



ADRESSE

Centre CJH
Rue des Perlines - Sollières
73500 VAL CENIS
(Savoie)

SITUATION GÉOGRAPHIQUE

Au pied du massif de la Vanoise, entre Modane et Lanslebourg, en pleine Maurienne, à la frontière italienne...

• PARIS	704 km
• MODANE	12 km
• VAL CENIS	8 km

NOTRE MAISON

À 1300 mètres d'altitude, entre Vanoise et Mont-Cenis, une vaste maison de grand confort équipée de 4 salles d'activités dont une avec scène, bibliothèque, salle de restauration. **Chambres de 3 à 8 lits.** Larges espaces extérieurs. Tout autour, un environnement superbe et protégé.

L'ENVIRONNEMENT

Une nature sauvage, riche, le lac du Mont-Cenis, le lac Blanc, le lac de Belle-Combe, la pointe de Lansalia, la pointe de l'Observatoire, le monolithe de Sardières, les roches à cupules et pierres gravées, émaileront un ensemble d'activités dévolues à la montagne.

Toutes les prestations sportives extérieures sont encadrées par des Moniteurs Fédéraux et / ou Brevetés d'État.

LES COMPAGNONS PRÉSENTENT

MONT ALTERN'ACTIF

CGOS VAL CENIS 6/17 ANS

6/11
ans

12/17
ans



LES ACTIVITÉS ? PROGRAMMES EN FONCTION DE L'ÂGE

Pour les 6/11 ans:

Rando Huskies

Une activité au contact des animaux, toujours très appréciée. L'un des moments forts du séjour. C'est également l'occasion de voir la montagne autrement.

Tir à l'arc

Une activité de précision qui permet de s'affronter de manière ludique pour un plaisir partagé.

Explore Game

Un escape game en extérieur au milieu des arbres avec des épreuves et des défis. De quoi se surpasser et s'amuser.

Aqua Sensation

De l'accrobranches sur l'eau, voici comment on pourrait résumer cette activité qui mélange plaisir aquatique et aérien.

Visite du Lac de Mont Cenis

Un environnement aussi riche que grand. Les jeunes découvriront ce lac créé pour l'Homme en toile de fond un jardin alpin et... un pyramide.

Camping - pour les séjours en été uniquement.

C'est toujours « le » séjour dans le séjour. La petite aventure très souvent plébiscitée. Ne pas oublier son duvet.

Pour Tous

Accrobranches - Prendre de la hauteur sur des installations sécurisées... de quoi prendre du plaisir à coup sûr !

Baignades en lac - Toujours appréciées en cette saison !

Activités manuelles, sportives ou artistiques - Jeux d'intérieur et de plein air, découverte du milieu, de la nature, faune et flore, activités manuelles, expression corporelle, foot savon, pentagloss, animations exceptionnelles... Et manifestations locales!!!

Soirées - Tous les soirs, suivant la fatigue des enfants, une veillée calme ou plus active sera organisée.

Pour les 12/17 ans

Via Ferrata

Même dynamique, cette fois c'est un parcours de montagne qui sera notre terrain de jeu.

Parapente - sous réserve d'une bonne météo pour les vacances d'Octobre. L'activité exceptionnelle du séjour. Un baptême de parapente de 10 minutes en vol, pour un "plein les yeux" !

Canyoning

L'activité à découvrir: à la croisée de chemins entre la randonnée, l'escalade et les sports aquatiques, le canyoning est un activité complète qui permet de s'éclater... Dans le bon sens du terme bien sûr.

Trotinette de descente

Waouh ! Les sensations seront au rendez-vous, un sport nouveau qui fait des émules !

Sortie V.T.T.

Ils sont là sur place pour notre plus grand plaisir. Nous en profiterons largement sur des parcours adaptés et sécurisés.

Rando Camp - pour les séjours en été uniquement.

Départ du centre, rando à la journée, séance sportive, nuit étoilée, feu de bois et Chamallows avant un retour des souvenirs pleins la tête. **Ne pas oublier son duvet.**



NOTRE ÉQUIPE

1 Directeur(trice), 1 Assistante Sanitaire diplômée, "n" animateurs dont le nombre dépend de l'âge des jeunes mais s'avère toujours supérieur aux quotas exigés par les textes en vigueur.

LA COMMUNICATION

Envoi d'un SMS de bonne arrivée sur le centre. Puis, un jour sur deux, sera alimenté le **blog**, pour les dernières nouvelles du séjour. Le code d'accès sera indiqué dans les consignes départ / retour.

DOCUMENTS OBLIGATOIRES

- Photocopie de la Carte d'Identité, si le jeune en possède une.
- Photocopie de l'attestation de la Carte Vitale.
- Photocopie des vaccinations à jour.
- Photocopie du test préalable aux activités aquatiques et nautiques du participant.

Séjours en été : prévoir le duvet.

En plus pour les 12/17 ans :

- Certificat Médical de non contre
- indication à la pratique du vol libre,
- Autorisation écrite des responsables
- légaux à la pratique du vol libre.