



Bombannes 2023

Du Lundi 19 Juin au Vendredi 23 juin

Horaires de trains et suite du trajet

□ **Rendez vous Lundi 19 juin 6 h 00 Gare Montparnasse Voie 1 train 8483**

Nous arriverons à 10 h 12 à Bordeaux. Un bus nous prendra à la gare pour nous emmener au centre UCPA de Carcans (1H de trajet)

□ **Retour le Vendredi 23 juin à 00h17 gare Montparnasse (8454) (soit le samedi matin réellement)**

Départ vers 17 h du centre pour se diriger vers la Gare de Bordeaux et prendre le train à 21 h 14

Accompagnateurs et effectifs

□ M Astier

□ M Lahaye

□ M Travers

□ M Vignolle-Vidoni

□ Et 31 jeunes de 5ème/4ème





Plan de la région

Plan des pistes cyclables et du GR8

Noms des carrefours

- 1 Carrefour du Chêne Vert
- 2 Carrefour du Lac
- 3 Carrefour du Gréchas
- 4 Carrefour du Crohot de France
- 5 Carrefour du Pampelune
- 6 Carrefour de la Gracieuse
- 7 Carrefour de la Gemme
- 8 Carrefour de la Cabane
- 9 Carrefour des Cavaliers
- 10 Carrefour de Malignac
- 11 Carrefour de Cavailles
- 12 Carrefour de la Citerne
- 13 Carrefour du Bidaou
- 14 Carrefour de la Route des Phares
- 15 Carrefour du Chevreuil
- 16 Carrefour de la Sippe
- 17 Carrefour des Mimosas
- 18 Carrefour de l'Alexandre
- 19 Carrefour de Marmande
- 20 Carrefour de Cousseau
- 21 Carrefour de la Gringue
- 22 Carrefour d'Aubarède
- 23 Carrefour d'Hinestrut
- 24 Carrefour du Mouchic
- 25 Carrefour des Gourbets
- 26 Carrefour du Baganais
- 27 Carrefour de la Rousse
- 28 Carrefour de Pellegrins
- 29 Carrefour du Lion
- 30 Carrefour du Renard
- 31 Carrefour de Longarisse
- 32 Maison forestière Mimosas
- 33 Maison forestière Maubuisson

Légendes

-  Piste départementale
-  Pistes larges (1,50 m ou plus)
-  Pistes étroites
-  Pistes étroites en mauvais état
-  Route forestière accessible aux cyclistes et aux ayants droits
-  G.R.8
-  Repères inter-distances
-  Office de Tourisme
-  Points de vue
-  Plages surveillées
-  Maisons forestières
-  Aires de pique-nique
-  Loueurs de vélos
-  Parcours de golf



Plan du centre



Plan de l'hébergement

Mixité interdite dans les chambres

Avoir un cadenas pour le placard

Les élèves vont constituer leur chambre dans le train

Axes pédagogiques

- Découvrir de nouvelles activités (le surf et la voile)
- Fournir des efforts physiques , se dépasser, s'engager lucidement , utiliser différentes démarches pour progresser (VTT)
- Vivre en collectivité (Respect du règlement de vie communautaire)



Agir de façon solidaire,
responsable et autonome

Planning des Activités

- Les conditions climatiques (marée, vent, intempérie...) peuvent amener des modifications dans le planning d'activités.
- Plusieurs groupes vont être constitués en fonction des affinités et du niveau.
- Les groupes peuvent changer pendant le séjour en fonction du comportement de vos enfants

Le surf



Un sport pour les accros des vagues et de sensations de glisse. Le surf est un sport qui consiste à glisser sur les vagues, en bord de mer, debout sur une planche.

- Le surf se pratique sur des spots, des plages qui sont baignés par des hautes vagues. Les élèves seront munis d'une combinaison et d'une planche de surf.
- **6 à 8 surfeurs par moniteur UCPA diplômé responsable de l'activité.** Les élèves se déplaceront en VTC en piste cyclable à 20 minutes de l'océan et des vagues.



PREMIERE MOUSSE

DECOUVRIR LES PREMIERES SENSATIONS DE SURF, SE LAISSER PORTER PAR UNE MOUSSE DEBOUT SUR UNE PLANCHE

TECHNIQUE

- S'équiper (combinaison, leash) et vérifier l'état du matériel
- Prendre une mousse en position allongée sur la planche
- Se redresser sur la planche
- Glisser jusqu'au bord debout sur la planche

SECURITE & AUTONOMIE DANS L'EAU

- Respecter les consignes de sécurité
- Prendre une mousse en Bodysurf
- Franchir une mousse en tenant la planche

SENS MARIN ET ENVIRONNEMENT

- Repérer la présence de courant marin



VAGUE DE BRONZE

DECOUVRIR LES PREMIERES SENSATIONS DE GLISSE SUR L'EPAULE DE LA VAGUE

TECHNIQUE

- Ramer avec efficacité pour prendre une vague
- Assurer son départ sur une petite vague
- Conserver son équilibre après le départ

SECURITE & AUTONOMIE DANS L'EAU

- Prendre une petite vague en Bodysurf
- Respecter les consignes de sécurité propres au Take Off

SENS MARIN & ENVIRONNEMENT

- Se rendre au large en contournant la zone de déferlement en utilisant les courants
- Choisir les bonnes vagues
- Se placer au bon endroit pour prendre les bonnes vagues



VAGUE D'ARGENT

DECOUVRIR LES SENSATIONS DES PREMIERS DEPARTS SUR UNE VAGUE QUI N'A PAS DEFERLE

TECHNIQUE

- Prendre une vague de 1 m environ
- Prendre une direction dans la vague en position de face ou de dos
- Suivre l'épaule de la vague en position de face ou de dos

SECURITE & AUTONOMIE DANS L'EAU

- Franchir une zone de déferlement en faisant des « canards »
- Prendre des vagues de 1 m environ en Bodysurf
- Respecter les consignes de priorité

SENS MARIN & ENVIRONNEMENT

- Choisir les vagues qui ouvrent
- Se placer au bon endroit pour suivre le déferlement de la vague



La voile



Le catamaran est un bateau léger muni de deux flotteurs qui assurent sa stabilité sur l'eau. Il permet d'atteindre rapidement des vitesses inconnues par les autres voiliers classiques.

Il permet également de rechercher les meilleurs équilibres en naviguant sur un seul flotteur (« en banane »)

Ce type de support nécessite d'optimiser plusieurs paramètres (réglage des voiles, équilibre du bateau, manière de barrer...) pour obtenir le maximum de rendement et de sensations.

NIVEAU 1

Naviguer à la voile sur des trajets choisis et encadrés par le moniteur

Compétences visées :

Technique : avancer avec l'aide d'une voile et se diriger en utilisant la barre ou le gréement en planche à voile

Sécurité : appliquer les consignes de sécurité énoncées par le moniteur

Sens marin-environnement : respecter l'environnement



Caractéristiques générales

d'organisation des situations d'animation à ce niveau :

Type de trajectoires : réalisables en navigation directe

Conditions de navigation : sous puissance. En cas de vent fort, le moniteur organise ses choix (matériel, zone de navigation, choix de trajectoires) pour rendre possible la navigation en sous puissance.

Le moniteur : choisit les trajectoires, sécurise l'activité, organise les départs et les arrivées

Le pratiquant : applique les consignes du moniteur

NIVEAU 2

Atteindre tout point du plan d'eau sur un trajet choisi et encadré par le moniteur

Compétences visées :

Technique : naviguer à toutes les allures

Sécurité : connaître et respecter les procédures et les manœuvres de sécurité fondamentales

Sens marin-environnement :

percevoir les éléments de l'environnement qui influent directement sur sa pratique



Caractéristiques générales

d'organisation des situations d'animation à ce niveau :

Type de trajectoires : impose une navigation directe aux différentes allures, et indirecte (louvoyage au près)

Conditions de navigation : sous puissance. En cas de vent fort, le moniteur organise ses choix (matériel, zone de navigation, choix de trajectoires) pour rendre possible la navigation en sous puissance.

Le moniteur : choisit les trajectoires, sécurise l'activité

Le pratiquant : applique les consignes du moniteur, s'interroge sur les caractéristiques des conditions de navigation

Restauration ,le blog et le trousseau

- La restauration fonctionne sous forme de self.
- L'adresse du site est :
<https://www.collegemoulindespresparisvolleysectionassociationsportiveeps.fr>
- Le trousseau est également dans le document.

Foire aux questions

- Santé Allergies (alimentaires, médicales) PAI
- Trajets
- Règlement (Téléphone...)
- Activités (Vieilles chaussures lunettes, lycra ...)
- Autres ...