

Dossier de présentation et d'inscription

**SÉJOUR
SPORT SANTE**

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT
VENDEE

**DU 18 AU 19
FEVRIER 2025**

**PRATIQUEZ
DECouvrez**

**ACTIVITES DE LA FORME
JEUX DE COHESION
RAND'ORIENTATION
JEUX SPORTIFS
RELAXATION
BIEN ETRE ...**

**LES SABLES
D'OLONNE**

**2 JOURS
EN PENSION COMPLETE**

**AGENCE NATIONALE
DU SPORT** **VENDEE
LE DEPARTEMENT**

INFOS : UFOLEP VENDEE - 07 71 06 57 24

Séjour Sport Santé

Du mardi 18 février au mercredi 19 février 2025

Un événement organisé par :

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT
VENDEE

et soutenu par :

**AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**

**VENDEE
LE DEPARTEMENT**

CONCEPT ET PRESENTATION

À travers ce **séjour sportif et culturel**, le comité UFOLEP de Vendée, propose 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.

UN SEJOUR ECO 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.

Nutrition :

Une attention particulière sera portée sur les repas (le centre d'hébergement est attentif en la matière)

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.



LES PARTICIPANTS

Les personnes souhaitant participer à ce séjour doivent s'inscrire **au préalable par l'intermédiaire de ce document maximum 3 semaines avant le** début du séjour (soit avant le 28 janvier).

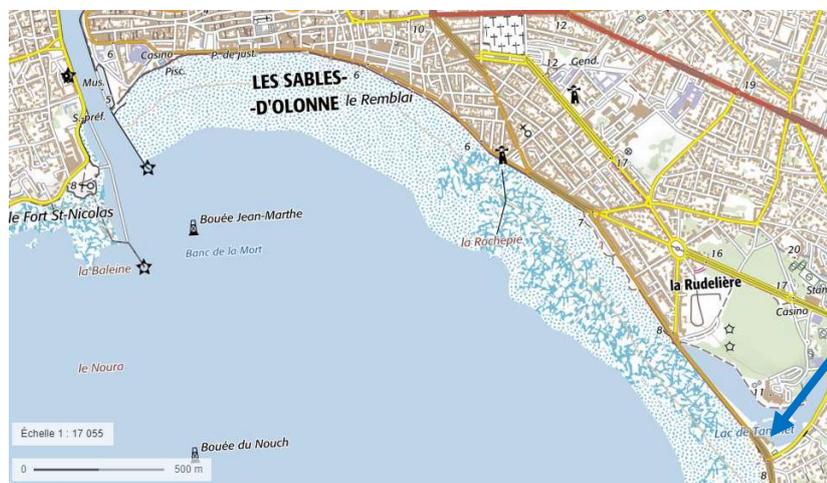
Le nombre de places est limité (les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets).

Les participants peuvent être licenciés UFOLEP ou non.

Les participants doivent être majeurs.

DATES ET LIEU

Rendez-vous à l' INSTITUTE SPORTS OCEAN (ISO) aux Sables d'Olonne (lieu-dit Tanchet)



INSTITUTE
SPORTS
OCEAN

FRAIS D INSCRIPTION

Licenciés UFOLEP saison 2024-2025

⇒ **105 € / personne**

Non licenciés UFOLEP

- ⇒ **130 € / personne**

Ce séjour étant organisé par une association sportive, les participants non licenciés seront enregistrés en « titre individuel de participation occasionnel ».

(N.B : Coût réel du séjour/personne 250 euros)

Sont compris :

- Hébergement (draps et couvertures fournis – chambres de 2 à 4 personnes)
- Restauration sur l'ensemble du séjour
- L'organisation du séjour et l'encadrement des activités
- Les entrées aux activités extérieures à l'ISO
- Titre individuel de participation occasionnel UFOLEP

Non compris :

Le transport pour se rendre sur le site

- ⇒ 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).

- **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 chaque personne se verra remboursée de la somme engagée.

Matériel à apporter :

Tenues de sport (vêtements et chaussures) ...

1 maillot de bain – 1 serviette de bain

Blouson, gants ... (en fonction de la météo)

Une bouteille d'eau

Un petit sac à dos

Nécessaire de toilette , pyjama, sous vêtements ...

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

LE REGLEMENT

- 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.

ASSURANCE

Les organisateurs assurent le séjour et votre participation en responsabilité civile et individuelle accident auprès de MARSH 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 ORGANISATEUR

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 ou Instagram

PLANNING PROVISOIRE

DATE	HORAIRES	PLANNING
1 ^{er} jour	A 10h30	Accueil des participants
	En journée	Jeux de coopération et de connaissance Réveil musculaire Jeux sportifs divers Repas Balade Temps libre / repos Jeux aquatiques – espace détente (à confirmer) Jeux de société ...
	Soirée	Soirée surprise
2 ^{ème} jour	En journée	Jeux sportifs divers Sophrologie / relaxation Repas Temps libre / repos Rand'orientation ...
	17h30	Départ des participants

Planning provisoire , dépendant aussi de la météo.
Les horaires de début et de fin du stage restent fixes.



Exemples d'activités pouvant être proposées :

LES ACTIVITES SPORTIVES

Randonnée pédestre : déplacement que l'on effectue à pied à son rythme (différents parcours pourront être proposés) , avec possibilité de découverte d'une balade numérique.

Sophrologie/Relaxation/ Yoga : 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 aquatiques : (sous réserve) : des jeux aquatiques pourront être proposé lors de ce moment « piscine » , de même un accès à l'espace détente (hammam – sauna) peut être envisagé – attention aux restrictions en lien avec les pathologies.

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

Jeux d'adresse : divers jeux mettant en oeuvre des capacités de concentration, d'agilité et de cohésion

LES ACTIVITES CULTURELLES

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

Jeux autour de la citoyenneté , du mieux vivre ensemble : différentes situations pourront être proposées autour de ces thématiques , dont l'accès du sport aux femmes , la citoyenneté et la pratique sportive ...

Jeux de société : divers jeux de société pourront vous être proposé, afin de valoriser échanges et convivialité

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.

BULLETIN D'ENGAGEMENT (1 fiche par participant)

Séjour Sport Santé UFOLEP - 18 au 19 février 2025



NOM : PRÉNOM :

Date de naissance :

Masculin Féminin

Adresse :

Code postal : Localité :

Licencié(e) UFOLEP :

N°Licence UFOLEP saison 2024-2025: Association :

ou

Non Licencié(e) UFOLEP

Téléphone portable : Mail (OBLIGATOIRE) :

Je souhaite partager ma chambre avec (sous réserve de faisabilité)

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

Je refuse que l'UFOLEP communique mes coordonnées aux autres participants pour covoturer 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 TOUTES les pièces à l'adresse suivante :
UFOLEP VENDEE Maison des Sports 202 BD A. Briand 85000 LA ROCHE SUR YON.

Le nombre de places est limité (les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets), et dans la limite des dates définies.
Un mail de confirmation vous sera envoyé.

RAPPEL liste des pièces à fournir :

- Ce bulletin d'engagement dûment complété (1 par personne)
- Le chèque correspondant au montant de l'inscription (ou les chèques paiement en plusieurs fois) à l'ordre de UFOLEP Vendée
- Le chèque correspondant à la caution (50 euros par inscrit – sera rendu ultérieurement) à l'ordre de UFOLEP Vendée

- Pour les licenciés UFOLEP pratiquants (saison 2024-25) : 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) :

Durant les 12 derniers mois	OUI	NON
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		

A ce jour	OUI	NON
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 ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		