

**Séjour organisé en partenariat entre la Ville de Lanester et Plein temps vacances & loisirs**

**LES DATES DU SÉJOUR :**

Du 16 au 29 juillet 2024

**Renseignements  
Inscription**

Service des régies

Tél. 02.97.76.81.89

**LES INDISPENSABLES :**

Sac de couchage

Baskets

Maillot de bain

Et ta bonne humeur !



**12-15 ans**

## **Cocktail Sensations**

**à l'Alpe du Grand Serre (38)**

**Attention séjour sportif à hautes sensations !**

A la découverte d'un cocktail d'activités sur les hauteurs de l'Isère. L'objectif du séjour est de découvrir la vallée de l'Oisans aux portes du Parc National des Écrins tout en faisant le plein de sensations fortes. Chaque activité est encadrée par des diplômés d'un Brevet d'Etat.

Au programme : un séjour tonique qui propose un cocktail harmonieux d'activités sportives, tout en découvrant les richesses de la montagne...

A consommer sans modération !!!

Les trajets sur place s'effectuent en minibus, conduits par les membres de l'équipe d'animation.

De quoi prendre un grand bol d'air et faire le plein de sensations fortes !

### **L'hébergement et le lieu de vie**

Le Relais de l'Oisans est situé tout à proximité de la station de l'Alpe du Grand Serre (Isère). La structure est organisée en 34 chambres de 2 à 6 lits, dotés d'un coin lavabo pour l'hygiène quotidienne et répartis en trois ailes : le Taille fer, l'Oisans et Huez. Un bloc sanitaire à chaque étage (8 douches et 8 WC) permet une bonne régulation pour le "temps des douches". Les deux salles de restauration, et salles permettent aux groupes présents d'organiser les veillées et autres animations du séjour.



## Rythme de la Journée

- Lever et petit déjeuner individualisés
- Brossage des dents
- Rangements des chambres
- Présentation des activités de la journée
- Le temps des activités
- Déjeuner
- Temps calme adapté à l'âge des enfants
- Le temps des activités
- Goûter
- Le temps des douches
- Le temps du courrier, discussions et jeux libres
- Dîner
- Veillée collective
- Brossage des dents et coucher adapté à l'âge des enfants

## Vie Quotidienne

Chaque animateur, assistant sanitaire s'engage, à la signature de son contrat, à assurer une surveillance totale des enfants 24h/24h, durant le séjour. Cela implique donc leur participation à la vie quotidienne et aux activités, ainsi qu'à la mise en place d'un roulement de "garde" durant les réunions du soir. Une présence proche la nuit, près des chambres des enfants, est assurée afin de répondre à toute sollicitation de leur part.

**Rythme de vie** : le réveil est individualisé. Les activités dynamiques et calmes sont alternées en fonction des moments de la journée, des conditions climatiques et sont adaptées au rythme de vie des enfants. Le coucher s'effectue toujours à des heures raisonnables, après une veillée adaptée à l'état de fatigue des enfants.

**Repas** : Les repas sont préparés sur place dans chacun de nos centres. Les menus sont élaborés à l'avance par notre diététicienne (selon les normes GEMRCN) en concertation la cuisine et la responsable du centre. Il est à noter que nos repas sont élaborés avec des aliments la traçabilité est assurée par chacun de nos fournisseurs.

**Hygiène** : la douche et la toilette sont effectuées chaque jour. Il peut arriver, comme dans toute collectivité, que nous ayons à lutter contre les poux. En conséquence, il peut être sage d'ajouter dans la trousse de toilette une lotion traitante.

**Linge** : il est lavé une fois par semaine (Uniquement pour les séjours de 15j). Afin de réduire les risques de pertes, celui-ci doit être marqué au nom de l'enfant par une bande tissée cousue (celle collée au fer ne résiste pas toujours aux lavages répétés) ou un stylo textile.

## Relation Parents / Enfant

**Courrier** : nous incitons les enfants à vous envoyer au moins une lettre après leur arrivée. Il est bien de le munir de quelques 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. Votre enfant reçoit son courrier dans sa propre boîte à lettres

**Téléphone** : Le téléphone ne doit être utilisé pour joindre les enfants qu'en cas d'urgence.

**Internet** : des nouvelles sont données sur le blog du séjour. La veille du départ, un message sera posté sur le blog pour rappeler aux familles la date, l'heure et lieu de retour des enfants à Lanester.

## Activités proposées

**Descente en eaux vives : Rafting**

**Découverte de l'activité VTT**

**Découverte de la Via Ferrata**

**Découverte du Canyoning**

**Randonnées**

**Baignades à volonté**

**Une nuit en Bivouac**

**Grand Jeux**





## Trousseau Alpe du Grand Serre

Nom de l'enfant :

Animateur :

Nombre	VETEMENTS	Arrivée centre	Départ centre	Observations
	<b>LINGE DE CORPS</b>			
13	tee-shirts			
2	chemise ou polo			
13	slips ou culottes			
13	paires de chaussettes			
	<b>VETEMENTS DE JOUR</b>			
2	pantalons			
2	polaire ou sweat-shirts			
1	survêtement			
2	shorts			
1	jupe ou robe			
1 + 1	k-way + vêtement chaud			
	<b>CHAUSSURES</b>			
1	paire de baskets			
1	<b>paire de chaussures pour aller dans l'eau</b>			
1	paire de tongs (pour la douche)			
1	paire de nus pieds			
	<b>BAIGNADE + activités eau vive</b>			
2	maillots de bain			
1	drap de bain			
1	crème solaire			
	<b>POUR LA TOILETTE</b>			
2	serviettes de toilette			
1	gant de toilette			
1	trousse de toilette complète (dentifrice, brosse à dents, shampoing, gel douche, peigne...)			
	<b>POUR LA NUIT</b>			
1 + 1	<b>sac de couchage + 1 oreiller</b>			
1	<b>pyjama chaud</b>			
	<b>DIVERS</b>			
1	chapeau ou casquette			
	mouchoirs tissus ou kleenex			
1	petit sac à dos			
1	paire de lunettes de soleil avec cordon			
1	gourde			
1	sac de linge sale			

**Liste donnée à titre indicatif** : l'adapter à la durée du séjour de l'enfant.  
Nous vous conseillons de marquer le linge avec des bandes tissées et cousues.  
Évitez aussi les habits de marque ou les objets de valeur.

SEJOUR :	NOM PRENOM DU JEUNE : ..... AGE : .....
<b>A REMPLIR PAR LA FAMILLE</b>	<b>A REMPLIR PAR LE MAITRE NAGEUR</b>
<p style="text-align: center;"><b>AUTORISATION PARENTALE</b></p> <p>Je soussigné(e) M. ou Mme .....</p> <p>Responsable de l'enfant.....</p> <p>L'autorise à participer à toutes les activités du séjour.</p> <p>Fait le ..... à .....</p> <p>Signature</p>	<p style="text-align: center;"><b>ATTESTATION DE REUSSITE AU TEST D'AISSANCE AQUATIQUE</b></p> <p><b>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.</b></p> <p>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.</p> <p>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 (BEE SAN), Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de Sport des activités aquatiques et de la Natation (BPJEPS AAN), ou tout autre BEE S ou BPJEPS des spécialités nautiques considérées.</p> <p><b>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.</b></p> <p>Je soussigné(e) .....</p> <p>Titulaire du diplôme : ..... Date de délivrance du diplôme : .....</p> <p>Certifie que l'enfant ..... Né(e) le.....</p> <p>A passé avec succès les épreuves demandées</p> <p>Fait à ..... le..... Cachet et signature</p>