

# SEJOUR VACANCES EN ARIEGE

Du 6 au 9 Août 2024 - Pour les 11-17 Ans



RAFTING BALADE ET BAINNADE AU LAC DE MERCUS  
PADDLE GEANT VISITE DE LA RIVIERE SOUTERRAINE DE LABOUCHE  
CANOE KAYAK TELESKI NAUTIQUE ET...

Directrice du Séjour vacances : Mme Coralie BONNET  
Contact **06 09 58 84 24** ou [c.bonnet@vallespir.com](mailto:c.bonnet@vallespir.com)

## 1) Projet

Ce séjour vacances, centré sur les activités de pleine nature va permettre aux jeunes de découvrir une partie de l'Ariège par la pratique de sport de pleine nature mais aussi sa richesse culturelle par la visite de la rivière souterraine de Labouiche.

Nous séjournerons sous tente au camping du Lac de Mercus, à proximité de toutes les activités. Les pique-niques seront conçus le jour même par les jeunes. Le petit déjeuner se fera en commun sur le camp. Les repas du soir seront pris à la guinguette du Camping.

**Au programme** il y aura du Rafting, une balade en paddle géant, de la baignade, des veillées, la visite de la rivière souterraine de Labouiche et du Teleski nautique. Toutes nos activités seront adaptées au rythme de chacun.

### L'objectif du séjour

Mieux se connaître par la pratique des activités sportives de pleine nature. Découvrir ses capacités, ses limites, mais aussi, le goût de l'effort. Nous sommes attentifs à respecter le rythme de chacun, et à garantir la sécurité physique et affective de chacun.

La pratique d'Activités de pleine nature repose en partie sur des relations d'entraide et d'entente. (S'accorder sur un rythme de marche, se motiver ensemble, se rassurer...). Pour favoriser la communication et l'apprentissage, ces activités se pratiqueront en petits groupes de 9 enfants accompagnés par un animateur et encadrés par un moniteur diplômé.

## 2) Présentation du Séjour

### Dates de fonctionnement :

Du mardi 06 Août au Vendredi 09 Août 2024

### Thème du séjour :

Activités de pleine nature en Ariège

### Publics :

15 Jeunes de 11 à 17 ans

### Lieu d'hébergement :

Le groupe sera hébergé sous tente au camping du Lac de Mercus.

Le camping est situé au bord du lac de Mercus, prêt des activités prévues. Le Camping dispose d'une piscine et d'un lieu de restauration pour les repas du soir. Les tentes seront fournies.





### Encadrement :

**Mme. Coralie BONNET** Directrice du Séjour  
Surveillant de Baignade

**Mme LEFEVRE Amandine** Encadrante

**Mme VELOSO Flora** Encadrante

Elle est titulaire du PSC1. Il prendra connaissance des dossiers médicaux de vos enfants dès leur arrivée et les suit tout au long de leur séjour. Elle accompagnera les enfants sous traitement et gèrera les soins bénins, veillera au rythme des enfants, etc...  
C'est elle qui vous préviendra en cas de problème de santé.

Le jour du départ, nous serons à l'écoute de toutes les recommandations des parents (état de fatigue, traitements médicaux, régime alimentaire, habitudes...). Prévoir à cet effet une trousse pour mettre les médicaments sans oublier l'ordonnance médicale.

**Toute l'équipe** assurera la préparation et l'encadrement des activités ainsi que le suivi de la vie quotidienne (toilette, gestion du linge, rangement, etc...).

## 2) OBJECTIFS GENERAUX, OPERATIONNELS.

- **Permettre aux adolescents de profiter pleinement du séjour avec des temps organisés.**

### ➤ **LES HORAIRES D'UNE JOURNEE TYPE**

**8h-8h45 :** Réveil et petit déjeuner échelonné  
**8h45-9h15** Départ pour les activités  
**9h15-12h30 :** Activités Physiques privilégiées en matinée  
**12h30-14h :** Pique-nique à l'ombre et temps calmes  
**14h-17h30 :** Baignade et Activités Aquatiques  
**17h30- 19h :** Retour au Camping et douches échelonnées détente, petits jeux et temps calmes.  
**19h-20h30 :** Dîner  
**20h30-21h :** Réunion du groupe pour faire le point sur la journée et discussion sur le vivre ensemble  
**21h-23h30 :** Veillée, toilette et coucher

**PROGRAMME – SEJOUR PLEINE NATURE EN ARIEGE – Août 2024**

	Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09
<b>Matin</b>	<b>RDV à 8h30</b> à l'Accueil Ado. Départ à 9h	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
		Rafting (Groupe 1) Visite de la rivière souterraine de Labouiche (Groupe 2)	Téléski nautique	<i>Rangement du camp</i>  Jeux, détente et baignade au camping
<b>MIDI</b>	Repas sorti du sac (non fourni)	Panier Pique- nique en groupe	Panier Pique- nique	Panier Pique- nique
<b>Après- midi</b>	Installation du camp  Balade et baignade au Lac de Mercus  Goûter	Rafting (Groupe 2) Visite de la rivière souterraine de Labouiche (Groupe 1)  Goûter	Canoë kayak  Baignade au camping  Goûter	Paddle Géant  Bilan du séjour en groupe  <b>Départ 15h</b>
	<b>Soirée</b>	Douche  Repas au snack du camping  Veillée	Douche  Repas au snack du camping  Veillée	Douche  Préparation du repas  Veillée

**Tarification du séjour**

QF 1 : 0 à 350 €	72
QF 2 : 351 à 500 €	96
QF 3 : 501 à 700 €	120
QF 4 : 701 à 900 €	144
QF 5 : 901 à 1200 €	168
QF 6 : 1201 à 1500 €	192
QF 7 : 1501 à 1999 €	216
QF 8 : + 2000 €	240

- **L'équipe d'animation aidera les adolescents à se situer dans une vie collective :**
  - Nous serons des référents et nous serons à l'écoute des besoins des adolescents tout au long du séjour. Nous épaulerons les jeunes, nous répondrons à leurs questions et leur apporterons de l'aide s'ils le désirent.
  - Nous veillerons également à garantir tous les aspects de sécurité et d'organisation des activités pour un meilleur déroulement possible car le sentiment de sécurité encourage à continuer et à entreprendre. Chaque problème rencontré fera l'objet de concertation entre l'encadrant et le responsable du séjour.
- **L'équipe d'animation encouragera les adolescents à respecter les autres :**
  - Respect du langage et politesse entre animateurs, adolescents, personnel du séjour, intervenants... base de la politesse (bonjour, bonsoir, s'il vous plaît, merci...)
  - Respect du matériel : les adolescents devront faire bons usages du matériel fournis
- **L'équipe d'animation amènera les adolescents au respect de l'environnement :**
  - Sensibiliser les jeunes à l'environnement qui les entourent (Faune, flore...)
  - Sensibiliser les adolescents au tri sélectif des déchets : poubelles adaptées, signalisation, explications aux adolescents en début de séjour.
- **L'équipe d'animation permettra aux parents de suivre les activités de leurs enfants durant le séjour**
  - Nous utiliserons la page du FACEBOOK pour partager les photos de vos enfants chaque soir sur : [Séjours Vacances Vallespir](#)
- **Choix, sollicitation, encouragement, valorisation, partage, respect et sécurité seront nos mots d'ordre**
  - Des réunions de groupes de niveau et de « Vivre ensemble » seront instaurées. Ces moments conviviaux permettront à chacun de prendre la parole pour exprimer leur ressenti sur le séjour, les points positifs ou négatifs, les joies ou les craintes par rapport aux activités et la vie quotidienne.

## 1. Matériel obligatoire à prévoir :

### Dans le sac à dos pour les déplacements :

- Un coupe-vent
- Une gourde (min 750ml).
- Crème solaire.
- Casquette.
- Lunettes de soleil conseillées.
- Des chaussures d'eau pour le Kayak.
- Le nécessaire pour la baignade
- Une serviette de bain.

### Dans le sac de ravitaillement :

- Un gobelet, une assiette et des couverts.
- 1 Sac de Couchage léger.
- 1 Tapis de sol.
- Une lampe de poche ou une frontale.
- Des vêtements pour 3Jours.
- Des chaussures de sports et claquettes
- Le nécessaire de toilette.

**Test d'aisance aquatique obligatoire - Possibilité de le passer le lundi 19 Août 2024**





# Infos inscription

## ⇒ CONTACT DU SEJOUR VACANCES :

Directeur : Coralie BONNET Téléphone : 06 09 58 84 24 Courriel : [c.bonnet@vallespir.com](mailto:c.bonnet@vallespir.com)

Facebook : Séjours Vacances Vallespir Site : [www.vallespir.com](http://www.vallespir.com) (Onglet enfance Jeunesse puis Séjours Vacances)

## ⇒ VOTRE DOSSIER DOIT COMPORTER :

- Documents suivants :

- Le dossier d'inscription de la Communauté de Communes du Vallespir

## ⇒ AUTORISATION PARENTALE A REMPLIR

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ responsable légal

de l'enfant \_\_\_\_\_

- certifie avoir reçu, avoir pris connaissance et accepter le projet Pédagogique du Séjour
- autorise l'Assistante Sanitaire à administrer le traitement médical déclaré avant le départ  
**Ordonnance obligatoire**

**Lors du Départ, donner les médicaments et l'ordonnance dans une trousse avec le nom de l'enfant à l'assistante sanitaire.**

A \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature du responsable légal  
Précédée de la mention « Lu et Approuvé »