

VOYAGE « SURF ET SAUVETAGE en mer » à Montalivet

Du 26 au 31 mai



OBJECTIFS DU SÉJOUR :

- *Approfondir les connaissances en premier secours en milieu marin, comprendre les dangers de la mer avec une connaissance approfondie des vagues, des courants et de la formation des baïnes.*
- *Apprendre à reconnaître les zones les plus propices à la baignade*
- *Développer de nouvelles pratiques de secourisme en milieu marin (sauvetages, secourisme, hydrologie et météorologie)*
- *Favoriser l'estime de soi par la prise de responsabilités et d'initiative*
- *Développer de nouvelles compétences sportives en milieu marin*
- *Appliquer et construire des principes de vie collective: préparation, rangement, entraide, respect des consignes.*

Transport

- ◆ Transport Aller / Retour en car géré par l'UCPA
- ◆ RDV devant le lycée dimanche 26 mai à 7h30
(impérativement)
- ◆ Prévoir Pique-nique 12h
- ◆ Retour vendredi 31 mai vers 24h



Hébergement / Restauration

- ◆ Tentes / Bungalows 6/8 places
- ◆ Prévoir un drap housse et sac de couchage
- ◆ Sanitaires séparés (douche + Lavabo)
- ◆ Restauration sous forme de buffet. Chacun s'installe en terrasse ou en salle à manger puis débarrasse et nettoie sa table.
- ◆ Allergie et autres restrictions : <http://www.ucpa-vacances.com/formulaire-allergie/>
- ◆ Contrat UCPA N° : CT27965





Le surf

- ◆ Enseignement sur la plage de Montalivet. 500m du centre UCPA.
- ◆ Le spot de pratique est choisi en fonction des conditions de vagues et de sécurité.
- ◆ Pour chaque séjour composé de l'activité surf, une animation en soirée « Topo Surf » sera proposé aux élèves pour mieux comprendre l'environnement de l'activité (la formation des vagues, des courants...)
- ◆ Activité encadrée à 100% par l'UCPA

Matériel de Surf (pris en charge par l'UCPA) :

Surf : Longboards et Minimalibus (stomrider et softech), minimalibus en résine, Bodyboard (PRIDE, HB).

Combinaisons Billabong et Ripcurl



Le sauvetage en mer

- ◆ Cette discipline venue d'Australie est apparue au début du siècle sous le nom de « Surf Life Saving ».
- ◆ Aussi ludiques que sportives, les séances ont l'avantage de proposer des activités variées et, contrairement au surf, le sauvetage côtier peut se pratiquer quelles que soient les conditions ou la qualité des vagues. Course, relais, nage avec palmes, ramer et prendre des vagues avec un support adapté à votre niveau, et acquérir l'expérience des courants marins pour maîtriser au mieux les baïnes.



Tous les moniteurs sont possesseurs du Brevet d'état d'Educateur Sportif Surf, du brevet professionnel J.E.P.S. option surf ou possesseur de la certification des exigences préalables à la mise en situation pédagogique.

Organisation d'une journée type à Montalivet

- ◆ Les activités commencent le Lundi matin et se terminent le vendredi à 12 heures.
- ◆ Sur les 5 jours les élèves pratiquent 16 heures de surf plus le sauvetage en mer. La distribution du matériel se fera le lundi matin.

Journée type :

- ◆ petit déjeuner : 8h-9h30
- ◆ surf le matin de 10 heures à midi.
- ◆ déjeuner: 12h30 restauration sous forme de buffet.
- ◆ sauvetage en mer l'après midi.
- ◆ Gouter
- ◆ fin de journée : Organisation d'activités sportives par les enseignants (tennis de table, beach volley, foot, pétanque, ultimate, PSC1....).
- ◆ dîner :19h30 restauration sous forme de buffet.
- ◆ soirée : jeux, sport, une soirée sur le thème du surf.
- ◆ coucher à 22h30 dans les tentes.



Le trousseau

- ◆ Maillots de bains / Shorts de bains
- ◆ Lunettes de soleil
- ◆ Crème solaire
- ◆ Chaussons mer (au choix)
- ◆ Tenues sportives (beach volley, foot, ultimate,.....)
- ◆ Baskets
- ◆ Sac à dos
- ◆ Gourde
- ◆ Pull chaud / polaire (tenue après activité)

- ◆ Vêtement pluie (coupe vent)
- ◆ Tongs
- ◆ Serviettes
- ◆ sac de couchage
- ◆ lampe de poche
- ◆ Jeux de sociétés, jeux de cartes
- ◆ Argent de poche (30€ max)

Les objets de valeurs consoles de jeux, enceintes, ordinateurs, tablettes,... peuvent rester à la maison.

Pour un séjour du « vivre ensemble »...déconnecté !



Nous déclinons toute responsabilité en cas de
perte, vol ou détérioration d'objet de valeur

Médical

- ◆ Photocopie de l'ordonnance pour la prise de médicaments

Contacts

- ◆ Numéro centre UCPA : 05 56 59 12 17
- ◆ Blog : <http://blog.ac-versailles.fr/surfsecourisme2019/>

Règlement intérieur du lycée

Utilisation du téléphone

- ◆ Utilisation du téléphone en dehors des activités et des repas :

Avant et après le repas du soir