

Dossier de présentation et d'inscription



Séjour Sport Santé

Du mercredi 6 Avril au vendredi 8 Avril 2022

Un événement organisé par :



et soutenu par :



C

oncept et présentation

À travers ce **séjour sportif et culturel**, l'UFOLEP Pays de La Loire et l'UFOLEP Vendée, proposent de découvrir **une partie de la Vendée** par le biais de la pratique de différentes activités autour du **bien-être et de la santé**.

Les participants seront amenés à pratiquer diverses activités, tant physiques que culturelles.

Un grand nombre d'animations vous est proposé, cependant en fonction de vos envies, de votre forme physique vous aurez la possibilité de participer aux activités de votre choix. Au sein de chaque activité, l'échange, la convivialité, le partage, la gestion de son corps et de l'effort seront les atouts majeurs pour la réussite d'un bon séjour.

Des temps de pratique, mais aussi des temps d'échange avec les encadrants, tous professionnels du sport et de la santé, seront proposés.

U

n séjour éco-citoyen

Le choix des itinéraires :

En premier lieu, nous avons tenu compte au cours de la réalisation des parcours, de la condition environnementale des chemins et voies empruntés. Pour les passages en forêt, nous utilisons des chemins déjà tracés et propices aux activités de marche, pour ne pas abîmer l'environnement.

Les déplacements :

Pour se rendre sur le lieu du séjour, nous incitons les participants à utiliser le covoiturage. Une liste des participants vous sera transmise au préalable avec les coordonnées de chacun si vous souhaitez optimiser votre déplacement et faire des voitures complètes. Durant le séjour vous n'aurez pas besoin de vous déplacer en véhicule, toutes les activités se feront à proximité du site d'hébergement.

Nutrition :

Une attention particulière sera portée sur les repas. Tout d'abord, nous privilégierons les produits bruts et issus de la filière biologique et du commerce équitable. Les conditionnements et emballages seront évités, et les contenants recyclables.

Les produits de saison seront à l'honneur, tout comme les spécialités locales.

Education :

Avoir un comportement éco-citoyen ne se résume pas à faire attention à son environnement le temps du séjour. C'est une attitude quotidienne qui s'intègre complètement à l'activité physique. C'est pourquoi nous souhaitons rassembler tous nos participants et partenaires autour de ce concept, indispensable à nos yeux



L

es Participants

Les personnes souhaitant participer à ce séjour doivent s'inscrire **au préalable par l'intermédiaire de ce document maximum 1 mois avant le** début du séjour.

Les participants peuvent être licenciés UFOLEP ou non.

Les participants doivent être majeurs.

Le nombre de places est limité (les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets).

Dates et Lieu

Du mercredi 06 avril au vendredi 08 avril 2022

Rendez-vous au Gîte de Poupet - - Poupet - 85590 SAINT-MALÔ-DU-BOIS



GITE
LE LORiot

Frais d'inscription

Licenciés UFOLEP saison 2021-2022

⇒ **180 € / personne**

Non licenciés UFOLEP saison 2021-2022

⇒ **220 € / personne**

Prestations comprises :

- Hébergement et restauration du dîner du premier jour au déjeuner du dernier jour
- Participation à toutes les activités
- Titre individuel de participation occasionnel UFOLEP
- Prêt du matériel sportif complémentaire
- Encadrement

Prestations non comprises :

Le transport pour se rendre sur le site

(N.B : Coût réel du séjour/personne 300 euros)

⇒ si couple : réduction de 5 euros par personne du couple

⇒ paiement en plusieurs fois sans frais possible : dans ce cas , merci de joindre 2 chèques différents. La somme totale des 2 chèques doit équivaloir aux frais d'inscription globaux (les chèques seront déposés à raison de 1 par mois à l'issue du séjour).

⇒ Moins 10 euros par licencié UFOLEP 85 sur la saison 2020-2021 dans le cadre du plan de relance de l'UFOLEP Vendée

- Ce séjour étant organisé par une association sportive, il sera demandé aux participants de souscrire un « titre individuel de participation occasionnel » qui sera à compléter sur place (pour les non licencié(e)s). Son coût est compris dans le droit d'inscription au séjour.

- Une caution de 50 euros par inscrit est demandée. Elle sera conservée en cas de désistement (annoncé maximum 10 jours avant le début du séjour par écrit (mail ou courrier). Passé ce délai, ces arrhes seront conservées).

- En cas d'annulation du séjour de la part de l'organisateur dûe aux conditions sanitaires de la COVID, chaque personne se verra remboursée de la somme engagée.

- En cas d'annulation du séjour de la part du participant dûe à un test positif de la COVID, le participant se verra remboursé de la somme engagée sur présentation des résultats du test.

Matériel à apporter :

Tenues de sport (pantalon souple et léger ; baskets et / ou chaussures de marche légères) ...

2 serviettes de toilette

Crème solaire, Casquette ou chapeau, K-way ... (en fonction du temps)

Une bouteille d'eau

Un petit sac à dos

Bâton de marche nordique, tapis de gym (uniquement si vous en possédez, sinon le matériel sera prêté)

Draps (drap housse + drap plat + taie oreiller : pour lit 1 personne ; ou pour lit double si couple) – couvertures fournies sur place.

(chambres de 2 à 4 personnes).

L e règlement

- Chaque personne s'engage à se soumettre au règlement par le seul fait de s'inscrire au séjour sport santé , de respecter la nature ainsi que les propriétés qu'il traverse.
- En cas d'évènement exceptionnel (climatique, incident non prévu, interventions administratives...) les organisateurs se réservent le droit de modifier le planning au dernier moment ou d'annuler les activités.
- Dans le cadre de l'organisation de ce séjour, à vocation de santé, nous demandons à ce que les participants présentent une licence sportive en cours de validité,
- Pour les autres : nous vous conseillons de compléter le questionnaire médical ci-joint ; si toutefois vous répondez par la négative à au moins 1 question, nous vous demandons de nous fournir un certificat médical (datant de moins d'un an à la date du séjour).Ce certificat médical est conseillé, mais pas obligatoire.
- Du fait de leur inscription, les participants s'engagent à respecter le protocole sanitaire en vigueur.
- **Le pass vaccinal est obligatoire pour participer au séjour, il vous sera demandé sur place le premier jour.**
- **Les participants s'engagent à respecter le protocole sanitaire en vigueur.**

R esponsabilités

Les organisateurs assurent le séjour et votre participation en responsabilité civile et individuelle accident auprès de l'APAC Assurances.

Concernant l'assurance Individuelle accident, vous pourrez prendre connaissance des plafonds de garantie lors de votre inscription.

Nous vous informons de votre intérêt à souscrire une assurance individuelle complémentaire.

Les organisateurs ne peuvent être tenus responsables des pertes ou vols commis avant, pendant et à l'issue du séjour.

L es organisateurs

Comité Régional UFOLEP Pays de la Loire

Maison des sports 44 rue Romain Rolland 44100 NANTES

02 40 38 34 57

ufoleppaysdelaloire@gmail.com

www.cr.ufolep.org/paysdelaloire

Comité Départemental UFOLEP Vendée

Maison des Sports 202 Bd A. Briand 85000 LA ROCHE SUR YON

07 71 06 57 24

ufolep.85@gmail.com

www.cd.ufolep.org/vendee facebook : UFOLEP85

Panning provisoire

DATE	HORAIRES	PLANNING
1^{ème} jour mercredi 6 avril	De 16h15 à 16h30	Accueil des participants
	Fin d'après-midi	Jeux collectifs Randonnée / jeux orientation Repas
	Soirée	Soirée quizz - activités physiques et alimentation
2^{ème} jour jeudi 7 avril	En journée	Gym entretien - Relaxation Randonnée Repas Visite d'un site patrimonial Temps libre ...
	Soirée	Soirée surprise musicale
	En journée	Découverte tir à l'arc et Escrime Activités diverses Repas Marche nordique
3^{ème} jour vendredi 8 avril	15h30	Bilan et fin du séjour



Les activités sportives

Marche : Déplacement que l'on effectue à pied à son rythme (différents parcours seront proposés).

Sophrologie/Relaxation : C'est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Elle est souvent utilisée pour lutter contre le stress.

Gymnastique d'entretien : C'est une activité où l'on sollicite l'ensemble des muscles et des articulations, les exercices sont basés sur divers mouvements faisant appel à la coordination, la souplesse, la respiration.

Marche Nordique : C'est un autre concept de la marche, beaucoup plus actif. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras à l'aide des bâtons, ce qui permet d'impulser le corps vers l'avant. L'ensemble du corps entre action.

Rand'orientation : découvrez un territoire à travers la recherche d'indices et de balises, grâce à une carte d'orientation.

Jeux d'orientation : Découverte d'un site sous forme ludique à travers la recherche de balises

Jeux collectifs : Divers jeux mettant en avant la cohésion de groupe

Tir à l'arc : Sport de précision et de concentration dans lequel l'archer tente de tirer leurs flèches au centre d'une cible.

Escrime : L'escrime est un sport de combat. Il s'agit de l'art de toucher un adversaire avec la pointe d'une arme blanche sans être touché.

Les activités culturelles

Présentation des bienfaits de la pratique sportive : Comprendre pourquoi et comment la pratique sportive est indispensable au bien-être.

Visite d'un site patrimonial : La visite de ce site permettra d'allier la pratique sportive et la découverte du territoire et de ses traditions.

Visite de sites naturels : Les différentes activités proposées nous permettront de visiter et d'apprécier la richesse du site.

Soirée musicale : autour de percussions et instruments divers, découvrez le plaisir d'écouter et participer à la création musicale ! Adaptée à tous cette soirée musicale vous permettra aussi d'écouter, et de chanter !

BULLETIN D'ENGAGEMENT (1 fiche par participant)

Séjour Sport Santé

06 au 08 avril 2022

NOM :

PRÉNOM : Date de naissance :

☐ Masculin

☐ Féminin

Adresse :

Code postal : Localité :

Licencié(e) UFOLEP :

☐ N°Licence UFOLEP saison 2021-2022:

ou

☐ Non Licencié(e) UFOLEP

Téléphone portable :

Mail (OBLIGATOIRE) :

Je souhaite partager ma chambre avec

☐ J'accepte que l'UFOLEP communique mes coordonnées aux autres participants pour covoiturer pour se rendre sur le site.

☐ Je refuse que l'UFOLEP communique mes coordonnées aux autres participants pour covoiturer pour se rendre sur le site

Problème de santé, allergie ou régime alimentaire particulier ou autre élément à signaler à l'équipe d'organisation :

.....
.....
.....

Les participants s'engagent à se soumettre au règlement par le seul fait de leur inscription.

Ils acceptent l'exploitation des images et des photos faites sur ce séjour.

Fait à le/...../..... Signature du participant :

Renvoyer le dossier d'inscription complet avec les pièces à joindre **MAXIMUM 1 MOIS** avant le début du séjour à l'adresse suivante : **UFOLEP VENDEE Maison des Sports 202 BD A. Briand 85000 LA ROCHE SUR YON.**

Attention : nombre de places limité

Un mail de confirmation vous sera envoyé.

Liste des pièces à fournir :

- Le bulletin d'engagement dûment complété (1 fiche par personne)
- Le chèque correspondant au montant de l'inscription (ou les chèques si demande de paiement en plusieurs fois)
- Le chèque correspondant à la caution (50 euros par inscrit – sera rendu ultérieurement)
- *Pour les licenciés UFOLEP pratiquants (saison 2021-22) : pas besoin de fournir de certificat médical*
- Pour les autres : nous vous conseillons de compléter le questionnaire médical ci-joint ; si toutefois vous répondez par la négative à au moins 1 question, nous vous demandons de nous fournir un certificat médical (datant de moins d'un an à la date du séjour).
Ce certificat médical est conseillé, mais pas obligatoire.

Questionnaire médical (pour les non-licenciés UFOLEP pratiquant) :

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		