



Éthic étapes la Roche du Trésor—1/5 rue du Pré—25510 PIERREFONTAINE LES VARANS
T. +33 (0)3 81 56 04 05 F. +33 (0)3 81 56 03 79 M. roche.du.tresor@wanadoo.fr W. www.rochedutresor.com

LOT N° 5

14-16 ans

Titre : «CANOE KAYAK»

Cadre de vie :

Les enfants sont logés dans 20 chambres de 2 à 6 personnes avec sanitaires complets. Le centre, en bordure du village, compte 1 bâtiment récemment rénové. Si le temps le permet, les enfants peuvent manger à l'extérieur en terrasse. Les repas sont préparés sur place à base de produits frais avec mise en valeur des produits de saison et gastronomie régionale.

Projet :

Un stage sportif pour partir à la découverte des rivières et des lacs de notre belle région, et vivre des sensations fortes. Plongez dans notre eau au vert profond ; canoë-kayak et paddle dans les gorges des bassins du Doubs, tir à l'arc, biathlon et course d'orientation seront de la partie !

Au programme : 3 séances de canoë-kayak et 1 séance de paddle, 1 séance de biathlon, 1 séance de tir à l'arc, 1 séance de course d'orientation, 1 visite de fromagerie à Comté, 1 séance de cuisine ainsi que plusieurs activités typiques de centre de vacances et des randonnées pour découvrir les alentours du centre.

Sans oublier les baignades dans notre piscine et les soirées feux de camp.

Thématique : SEJOURS MONTAGNE

PLANNING PREVISIONNEL Lot 5 MONTAGNE « CANOE KAYAK » – 14/16 ans– ETE 2023

- 10 AU 19 JUILLET 2023 – 10 jours
- 20 AU 31 JUILLET 2023 – 12 jours
- 01 AU 11 AOUT 2023 – 11 jours

Planning type pour 12 jours (planning à titre indicatif peut-être modifié dans son déroulement mais non dans son contenu)

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12
Matin		Activités manuelles et artistiques	Visite de fromagerie	Activités manuelles et artistiques	Canoë-Kayak	Grand Jeux	Piscine	Activités manuelles et artistiques	Pratique culinaire	Course d'orientation	Paddle	Rangement départ
Midi	Arrivée et installation	DEJEUNER										
Après Midi		Canoë-Kayak	Piscine	Course d'orientation	Activités manuelles et artistiques	Tir à l'arc	Randonnée découverte nature	Canoë-Kayak	Piscine	Biathlon	Activités manuelles et artistiques	
Veillée	Sera prévu par l'équipe d'animation											

Activité dominante : canoë-kayak

• **4 séances** de 3h00 : 3 séances de 3h00 de canoë-kayak et 1 séance de 3h00 de paddle

• **Biathlon à la carabine laser :** 1 séance de 2h30

• **Tir à l'arc :** 1 séance de 2h30

• **Course d'orientation :** 1 séance de 2h30

• **Visite de la fromagerie à Comté :** 1 séance de 2h30

• **Pratique culinaire :** 1 séance de 2h30

• **Piscine :** 3 séances de 2h30

• **Activités traditionnelles de centre de vacances proposées par l'équipe d'animation :** activités manuelles et artistiques, grands jeux : 6 séances de 2h30

• **Randonnée de découverte de la nature :** 2 séances de 2h30

• **Activités de substitution :**

Dans le cas où certaines activités du programme initial ne pourraient être mise en œuvre, elles pourraient être substituées par les activités suivantes :

Escalade, rappel en falaise, équitation, biathlon, accrobranche



NOM	Prénom
------------	---------------

SEJOUR	Du	Au	Lieu
---------------	----	----	------

Il est IMPERATIF que les vêtements soient marqués du nom de votre enfant

INVENTAIRE TROUSSEAU - ETE

Prénom de l'animateur :

LISTE	A remplir par la famille	A remplir par l'animateur	
	Nombre Fourni par la famille	Nombre en centre de vacances	
		Arrivée	Départ
SLIPS (7)			
PAIRES DE CHAUSSETTES (5)			
TEE SHIRT (5)			
LINGES DE TOILETTE (2)			
GANTS DE TOILETTE (2)			
PYJAMAS OU CHEMISE DE NUIT (2)			
PANTALONS (3)			
JUPES OU ROBES (2)			
SHORT (3)			
MAILLOT DE BAIN (1)			
CASQUETTE / CHAPEAU (1)			
PULL CHAUD (1)			
CHEMISES/CHEMISIERS (2)			
SURVETEMENT DE SPORT (2)			
TROUSSE DE TOILETTE			
brosse à dents (1)			
brosse à cheveux (1)			
peigne (1)			
dentifrice (1)			
savon ou gel douche (1)			
shampoing (1)			
PEIGNOIR OU ROBE DE CHAMBRE (1)			
KWAY (1)			
PAIRE DE CHAUSSONS (1)			
PAIRE DE BOTTES (1)			
PAIRE DE BASKET (1)			
CHAUSSURES			
type			
GOURDE (1)			
CREME SOLAIRE			
LUNETTES DE SOLEIL (1)			
AUTRES * DOUDOU Type:.....			

Les nombres indiqués correspondent à un trousseau pour 7 jours, n'hésitez pas à adapter le trousseau à la durée du séjour et aux habitudes de votre enfant. Faire la valise avec votre enfant est un bon moyen pour lui de reconnaître ses affaires sur place. Nous assurons le blanchissage du linge pour tout séjour d'une durée supérieure à 7 nuits