

# Cocktail Guillestre

4ème-  
3ème

## Un séjour 100% adrénaline

Une colo aventure sous le soleil des Hautes-Alpes et en mode aventuriers.es ! Les maîtres-mots seront l'autonomie et le fun avec un séjour tourné vers l'initiative et la prise de responsabilités.

Côté **eaux-vives** : **Nage en eaux vives** pour tester le courant et y sauter de toujours plus haut. **Rafting** avec ses copains sur le Guil, **canyoning** dans les gorges avec sauts et toboggans naturels impressionnants, **hot dog** (canoë gonflable) pour les gourmands de la rivière. Bref... de l'eau et des sensations inoubliables. Côté **montagne** : Découverte de la **via ferrata** sur des voies équipées. Ces activités sont encadrées par les professionnels de la base d'eau-vive Adelante (20 d'expériences et de partenariat). Côté **détente** : Une sortie à l'**Aquaparc** du lac de la Roche de Rame.

Il y aura également des temps pour se promener et découvrir le **Fort de Montdauphin**, se reposer et profiter de la piscine du camping.

### Séjour du :

- 04/07/2026 au 15/07/2026
- 15/07/2026 au 26/07/2026

### Les points forts

- Un séjour riche en activités sportives
- Des professionnelles encadrants partenaires de longue date.

## UN SEJOUR EN COLO EN CAMPING

Tout au long du séjour, l'équipe d'animation aura à coeur de faire des propositions et d'écouter les envies du groupe. En plus des temps d'activités déjà programmées, différentes occupations seront suggérées : jeux,, activités manuelles, temps plus calmes... Parce qu'un séjour en colo c'est aussi et surtout une large part laissée à l'animation. Chaque soir, après le repas, une veillée à thème sera organisée par l'équipe d'animation. Un séjour en camping renforce l'autonomie car chacun.e participe activement à la vie du camp et participe à tout de rôle à la préparation des repas, à faire la vaisselle et même à trouver des idées de menus.



## LE LIEU DE SÉJOUR

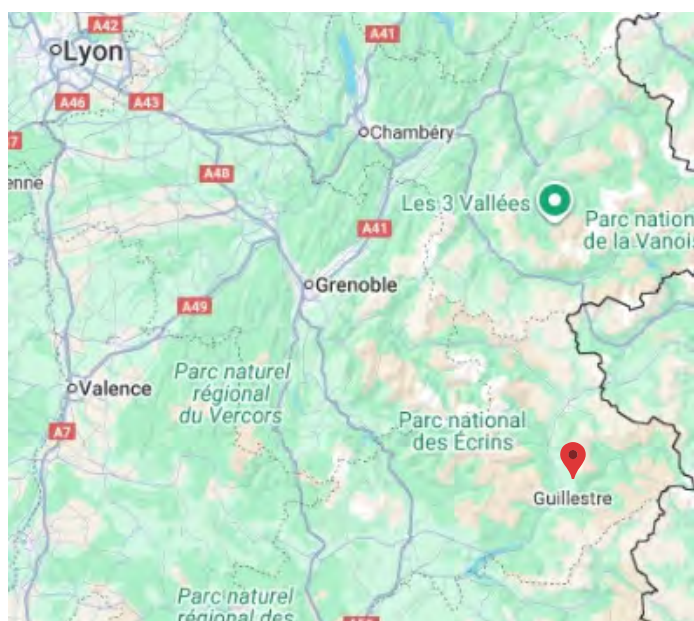
Guillestre est un village de montagne situé à 1000m d'altitude, entre Embrun et Briançon, à deux pas de la station de Risoul et aux portes du Parc Naturel Régional du Queyras.

Le séjour se déroule au camping « La rochette », à proximité directe du village et au bord de la rivière. L'Hébergement se fait en tentes patrouilles, sur des tapis de sol. Les sanitaires du camping sont collectifs. Le groupe de 24 enfants maximum bénéficie d'un barnum avec tout le confort pour la cuisine et les temps d'activités.

Il est indispensable de fournir un sac de couchage pour ce séjour + un oreiller.

## LES COORDONNÉES ET L'ACCÈS

Camping La Rochette, 474 route des campings  
05600 GUILLESTRE



De Gap : 1h de route  
De Grenoble : 3h de route  
De Lyon : 4h de route  
De Marseille : 3h de route

## LE RYTHME DE LA JOURNÉE

- Lever et petit déjeuner individualisés
- Brossage des dents
- Rangements des chambres
- Choix 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 jeunes

Le réveil est individualisé sauf en cas d'activité ou de sortie matinale. Le coucher, également est individualisé, il s'effectue toujours à des heures raisonnables après une veillée. Les activités dynamiques et calmes sont alternées en fonction des moments de la journée et des conditions climatiques; elles sont adaptées au rythme de vie des jeunes.

## L'ENCADREMENT

L'encadrement du séjour est constitué d'un.e directeur.ice diplômé.e qui est épaulé.e d'au moins deux autres animateur.ices diplômé.es ou en cours de formation. Si l'encadrement légal est de 1/12 enfants, nous sommes plus souvent à 1/10 enfants.

Parmi ces 3 membres de l'équipe, un.e fait office d'assistant.e sanitaire et un.e autre de surveillant.e de baignade.

Les animateur.trices sont toujours présent.es, quel que soit le moment de la journée, avec un souci constant de sécurité et d'apprentissage, notamment celui de la vie en collectivité.

Nous travaillons également depuis de nombreuses années avec "Adelante" qui encadre les activités sur ce séjour.

## LA VIE QUOTIDIENNE

**Les repas** : nous avons le souci de proposer des repas équilibrés, pris à des heures régulières. Nous veillons à ce que les jeunes mangent de tout et suffisamment. Nous prendrons en considération les régimes alimentaires et médicaux signalés avant le départ. Notre association applique le principe de laïcité en respectant les convictions religieuses si elles n'ont pas d'incidence sur l'organisation collective.

**L'hygiène** : la douche et la toilette sont effectuées chaque jour.

## LA SANTÉ

**Les parents remplissent avec attention et sans omission les informations sanitaires de leur enfant en nous indiquant par exemple les allergies ou les régimes spécifiques.** Si votre enfant a un traitement à prendre lors de son séjour, il est impératif de nous fournir l'ordonnance du médecin au moment du départ.

Le suivi médical est assuré par une assistante sanitaire qui se charge des soins médicaux légers ou de l'application des traitements en cours. Si votre enfant tombe malade, il est conduit chez le médecin et vous en êtes immédiatement avertis. Tous les éventuels frais médicaux sont avancés par la Ligue de l'enseignement, les ordonnances sont ensuite adressées aux familles contre remboursement. Si elles bénéficient de la CMU, elles doivent fournir dès l'inscription, les imprimés nécessaires à jour : attestation CMU et attestation d'assurance maladie.

## LA RELATION PARENTS/ENFANTS

**Le blog** : des nouvelles sont données sur le blog du séjour. Pour le consulter, il suffit de vous rendre sur le site [blogs.laligue38.org](https://blogs.laligue38.org), de rentrer le mot de passe renseigné sur la [convocation](#) et de sélectionner la catégorie "en France" puis choisir "Guillestre".

**Téléphone** : Les téléphones portables sont acceptés. Ils sont sous la responsabilité des jeunes. L'équipe d'animation sensibilisera le groupe à posera des règles concernant leur utilisation de façon à ce qu'ils profitent pleinement de leur séjour.

## L'ARGENT DE POCHE

Les parents pourront remettre l'argent de poche à un.e animateur.trice au moment du départ. L'enfant peut retirer son argent dès qu'il le souhaite. S'il souhaite le conserver avec lui, la Ligue de l'Enseignement de l'Isère ne pourra en aucun cas être tenue pour responsable de sa disparition. Les besoins étant limités, **une somme de 10 € par semaine est suffisante.**

## PRATIQUES ADDICTIVES

La loi Française interdit la consommation d'alcool aux mineurs et la consommation de tabac dans les lieux publics et spécialement dans les centres de vacances. La loi interdit également la consommation de drogues et de produits stupéfiants. Si elle n'était pas respectée, nous avons obligation légale de déclarer ces infractions au procureur de la République.

### Les indispensables

- L'attestation d'aisance aquatique (à réaliser en piscine).
- Le sac de couchage
- Un oreiller
- Des chaussures d'eau (baskets usagées).

### Les documents à remettre le jour du départ

- les médicaments et l'ordonnance
- L'argent de poche
  
- la fiche sanitaire et l'autorisation d'aisance aquatique (si le dossier dématérialisé n'est pas déjà complété en ligne)

### La convocation de départ

Elle est transmise lorsque votre dossier est complet et que votre séjour est soldé ou envoyée, au plus tard une quinzaine de jours avant le début du séjour.

Nom de l'enfant :

Animateur(trice) :

Nombre	Vêtement	Arrivée centre	Départ centre
6	T-shirt ou polos	.....	.....
6	Slips	.....	.....
6	Paires de chaussettes	.....	.....
2+1	Pantalons + survêtement	.....	.....
2	Pull-over ou sweat-shirts	.....	.....
2	Short	.....	.....
1	Jupe ou robe	.....	.....
1	K-way et vêtement chaud	.....	.....
1	Pyjamas	.....	.....
	<b>CHAUSSURES</b>		
1	Paire de Baskets de sport	.....	.....
1	Paire de chaussures de marche	.....	.....
1	Paire de nus pieds/sandales	.....	.....
1	Paire de baskets usagées (pour activités eaux-vives).	.....	.....
	<b>BAIGNADE</b>		
1	Maillot de bain	.....	.....
1	Drap de bain	.....	.....
1	Crème solaire	.....	.....
	<b>POUR LA TOILETTE</b>		
2	Serviettes et gants de toilette	.....	.....
1	Trousse de toilette complète	.....	.....
1	Bonnet de douche (cheveux longs)	.....	.....
	<b>DIVERS</b>		
1	Chapeau ou casquette	.....	.....
1	Des mouchoirs en papier	.....	.....
1	Petit sac à dos + gourde	.....	.....
1	Paire de lunettes de soleil	.....	.....
1	Sac de linge sale	.....	.....
1	Duvet (sac de couchage)		
1	Oreiller (si besoin)		

Liste donnée à titre indicatif : il faut l'adapter à la durée du séjour de l'enfant.

Nous vous conseillons de marquer le linge avec des bandes tissées et cousues.

Les objets de valeurs sont déconseillés (vêtements de marque, téléphone portable, console de jeu, bijoux, appareil photo numérique...) et restent sous la responsabilité de l'enfant. Aucun remboursement ne sera effectué en cas de perte ou de vol.