

LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DES LANDES – 91 Impasse Joliot-Curie 40280 SAINT PIERRE DU MONT

Tél : 05.58.06.53.90 Courriel : vacances@laligue40.fr Site : www.laligue40.fr

Association adhérente à la Ligue de l'Enseignement – Centre Confédéral, 3 Rue Récamier 75341 PARIS CEDEX 07

immatriculée au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le numéro IM 075 100 379

Garantie financière : UNAT – 8 Rue César Franck – 75015 PARIS

SIRET : 77559809700068 – RC N°00714432 13 : APAC - 3 Rue Récamier – 75007 PARIS



CENTRE L'ABEROUAT – 64 490 LESCUN

Tel : 05 59 34 71 67

Courriel : aberouat@laligue64.org

Site : aberouat.fr

<https://www.facebook.com/aberouat>

RENDEZ-VOUS SUR PLACE

Par la route : Pau direction Oloron – Saragosse.

Traverser Oloron direction col du Somport – Espagne – Saragosse par la RN134.

A 20 km traverser Bedous, continuer pendant 5 km et prendre à droite la D239 direction Lescun, au village vous vous trouvez à 5 km du centre. Suivre le fléchage « l'Abérouat » (route étroite de montagne : roulez doucement).

Vous êtes attendu le premier jour à partir de 16h00, départ le dernier jour après le petit-déjeuner vers 10h00.

TRANSPORT

En autocar au départ de Mont de Marsan ou Saint Paul les Dax.

Vous avez choisi le lieu de départ et retour au moment de l'inscription de votre enfant, il est mentionné sur la convocation ci-jointe. Pour des raisons d'organisation auprès de nos autocaristes, toutes les modifications de lieux seront prises en compte jusqu'à 10 jours avant le départ uniquement.

1^{er} et dernier repas servis

1^o repas servi : dîner du premier jour

dernier repas servi : petit déjeuner du dernier jour

Pour le retour, un déjeuner froid est fourni lorsque l'arrivée à destination est prévue après 13h.

► Situation géographique

Le « camp de base » est le centre de l'Abérouat situé à 1450m d'altitude au bout d'une route de montagne à 5 kms du village de Lescun. Face à un cirque de montagne remarquable et au cœur d'une Nature protégée. L'itinéraire, à cheval sur les vallées d'Aspe et d'Ossau, entre pic d'Annie et pic du midi d'Ossau, vous permettra de découvrir un milieu naturel et humain authentique.

► Cadre de vie

Hébergement en chambre de 4 à 5 lits avec sanitaires à l'étage. Les lits sont essentiellement des lits superposés en 90 cm de large équipés d'oreiller et de couette, les draps étant fournis. Le restaurant dont les fenêtres ouvrent sur une vue magnifique vous accueille par table de six. 4 salles accueillent les animations de fin d'après midi ou de soirée. L'environnement du centre est le milieu montagnard.

Equipements à disposition : Ping-pong, panneau de basket, volley, lecteur DVD, télévision, chaîne stéréo, caméra vidéo, divers matériel d'animation ...

ACTIVITES

Découverte du milieu montagnard : flore et faune au pays des marmottes, rencontre avec un berger et son troupeau dans une cabane d'estive.

VTT : sur des parcours adaptés.

Connaître l'engin VTT : apprentissage des termes techniques

Appréhender l'engin VTT : conduire son vélo, position sur le vélo, que faire dans les différentes situations (montée, descentes...), comment adapter son braquet, le freinage...

Bivouac : le groupe partira bivouaquer à proximité d'une cabane de berger (1 heure de marche) et campera en toute sécurité une nuit sous tente.

Escalade : les moniteurs brevetés d'état initieront les enfants à la technique de la moulinette.

Biathlon pédestre

Course d'orientation en montagne : après un atelier de lecture de carte les jeunes devront retrouver des balises et répondre à un questionnaire.

1 descente du gave en rafting : le plein de fraîcheur et sensations !

Visite d'une ferme de montagne : Rencontre avec la bergère éleveuse de chèvre pyrénéenne et de Brebis. Découverte de son métier, de la traite et de ses fromages.

Autres activités : fabrication de cabanes, ping-pong et autres jeux et veillées compléteront ce séjour.

► Documents requis :

Attestation d'aptitude au PASS NAUTIQUE

ORGANISATION DU SEJOUR

La vie en groupe et le bon fonctionnement du centre et des activités nécessitent quelques règles.

Vous devez maintenir vos chambres dans un état de propreté raisonnable, vous devez débarrasser vos tables en fin de repas, les horaires de repas, les activités, le matériel et les locaux doivent être respectés, le petit-déjeuner est échelonné de 8h15 à 9h00, les autres repas sont pris à heure fixe, le repas de midi est souvent pris à l'extérieur.

► **L'équipe d'encadrement** :

Une équipe d'animation (1 pour 12 jeunes) attend les participants pour leur faire passer les meilleures vacances possibles.

Il s'agit d'assurer la motivation du groupe, notamment sur les premières journées de découverte des activités.

Cette équipe a les compétences et qualifications requises (Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur, de direction, attestation de formation aux premiers secours) pour réussir les activités choisies en toute sécurité pour le plus grand plaisir de tous.

Les intervenants extérieurs que nous sollicitons pour l'encadrement de certaines activités sont des professionnels et sont titulaires d'un brevet d'état et sont agréés par la DDCSPP.

► **L'alimentation** : la création, la composition des menus et la confection des repas sont confiées à des professionnels. Nous mettons en place une alimentation de qualité, équilibrée et variée, en quantité suffisante. Nous veillons également à ce qu'elle soit adaptée aux activités prévues lors du séjour.

Notre projet éducatif reposant sur le principe de laïcité, nous effectuons le remplacement ou la compensation de certains aliments par d'autres au cours des repas. Par contre, nous sommes dans l'impossibilité de prendre en compte certaines demandes ou exigences alimentaires qui peuvent entraîner une perturbation de l'organisation des activités et avoir des répercussions sur le processus biologique de l'enfant. En cas d'allergies alimentaires, il est **impératif de nous transmettre dès l'inscription**, tous les documents médicaux et PAI afin que nous puissions évaluer notre capacité à respecter les interdictions alimentaires liées à des risques d'allergies.

► **Linge** : nous effectuons une lessive du linge personnel des enfants et des jeunes, une fois par semaine. De manière générale et en fonction des conditions météorologiques, nous nous efforçons de limiter le volume de linge sale au retour de l'enfant. Dans tous les cas, ce linge sera isolé dans une poche dans la valise. Pensez à vous référer à la fiche trousseau fournie au moment de l'inscription.

► **Pour avoir des nouvelles de votre enfant**

Tous les jours entre 18h à 19 h : 05.59.34.71.67

La page Facebook de l'Aberouat : <https://www.facebook.com/aberouat>

Le courrier : Nous incitons les jeunes à vous écrire une fois au moins durant le séjour. En retour, ils espèrent recevoir de vos nouvelles.

ATTENTION ! Si le comportement du participant était de nature à nuire à sa sécurité ou à celle de ses camarades, ou encore à compromettre la qualité des vacances que nous nous efforçons de proposer à chacun, une décision de renvoi pourrait être prise à son encontre, frais de retour à votre charge...

PREPARER VOTRE SEJOUR

► **Trousseau de séjour / trousseau spécifique** : Nous conseillons vivement des vêtements et du linge de toilette simples et robustes, en quantité suffisante pour que votre enfant puisse se changer après certaines activités. Une fiche trousseau type vous sera remise lors de l'inscription. Donnée à titre indicatif, elle vous permettra de faire un inventaire avec votre enfant des affaires qu'il emporte (n'oubliez pas de mentionner les vêtements qu'il portera le jour du départ). Marquez tous les vêtements et le linge de toilette au nom de votre enfant et si possible ses objets personnels (sac, gourde etc...).

Prévoir pour ce séjour en plus du trousseau standard : un sac à dos 30 ou 40 litres, une gourde 1 litre (non isotherme), **1 duvet chaud**, 1 matelas de sol, des chaussures de randonnée, une lampe frontale ou de poche, des lunettes de soleil, des vêtements chauds ou polaires, un chapeau ou casquette, de la crème solaire indice 50, un maillot de bain, un vêtement de pluie style poncho, un Kway, 2 tee-shirt manches longues thermiques.

Nous insistons particulièrement sur les chaussures de randonnée qui doivent être à tige haute afin de bien maintenir la cheville et le pied. Leur semelle doit comporter un bon crantage et être amortissante.

► **Argent de poche** : Nous vous conseillons de ne pas confier à votre enfant une somme trop importante. Sur place, deux solutions : l'enfant ou le jeune conserve son propre argent à « ses risques et périls » ou il le remet à la direction qui lui en délèguera la gestion par un système de « banque ». Dans ce cas, merci de bien vouloir le glisser dans une enveloppe portant : le montant remis, le nom du participant, l'intitulé et les dates de son séjour, cette enveloppe sera à remettre aux animateurs le premier jour du séjour (à l'animateur en gare si transport ou sur le centre à l'animateur qui vous accueillera).

► **Santé** : **il est très important de** remplir correctement la fiche individuelle de renseignements et médicale et de la signer, **elle est obligatoire**. Joindre les copies du carnet de santé comme demandé sur cette fiche. **Nous vous rappelons qu'il est impératif de fournir la copie des vaccins à jour sans quoi nous ne pourrions pas garder l'enfant sur le centre.**

Veillez également à nous fournir tous les documents utiles (attestations à jour de carte vitale ou CSS (Couverture Solidaire Santé), carte vitale pour les jeunes de plus de 16 ans) etc...

Veillez, en **cas de traitement**, à nous remettre impérativement **l'original de l'ordonnance et les médicaments en nombre suffisant** afin de nous permettre d'administrer ce dernier. Si votre enfant est malade durant le séjour, il sera naturellement conduit chez un médecin. Les honoraires de ce dernier, de même que les éventuels frais de pharmacie vous seront réclamés.

Une facture vous sera adressée avec la copie de la feuille de soins, l'original vous sera envoyé dès réception de votre règlement. *Attention, pour les enfants et les jeunes bénéficiaires de la CSS, certains praticiens la refuse et nous contraindre à faire l'avance des frais et donc vous en réclamer le remboursement par la suite.*

► **Utilisation du téléphone mobile** : bien que parfaitement autorisée, nous conseillons vivement aux enfants et aux jeunes de ne pas emporter leur téléphone mobile. En effet, il est déconseillé, voire interdit au cours de certaines activités et un usage abusif peut nuire à l'ambiance générale d'un séjour. Enfin, pour les plus jeunes, nous avons pu constater qu'il était parfois utilisé maladroitement pour appeler leurs parents et les inquiéter inutilement. Nous rappelons qu'il n'y a pas de réseau téléphonique au centre de montagne, il y a une zone WIFI.

► **Objets de valeur** : La nature du séjour nous conduit à déconseiller la présence de tout objet de valeur (lecteur mp3, bijoux, téléphone mobile, tablettes, consoles, CD, vêtements de marque, etc...). Toute disparition d'objets personnels devra être signalée au directeur dès son constat et, en tout état de cause, avant la fin du séjour.

Attention les vols, dégradations ou pertes ne sont pas couverts par notre Association. Les lunettes de vue demeurent sous la responsabilité de leur propriétaire.

Pour prendre des photos, nous recommandons l'utilisation d'appareils jetables.

► **Cigarette et e-cigarette** : Nous rappelons qu'il est formellement interdit pour les jeunes de moins de 16 ans de fumer pendant le séjour (décret 2006-1386 du 15 novembre 2006).

ASSURANCE

Nous souscrivons pour votre enfant, une assurance durant le séjour (y compris durant le transport si nous l'organisons), auprès de notre compagnie d'assurance APAC. Il sera ainsi couvert en Responsabilité civile (dommages corporels et matériels causés aux tiers dans le cadre des activités liées au séjour), en Individuel accident corporel (l'assurance intervient en complément de la CPAM et de la mutuelle complémentaire), en assistance rapatriement sanitaire d'urgence en cas de maladie grave ou d'accident corporel (sous réserve que soit fait appel à notre service d'assistance et avec son accord).

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Documents à remettre le jour du départ :

- **La fiche individuelle et médicale complétée et signée.**
- **Copie des vaccins à jour obligatoire** : la photocopie du carnet de santé ou certificat de vaccinations à jour de l'enfant.
- **Attestation de droit à l'image signée.**
- **Pour les moins de 16 ans** : Photocopie de l'attestation de la Carte Vitale ou de l'attestation de la CSS (à jour) et la photocopie de la carte de mutuelle.
Pour les plus de 16 ans : La carte vitale et la photocopie de la carte de mutuelle.
- **L'enveloppe argent de poche** (non cachetée) au nom de l'enfant.
- **La fiche trousseau** n'est pas à glisser dans l'enveloppe mais à mettre dans la valise.
- **Si l'enfant a un traitement médical, remettre une copie de la prescription médicale et le traitement.**
- **Attestation d'aptitude au Pass Nautique**

Nous attirons votre attention sur le caractère impératif des documents à fournir et le fait de nous remettre un dossier à jour et complet. Nos autorités administratives de tutelle (DDETSPP) nous rappellent régulièrement qu'il est de notre devoir de ne pas garder un enfant ou un jeune sur nos séjours dans le cas où ces obligations ne sont pas satisfaites.

Bon séjour avec la Ligue de l'enseignement des Landes / Vacances pour Tous !

Important : toutes les pièces du trousseau doivent être obligatoirement marquées au nom de l'enfant

EFFETS A EMPORTER		QUANTITES				OBSERVATIONS PERTES
		Conseillées	Fournies par les parents	Relevées à l'arrivée	Relevées au départ	
Vêtements de jour	Slips ou culottes	10				
	Paire de chaussettes	10				
	Tee-shirts	8				
	Tee-shirt manche longue thermique	2				
	Pantalons / Jeans / Jupes / robes	3				
	Shorts / bermudas	3				
	Kway + Poncho pour la pluie	1 + 1				
	Blouson / veste	1				
	Pull-overs chauds ou polaires	2				
	Chemisettes / Chemisiers / Polos	3				
	Gilets / Sweets	2				
	Joggings / survêtements	2				
Nuit	Pyjamas ou chemises de nuit	1				
Baignade	Maillots de bain	1				
	Serviettes de bain	2				
Chaussures	Paire de chaussures de randonnée *	1				
	Paire de basket + 1 paire de vieilles baskets	1 + 1				
	Paire de chaussons	1				
Pour le bivouac	Sac à dos 30L	1				
	Duvet chaud + matelas de sol	1 + 1				
	Gourde non isotherme	1				
	Lampe frontale ou de poche	1				
Toilette	Serviette de toilette et gants	3+3				
	Tube de dentifrice	1				
	Savon liquide de préférence	1				
	Flacon de shampoing	1				
	Brosse à dents	1				
	Peigne / brosse à cheveux	1				
Divers	Mouchoirs papiers	6				
	Paire de lunettes de soleil	1				
	Tube de crème solaire écran total (indice 50)	1				
	Casquette / chapeau	1				

* Nous insistons particulièrement sur les chaussures de randonnée qui doivent être à tige haute afin de bien maintenir la cheville et le pied. Leur semelle doit comporter un bon crantage et être amortissante.