

VOYAGE « SURF ET SAUVETAGE en mer » à HOURTIN

Du 22 au 27 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 22 mai à **22h30**
(impérativement)
- Retour vendredi 27 mai vers 24h

Hébergement / Restauration

En chambres collectives avec douches et lavabos

Sanitaires communs à chaque étage

Draps, oreillers et couvertures sont fournis

Prévoir linge toilette

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° : CT 40256



Le surf

Le spot de surf est situé à une dizaine de kilomètres du village sportif UCPA, nous mettons à disposition des minibus pour vous emmener à l'océan.

Activité encadrée à 100% par l'UCPA

Matériel de Surf :

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 ».

A travers plusieurs exercices, les élèves apprennent à manier la bouée tube, la planche de sauvetage, travailler en équipe, prodiguer les soins de premiers secours, déchiffrer l'environnement et avoir une meilleure confiance en soi.



Organisation d'une journée type à Hourtin

- ◆ 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.
- ◆ Une soirée culture sport sera proposée par l'UCPA

Journée type :

petit déjeuner : 8h-9h30

Surf ou sauvetage en mer le matin de 10 heures à midi.

déjeuner: 12h30. Restauration sous forme de buffet. Chacun s'installe en terrasse ou en salle à manger puis débarrasse et nettoie sa table.

Surf ou sauvetage en mer l'après midi.

Gouter

fin de journée : Organisation d'activités sportives par les enseignants (tennis de table, beach volley, projections vidéo, PSC1....).

dîner :19h30 restauration sous forme de buffet. Chacun s'installe en terrasse ou en salle à manger puis débarrasse et nettoie sa table.

soirée : jeux, animations.....

coucher à 22h30



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.

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
- ◆ Bouteille eau
- ◆ Pull chaud / polaire (tenue après activité)
- ◆ Vêtement pluie (coupe vent)
- ◆ Tonges
- ◆ Serviettes
- ◆ 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

Documents

- Photocopie de l'ordonnance pour la prise de médicaments
- Certificat d'attestation d'aisance aquatique



Attestation d'aisance aquatique

Cette attestation de réussite* est obligatoire pour la pratique des activités suivantes : voile, windsurf, catamaran, trimaran, croisière, optimist, wakeboard, ski nautique, kitesurf, raft, canoë kayak, eaux vives, surf des vagues, canyoning.

Si l'enfant possède une **attestation d'aisance aquatique identique** ou le **test de sauve nage**, vous pouvez produire une copie de ce document en lieu et place de la présente attestation.

Je soussigné(e) titulaire d'une qualification permettant, conformément aux dispositions du code du sport en vigueur, l'encadrement contre rémunération d'une des activités suivantes : la natation, le canoë kayak, la voile, le canyoning, le surf de vagues.

Titulaire du diplôme n° **ET** de la carte pro n°

Cocher la case du diplôme correspondant :

BNSSA

BEESAN

MNS

BEES Canoë

BEES Kayak

BEES Voile

BEES Surf

BPJEPS Canoë

BPJEPS Kayak

BPJEPS Voile

BPJEPS Surf

Autre qualification (joindre copie du

diplôme)

Certifie que :

Prénom : Nom : Date de naissance

a réalisé **avec succès les 5 épreuves** suivantes :

1. effectuer un saut dans l'eau ;
2. réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
3. réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
4. nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
5. franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ces épreuves ont été effectuées **avec / sans** brassière de sécurité (*razer la mention inutile*).

La **réussite du test sans brassière est obligatoire** pour les activités suivantes :

- surf de vagues : tous nos programmes avec au moins une séance de surf de vagues.
- canyoning : tous nos programmes avec au moins une séance de canyoning.
- kitesurf : tous nos programmes avec au moins une séance de kitesurf.
- Croisière : tous nos programmes croisière.
- canoë kayak (ou discipline associée) en mer au-delà de la bande des 300 mètres et en rivière à partir de la classe III.

Fait le à

Signature :

*: Ce test de natation a une validité permanente, nous vous recommandons de garder précieusement, pour toute utilisation faites des photocopies.

Contacts

- ◆ Centre UCPA – Le port
2 rue des Mascottes
33990 - Hourtin
- ◆ Numéro centre UCPA : 05 56 09 13 84
- ◆ Blog : <http://blog.ac-versailles.fr/surfsecourisme2022/>

Règlement intérieur du lycée

Utilisation du téléphone

- Utilisation du téléphone en dehors des activités et des repas :
Avant et après le repas du soir