



# Bombannes 2024

Du Lundi 17 Juin au Samedi 22 juin

□ <https://www.moulin-des-pres-eps.fr/sejour-bombannes>

# Horaires de trains et suite du trajet

- **Rendez vous Lundi 17 juin 6 h 00 Gare Montparnasse Voie 1 train 8483**

Nous arriverons à 10 h 11 à Bordeaux. Un bus nous prendra à la gare pour nous emmener au centre UCPA de Carcans ( 1H de trajet)

- **Retour le Samedi 22 juin à 00h20 gare Montparnasse (8454)**

- Départ vers 18 h du centre pour se diriger vers la Gare de Bordeaux et prendre le train à 21 h 11
- (Panier repas UCPA donné le vendredi soir)

# Accompagnateurs et effectifs

- Mme Delatouche
- M Astier
- M Travers
- M Vignolle-Vidoni
- Et 29 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 Lao
- 3 Carrefour du Gréchar
- 4 Carrefour du Cronet de France
- 5 Carrefour de Pampelune
- 6 Carrefour de la Gracieuse
- 7 Carrefour de la Gemme
- 8 Carrefour de la Cabane
- 9 Carrefour des Gartioux
- 10 Carrefour de Malignac
- 11 Carrefour des Cavaliers
- 12 Carrefour de la Cierne
- 13 Carrefour du Sidaou
- 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 Marnande
- 20 Carrefour de Coussau
- 21 Carrefour de la Gringue
- 22 Carrefour d'Aubarède
- 23 Carrefour d'Hireatut
- 24 Carrefour du Moutchic
- 25 Carrefour des Goubets
- 26 Carrefour du Baganais
- 27 Carrefour de la Rocasse
- 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
-  GR8
-  Repères inter-distances
-  Office de Tourisme
-  Points de vue
-  Plages surveillées
-  Maisons forestières
-  Aires de pique-nique
-  Locations 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



# Sports Nautiques



5 séances de sports nautiques composé des activités suivantes (voilier, catamaran, windsurf, paddle...)

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.

Le windsurf a des caractéristiques similaires à la planche à voile. C'est un type d'embarcation à voile minimaliste.

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

# Multi-activités



L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.

- Les activités proposées seront les suivantes :
- Exploration environnementale
- Accrobranche
- Escalade ou tir à l'arc ou canoë
- Pendant les temps sans activités, possibilité de pratiquer le beach volley

# 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 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'épave 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



# Restauration ,le blog et le trousseau

- ❑ La restauration fonctionne sous forme de self.
- ❑ L'adresse du site est :
- ❑ <https://www.moulin-des-pres-eps.fr/sejour-bombannes>
- ❑ Le trousseau est également dans le document.

# Foire aux questions

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