



Vague et Colo

Entre lac et océan : le plein d'activités !

CADRE DE VIE

Le centre « Les ROCHES LOUZES » est situé sur la commune de Plérin, à 5 km de Saint Brieuc et surplombe la baie des Rosaires, à 400 mètres de l'une des plus belles plages de la région. Chambres de 3 à 5 lits, dont la plupart ont vue sur mer. Sanitaires complets dans les chambres. Grandes aires de jeux extérieures. Accès plage par un sentier.



THÉMATIQUE

Cap sur les Côtes d'Armor pour une colo entre mer et nature ! Entre kayak, voile, paddle et découvertes marines, les enfants vivent une aventure iodée au rythme des vagues.



ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Voile (2 séances)
- Kayak (1 séance)
- Stand up Paddle (2 séances)
- Excursion à St Malo + visite de l'Etoile du Roy (1 journée)
- Pêche à pied (1 séance)
- Mini-stage "éco-responsable" (4 à 5 séances)
- Baignades en mer (plusieurs séances selon envie fatigues et météo)
- Randonnées pédestres (plusieurs séances selon envie fatigues et météo)
- Animations sur place et veillées

FORMALITÉS - Pass nautique obtenu avec ou sans brassière de sécurité

Séjour ouvert aux 11-13 ans.

TRANSPORT - Train (Paris Montparnasse - St Brieuc) + car (navette privée gare centre 8 km)

SÉJOUR : Vague & Colo

DATES : du ____/____/20__ au ____/____/20__

ENFANT : Nom : _____

Prénom : _____

ANIMATEUR : Nom : _____

Prénom : _____

INVENTAIRE	Minimum conseillé	Fourni par la famille	Contrôle à l'arrivée sur le centre*	Contrôle au départ du centre*
K-Way ou coupe-vent	1			
Paire de chaussures confortables (marche)	1			
Paire de chaussures de sport usagées	1			
Paire de chaussures aérées type sandalettes	1			
Paire de chaussons / pantoufles	1			
Paire de chaussettes	7			
Pull de laine, Sweat ou polaire	3			
Tee-shirt ou chemise manches longues	2			
Tee-shirt manches courtes	5			
Short ou bermuda ou jupe	5			
Pantalon	2			
Survêtement	1			
Pyjama ou chemise de nuit	2			
Culotte ou slip	7			
Maillot de bain	2			
Serviette de bain / de toilette / de plage	1 de chaque			
Gant de toilette	2			
Trousse de toilette avec savon, shampoing, brosse à dents, dentifrice, peigne, brosse.	1			
Mouchoirs en papier	2 paquets			
Petit sac à dos	1			
Crème de protection solaire (indice 30 conseillé)	1			
Chapeau de soleil ou casquette	1			
Lunettes de soleil	Facultatif			
Lampe de poche	1			
Sac en tissu pour le linge sale	1			
Enveloppe timbrée	2			
Cadenas	Facultatif			
Gourde	1			

Pour le bon déroulement du voyage et pour la sécurité de tous, un seul bagage par enfant (de préférence sac de voyage) sera accepté lors du départ.

RECOMMANDATIONS :

- Tout le linge doit être marqué au nom de l'enfant et les vêtements portés le jour du départ doivent figurer sur le trousseau
- Eviter d'emmener des vêtements de marque ou objets de valeur (bijoux, portables, consoles de jeux, tablettes).
- L'argent de poche doit être mis dans une enveloppe au nom de l'enfant et sera à remettre le jour du départ au chef de convoi
- Pour tout traitement médical pendant le séjour, fournir le jour du départ l'ordonnance correspondante avec les médicaments

CADRE A REMPLIR PAR L'ANIMATEUR

Je certifie avoir vérifié le trousseau de l'enfant ci-dessus nommé. Le ____ /____/20__

Planning prévisionnel - Vague & Colo - Plérin - 9 jours

Groupes	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5	
	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi
Groupe 1 12 enfants	Convoyage	Convoyage	Installation	Kayak	Voile	Atelier éco-resp.	Paddle	Atelier éco-resp.	Atelier éco-resp.	Voile
Groupe 2 12 enfants	Convoyage	Convoyage	Installation	Kayak	Voile	Atelier éco-resp.	Pêche à pied	Atelier éco-resp.	Atelier éco-resp.	Voile
Groupe 3 12 enfants	Convoyage	Convoyage	Installation	Paddle	Randonnée	Pêche à pied	Kayak	Atelier éco-resp.	Voile	Atelier éco-resp.
Groupe 4 12 enfants	Convoyage	Convoyage	Installation	Atelier éco-resp.	Paddle	Randonnée	Kayak	Atelier éco-resp.	Voile	Paddle

	Jour 6		Jour 7		Jour 8		Jour 9	
	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi
Groupe 1 12 enfants	Excursion à St Malo	Excursion à St Malo	Paddle	Pêche à pied	Atelier éco-resp.	Randonnée	Convoyage	Convoyage
Groupe 2 12 enfants			Atelier éco-resp.	Paddle	Randonnée	Paddle	Convoyage	Convoyage
Groupe 3 12 enfants			Paddle	Atelier éco-resp.	Voile	Atelier éco-resp.	Convoyage	Convoyage
Groupe 4 12 enfants			Pêche à pied	Atelier éco-resp.	Voile	Atelier éco-resp.	Convoyage	Convoyage

Ce planning est prévisionnel. Il peut être modifié selon les disponibilités des prestataires et de l'organisation du directeur.

Planning prévisionnel - Vague & Colo - Plérin - 10 jours

Groupes	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5	
	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi
Groupe 1 12 enfants	Convoyage	Convoyage	Installation	Kayak	Voile	Atelier éco-resp.	Paddle	Atelier éco-resp.	Baignade	Voile
Groupe 2 12 enfants	Convoyage	Convoyage	Installation	Kayak	Voile	Atelier éco-resp.	Pêche à pied	Atelier éco-resp.	Baignade	Voile
Groupe 3 12 enfants	Convoyage	Convoyage	Installation	Paddle	Randonnée	Pêche à pied	Kayak	Atelier éco-resp.	Voile	Atelier éco-resp.
Groupe 4 12 enfants	Convoyage	Convoyage	Installation	Atelier éco-resp.	Paddle	Randonnée	Kayak	Atelier éco-resp.	Voile	Paddle

	Jour 6		Jour 7		Jour 8		Jour 9		Jour 10	
	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi
Groupe 1 12 enfants	Excursion à St Malo		Paddle	Pêche à pied	Atelier éco-resp.	Randonnée	Grand jeu	Atelier éco-resp.	Convoyage	Convoyage
Groupe 2 12 enfants			Atelier éco-resp.	Paddle	Randonnée	Paddle	Grand jeu	Atelier éco-resp.	Convoyage	Convoyage
Groupe 3 12 enfants			Paddle	Atelier éco-resp.	Voile	Atelier éco-resp.	Grand jeu	Baignade	Convoyage	Convoyage
Groupe 4 12 enfants			Pêche à pied	Atelier éco-resp.	Voile	Atelier éco-resp.	Grand jeu	Baignade	Convoyage	Convoyage

Ce planning est prévisionnel. Il peut être modifié selon les disponibilités des prestataires et de l'organisation du directeur.