



« RAID DINGUE DE CANOE » 13/14 ans FLORAC (LOZERE)

Du 16 au 29 juillet 2022

14 jours

Centre UFOVAL 74
« La Croisette »
48400 FLORAC
04.66.45.07.33



■ NATURE DU SEJOUR

On part à l'aventure dans **les gorges du Tarn**, au cœur du parc des Cévennes, pour vivre ensemble un séjour dynamique et sportif en pleine nature. Le séjour est construit avec le groupe : on part en **raid aventure de 3 à 4 jours** et on décide de l'itinéraire et des modes de transport (**kayak, VTT, et randonnée**), on découvre les profondeurs **des Causses** grâce à une demi-journée de **spéléologie**, suivie d'une **nuît en bivouac sous terre**, on explore les gorges **en canyoning**, on prend de la hauteur avec **la slake-line**, on découvre la nature et le patrimoine en randonnée et en VTT, **on se baigne et on pratique des sports collectifs** et bien d'autres surprises !

■ SITUATION GEOGRAPHIQUE

En plein cœur du Parc National des Cévennes et à l'entrée des Gorges du Tarn, se trouve FLORAC. Un bourg qui a su conserver ses traditions, tout en s'ouvrant au tourisme sportif. Située à 39 km de Mende, cette petite cité de 2 000 habitants est l'unique sous-préfecture de Lozère. Elle triple sa population en période estivale car elle trouve grâce aux yeux de beaucoup de touristes passionnés de canoë !

■ DESCRIPTIF DU CENTRE

Le centre est installé au pied du Causse Méjean, dans l'école élémentaire de Florac et peut accueillir un groupe de 45 jeunes. Les locaux comprennent des installations confortables grâce à une salle à manger et une cuisine professionnelle ainsi que des sanitaires équipés (douches et WC); 5 salles de classe aménagées en chambre (10 lits maximum); plusieurs salles d'activités; 1 bibliothèque; 1 gymnase à côté

de l'école, avec un mur d'escalade ; 1 stade de football ; 1 plan d'eau d'initiation kayak et de baignade sur le Tarnon à proximité du centre.

■ ENCADREMENT

Une équipe de direction dont un(e) assistant(e) sanitaire, des animateurs assurent le suivi de la vie quotidienne et les activités tout au long de la journée.

Les activités spécifiques sont encadrées par des éducateurs diplômés, conformément à la réglementation en vigueur.

■ VIE QUOTIDIENNE

Chacun participe à la vie du groupe, range, organise une randonnée, prépare un repas, donne son avis, accepte la décision commune.

■ ACTIVITES

. Canyoning :

Le canyoning consiste à progresser dans le lit d'un cours d'eau dont le débit va de faible à important. Les jeunes cheminent dans des portions de gorges ou des ravins étroits, avec des cascades de hauteurs variées. Les jeunes sont accompagnés par un moniteur diplômé d'État.

. Kayak :

S'ils le souhaitent, les jeunes peuvent pratiquer le kayak tout au long du séjour pendant les temps libres sur le plan d'eau du Tarnon, à deux pas du centre à pied. Le centre possède son propre matériel, ce qui offre une totale autonomie et la possibilité de pratiquer aussi souvent que possible. L'activité est encadrée par un animateur diplômé.

. Spéléologie :

Avec Fabien, titulaire d'un diplôme d'État de spéléologie, les jeunes participeront à une demi-journée de spéléologie pour découvrir les gouffres alentour. Chacun conditionnera ses affaires dans des bidons et des sacs de portage puis s'équippera de combinaison de protection et de casque avec éclairage puis direction la cavité pour un moment exceptionnel ! Fabien encadre cette activité avec un animateur du groupe, pour 8 jeunes maximum. Plusieurs sorties sont encadrées pour que chacun puisse y participer. A l'issue, pour ceux qui le souhaitent, il est possible de passer une nuit sous terre ! Une expérience inattendue au royaume du silence et de l'obscurité. Cette activité particulière n'est pas imposée aux jeunes qui ne se sentent pas à l'aise. Le lendemain, le groupe ressort de la grotte près du Tarn pour faire une petite toilette matinale.

. V.T.T. :

Le V.T.T. est un très bon mode de transport mais aussi une activité très agréable. La première séance d'initiation se déroule dans le centre pour se familiariser avec le matériel, réaliser un parcours d'obstacles afin d'évaluer le niveau de chacun et de pouvoir ainsi encadrer l'activité en toute sécurité sur les routes.

Pour les sorties, les jeunes partent directement du centre par petits groupes de 8 à 12 sur les sentiers ou sur la route longeant les gorges. L'activité est encadrée par un animateur BAFA ayant participé à un stage de formation V.T.T. Lors des raids, les jeunes pratiquent le V.T.T. en journées complètes. Ils étudient l'itinéraire et le dénivelé avant de partir et adaptent la difficulté et la durée à leur état physique et leurs envies. Les sorties les mènent souvent sur le Causse Méjean où la route est peu fréquentée, ou sur les bords du Tarn. Le matériel est pensé et préparé avec l'équipe d'animation pour que chaque groupe parte bien équipé : baskets, casques, eau, trousse de premiers secours...

. Raids :

Les raids regroupent les 2 activités précédentes : canoë-kayak et V.T.T. Les jeunes participent à 1 raid de 3 à 4 jours durant leur séjour. Ils partent en autonomie depuis le centre, avec 2 ou 3 animateurs et 15 jeunes environ. L'organisation assez complexe est préparée en amont avec les animateurs : matériel personnel et collectif, itinéraire, groupes... Le parcours est donc défini avec les jeunes en fonction de leurs envies. Le départ du centre peut se faire à pied, en canoë, en V.T.T. ou en véhicule 9 places en fonction de l'itinéraire choisi. Tout le matériel (affaires personnelles et matériel de camping) est conditionné dans des bidons étanches afin de le transporter efficacement tout au long du périple.

2 groupes sont formés lors de la première étape : le premier part en canoë-kayak et le second en V.T.T. Les étapes sont prévues à la journée, ainsi ils pratiquent le canoë et le V.T.T. toute la journée pour rejoindre le premier camping. Le lendemain, les groupes alternent, ils changent d'activité. Ils tournent ainsi chaque jour pour pratiquer, deux belles façons de découvrir l'environnement des Gorges. Sur certaines portions, il est également possible de faire des étapes à pied, en randonnée. Chaque soir, ils montent le campement dans un camping différent sur le chemin. Chacun participe pour monter les tentes, organiser les repas, faire la vaisselle. Les campings sont idéalement situés, directement sur les berges des Gorges pour une vue et une ambiance magiques. L'équipe de direction ravitaille quotidiennement le groupe en raid pour leur fournir les denrées nécessaires aux repas de la journée et assurer une assistance technique et sanitaire si besoin.

Le retour au centre se fait en véhicule 9 places. Pendant le raid, certains passages difficiles d'accès ou trop dangereux peuvent également se faire de la même manière.

. Baignades en rivière :

Les baignades s'effectuent toujours sous la surveillance d'une personne titulaire d'une qualification de surveillant de baignade. Un animateur pour 8 jeunes est présent dans l'eau. Le centre est au bord du Tarnon, un affluent du Tarn très calme. Nous sommes donc très bien situés pour tremper les pieds, directement à 2 minutes du centre. Nous profitons au maximum des baignades quasi-quotidiennement lorsque le temps le permet. Lors des sorties en canoë-kayak, des temps de baignades sont également organisés et encadrés par l'animateur qualifié qui les accompagne.

. Jeux collectifs, terrain de sports, activités traditionnelles :

Pratiquer des activités diverses en fonction des envies : cirque, dessin, initiation à l'escalade... Le centre dispose d'un gymnase et d'un terrain de sports qui offrent la possibilité de pratiquer le foot, basket, handball, volley, tennis...

Des grands jeux sont également proposés par l'équipe d'animation, ainsi que des veillées axées plus particulièrement sur des activités favorisant l'imaginaire et la création. Les jeux collectifs, grands jeux et journées à thèmes sont organisés au gré des envies de l'équipe d'animation et des jeunes, et surtout en fonction de la dynamique du groupe. Certains jeux peuvent même être organisés par un petit groupe de jeunes pour animer le reste du groupe.

Enfin, participer à la vie en collectivité... et ceci est déjà une aventure !

■ DOCUMENT OBLIGATOIRE

Test d'aisance aquatique

■ SANTE

L'assistant(e) sanitaire, diplômé(e), veille à l'hygiène, à la santé et au suivi d'éventuels traitements de votre enfant, sous réserve que l'ordonnance ait été communiquée aux organisateurs au plus tard au moment du départ.

Sur place, elle ne peut prescrire ni soins, ni médicaments. En cas de fièvre, douleurs réitérées ou blessures, elle contacte le médecin, en accord avec le directeur. En cas d'urgence, votre enfant sera orienté vers l'hôpital le plus proche et vous en serez informés.

Tous les éventuels frais médicaux sont avancés par la Ligue de l'enseignement de Haute-Savoie, les ordonnances seront ensuite adressées aux familles contre-remboursement. Les familles qui bénéficient de la CMU doivent fournir l'attestation CMU à jour, au moment de l'inscription.

Il est donc impératif que les numéros de téléphone communiqués lors de l'inscription soient d'actualité au début de l'activité.

Toute information sanitaire que vous jugez utile doit être communiquée lors de l'inscription. Aucune discrimination n'est faite en fonction des renseignements apportés.

■ ALIMENTATION

Les repas sont variés et sains dans un souci permanent d'équilibre nutritionnel. Seuls les régimes alimentaires d'ordre médical, seront respectés si l'organisme d'accueil en accepte la charge. Il ne sera donc pas pris en compte la pratique de faits religieux ou philosophiques qui irait à l'encontre de la laïcité, de l'organisation de la vie collective et engendrerait un quelconque prosélytisme.

■ ARGENT DE POCHE

L'argent est géré par le jeune et peut être confié à l'équipe d'animation. S'il souhaite le conserver, aucun contrôle ne sera effectué par l'équipe d'animation (utilisation, perte, vol). Cet argent reste sous l'entière responsabilité du jeune.

Les besoins sont limités, les sommes importantes sont donc déconseillées.

■ PRODUITS ILLICITES

La loi française interdit la consommation d'alcool aux mineurs et la consommation de tabac dans les lieux publics, elle prohibe également la consommation de drogues et de produits stupéfiants. Toute infraction à cette loi sera sanctionnée par le directeur du séjour.

■ LINGE

Le linge est lavé régulièrement. Malgré toute l'attention que l'on puisse y apporter, il existe toujours en collectivité, un certain risque de problème de lavage (linge déteint, abîmé...). Il est donc préférable de choisir des vêtements pratiques, pas trop délicats.

Afin de réduire les risques de pertes, il est indispensable de coudre une bande tissée au nom de votre enfant (les bandes collées au fer ne résistent pas aux lavages).

Nous insistons particulièrement sur la nécessité d'avoir **une tenue chaude, un vêtement de pluie et une bonne paire de chaussures de marche. Prévoir un bagage pratique pour le transport des vêtements.**

Pour les activités nautiques, prévoir des vêtements et une paire de baskets usagés.

Trousseau conseillé (donné à titre indicatif)

1	Vêtement de pluie	4	Sweat-shirts ou pulls chauds
2	Paire de baskets et de montagne	1	Serviette et maillot de bain
1	Paire de sandales	1	Nécessaire de toilette + serviette
7	Paires de chaussettes	1	Lampe de poche, gourde, tube de lessive
8	Sous-vêtements	1	Petit sac à dos
4	Shorts	-	Casquette, lunettes
6	Tee-shirts	-	Protection solaire, crème anti-moustiques
3	Pantalons	1	Survêtement
2	Vêtements de nuit	1	Robe ou Jupe
1	Veste chaude	1	Sac linge sale

■ CORRESPONDANCE

L'équipe d'animation s'engage à insister auprès des jeunes pour qu'ils soient en contact avec leur famille : courrier ou téléphone.

Si vous êtes sans nouvelle, n'hésitez pas à contacter le Service Vacances Loisirs au **04.42.44.35.78/04.42.44.30.84**.

■ NOUVELLES DES SEJOURS

Le Service Vacances Loisirs est en contact permanent avec les équipes de direction de chaque séjour.

Toutefois, pour avoir des nouvelles de votre enfant :

- Le courrier reste pendant nos séjours un lien et un moyen de communication avec les familles extrêmement important.
- Un blog sera consultable pendant le séjour à l'adresse suivante :
- <http://www.fol74.org/blogs-de-nos-sejours>
- Les codes d'accès vous seront communiqués avant le départ.
- Le téléphone du centre n'est à utiliser qu'en cas d'urgence.

EN CAS D'URGENCE, notamment le week-end et en dehors des horaires de bureau, vous pouvez contacter le PCS (Poste Central de Sécurité) en Mairie au 04.42.44.31.68.

■ VOYAGE

Les départs en bus s'effectuent sur le parking des 1 000 places, avenue de la Paix, à côté de la Halle, aux dates et heures indiquées sur la convocation. Cependant, il est recommandé de venir environ 30 minutes avant le départ pour rencontrer les équipes et donner des informations pour bien préparer le voyage de votre enfant.

Pour des raisons de sécurité, le « bagage à main » ne doit pas être important au risque d'être mis en soute lors du voyage.

L'encadrement est assuré par l'équipe d'animation du séjour.

■ BILAN DU SEJOUR

N'hésitez pas à contacter le Service Vacances Loisirs au **04.42.44.35.78/04.42.44.30.84** ou à l'adresse mail **vacancesloisirs@ville-martigues.fr** pour faire part de vos impressions, vos suggestions et vos critiques après le retour de vos enfants. Ceci nous permettra d'améliorer le contenu des séjours et d'affiner le programme des prochaines années. Il est bien entendu que le service reste à votre entière disposition si vous souhaitez les rencontrer.