénom de l'enfant. Les draps et les couvertures sont fournis sur chaque site. Le lavage du linge est effectué pendant le séjour, dès qu'il dure plus de 7 jours. En fonction du projet du directeur, les enfants de + 12 ans, l'inventaire sera effectué par le jeune pour favoriser l'autonomie.

**Rappel ! Nous vous suggérons d'éviter les objets de valeur. Aucun remboursement ne sera accordé par notre assurance en cas de perte ou de vol.**

	CONSEILLE	DANS LA VALISE	SUR L'ENFANT	A L'ARRIVÉE	AU DÉPART
<b>POUR LA TOILETTE</b>					
Peigne / Brosse à cheveux	1				
Brosse à dent et dentifrice	1				
Gel douche	1				
Shampooing	1				
Crème solaire	1				
Serviette de toilette	1				
<b>POUR TOUS LES JOURS</b>					
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	1				
<b>POUR LES ACTIVITÉS</b>					
Casquette	1				
Serviette de plage / piscine	1				
Sandales plastiques, vieilles baskets ou botte de d'équitation (selon le séjour)	1				
Maillot de bain	1				
Nu pieds	1				
Lunettes de soleil	1				
Petits sac à dos	1				
Gourde	1				
<b>LES PETITS +</b>					
Paquets de mouchoirs	2				
Serviettes de table	2				
Nécessaire de courrier (enveloppes, timbre)	1				
<b>AUTRES</b>					