

Les Contamines - Séjour Sport FAMILLE - 7 jours /6 nuits

UCPa
SPORT NATURE

Les Contamines - Alpes du Nord

Village de tradition au cœur du Pays du Mont-Blanc.

DU DIMANCHE 2 MARS au SAMEDI 8 MARS 2025

Un domaine ensoleillé face au Mont-Blanc



Station réputée pour son enneigement de qualité tout au long de la saison, les Contamines offrent 120 kilomètres de pistes, face au panorama exceptionnel du Mont-Blanc au Beaufortain. Entre vallons, larges pentes, sapins en bords des pistes, chalets, fermes d'alpage et le village des Contamines, le domaine dévoile tout son charme savoyard entre 1200 et 2500 m d'altitude. Les 48 pistes (8 vertes - 12 bleues - 19 rouges - 9 noires, une station à cheval entre la Haute Savoie et le Beaufortain (accès station Haute Luce) sont facilement accessibles grâce à la panoplie de remontées mécaniques permettant également de rejoindre le Ludo Parc pour le plaisir de la glisse en famille.

	Tarif réel, retraités et invités	Tarif CSE ACTIF
ADULTES à PARTIR DE 18 ANS « TOUT COMPRIS »	861.10 €	645.83€
ENFANT DE +DE 7 ANS à - de 18 ANS « TOUT COMPRIS »	850 €	637.50€
ADULTES à PARTIR DE 18 ANS SANS ACTIVITE	761.10 €	570.83€
ENFANTS + DE 7 ANS SANS ACTIVITE	750 €	562.50€
ENFANT DE 3 ANS A MOINS DE 7 ANS SANS ACTIVITE	650 €	487.50€
GRATUIT POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS		
Nota : le centre n'est pas adapté pour les tout petits-Prévoir lit bébé et chaise haute, réhausseur...		

Encadrement

Des groupes de niveaux d'une dizaine de personnes sont constitués et nos moniteurs vous proposent des séances adaptées à vos attentes (apprendre, progresser, découvrir). Chaque moniteur gère en alternance deux groupes (soit un moniteur pour 20/24 personnes) matin ou après-midi. Cette formule convient à tous les niveaux et est indispensable pour les débutants.

LES FORMULES SANS ENCADREMENT :

↳ Réduction de 100 euros pour les adultes et enfants de + de 7ans et de 200 euros pour les enfants de - de 7 ans ne souhaitant pas bénéficier de l'encadrement en ski. Le tarif inclut donc l'hébergement ainsi que la pension complète uniquement (pas de forfait ni de prêt de matériel).

Inclus

- Séjour 7 jours / 6 nuits
- L'hébergement en chambre de 3 à 5 personnes du dimanche au samedi (libération des chambres à 13h le dernier jour), la taxe de séjour (1.85€/adulte/jour)
- La pension complète du petit-déjeuner du dimanche au déjeuner du samedi
- Le forfait remontées mécaniques du dimanche au samedi matin avec la formule tout compris
- Le matériel de ski (skis, bâtons, chaussures) du dimanche au samedi matin avec la formule tout compris
- L'encadrement en ski 12H en 4 à 5 séances du lundi au vendredi (à partir de 7 ans) avec la formule tout compris
- Le passage des niveaux pour les enfants
- Les activités extra sportives
- L'assurance responsabilité civile

Non inclus

- Les casques
- Le kit douche : savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- Les boissons : café, thé, sodas, boissons alcoolisées
- La chambre double, + 42€ par personne
- Le transport

INSCRIPTION A PARTIR DU 11 JUIN ET JUSQU'AU 5 JUILLET 2024

UN ACOMPTE DE 80€/PERSONNE SERA DEMANDÉ A L'INSCRIPTION

SPOT



Domaine skiable des Contamines

Un domaine ensoleillé face au Mont-Blanc

Station réputée pour son enneigement de qualité tout au long de la saison, les Contamines offrent 120 kilomètres de pistes, face au panorama exceptionnel du Mont-Blanc au Beaufortain.

Entre vallons, larges pentes, sapins en bords des pistes, chalets, fermes d'alpage et le village des Contamines, le domaine dévoile tout son charme savoyard entre 1200 et 2500 m d'altitude.

Les 48 pistes sont facilement accessibles grâce à la panoplie de remontées mécaniques permettant également de rejoindre le Ludo Parc pour le plaisir de la glisse en famille.

Les Contamines, c'est :

- 120 km de pistes, 25 remontées mécaniques, 48 pistes (8 vertes - 12 bleues - 19 rouges - 9 noires), une station à cheval entre la Haute Savoie et le Beaufortain (accès station Hauteluce)

En ski hors piste et ski de randonnée, le domaine offre une multitude d'options, avec des départs de l'Aiguille Croche et du Mont Joly qui permettent de longs runs. Entre pentes peu avalancheuses et forêts, c'est un spot idéal pour ces activités. Vous pourrez vous aventurer sur Bûche Croisée, Tierce et Veleray (pour vous frotter au Mont Joly), le Pouillet et bien sûr Aiguille Croche avec des pentes assez raides.

HÉBERGEMENT

Hébergement Village sportif des Contamines

- Terrasse plein sud
- Chambres de 2, 3 ou 4 lits avec lavabo, espace douche et toilette en dehors de la chambre.
- Possibilité de chambre double (lits jumeaux) avec supplément
- Espace bien être : sauna, hammam, jacuzzi avec supplément
- Salle de sport avec mur d'escalade

UCPA Les Contamines Montjoie
152 chemin du Nivorin d'en bas
74170 Les Contamines Montjoie
04 50 47 01 60 - contamines@ucpa.asso.fr





LE PROGRAMME – JOUR APRÈS JOUR

Jour d'arrivée

DIMANCHE

Accueil à partir de 8H30

A votre arrivée, un petit-déjeuner vous sera servi.

Le matin : Distribution du matériel et des forfaits pour toute la famille. Ski en autonomie

Déjeuner

Après-midi :

↳ 1re séance de ski encadrée sur les pistes uniquement pour les débutants des 6 ans et +

↳ Ski en autonomie ou détente

Après ski : Pot d'accueil et dîner

SI VOUS AVEZ CHOISI L'OPTION ARRIVÉE LA VEILLE :

Nous vous accueillons dès samedi à 18H.

Installation dans les chambres. Dîner sous forme de buffet.

Durant le séjour

LUNDI - VENDREDI

Formule Ski Alpin Mi-Temps à partir de 7 ans :

↳ 4 ou 5 séances alternativement le matin et l'après-midi du lundi au vendredi (hors mercredi)

Formule Découverte Ski hors-piste Mi-Temps à partir de 16 ans :

↳ 4 ou 5 séances alternativement le matin et l'après-midi du lundi au vendredi (hors mercredi)

> Niveau : Ouvert aux skieurs ayant un niveau confirmé sur piste

> Matériel de sécurité fourni (D.V.A., pelle, sonde, petit sac).

> Formule ouverte uniquement durant les vacances de février et de Pâques

Pour les 2 formules =

> Forfait 6,5 jours et matériel de ski

> Debriefs avec votre moniteur durant la semaine

> Accès prioritaire avec le moniteur aux remontées mécaniques

Dernier jour

SAMEDI

Petit-déjeuner

Ski en autonomie durant la matinée

Déjeuner

Libération des chambres le samedi à 13h et restitution du matériel

Équipements inclus

Skis, chaussures et bâtons ou Snowboard et boots.
Pour les formules ski hors-piste, tout le matériel de sécurité est inclus : DVA, pelle, sonde et petit sac.
Le casque est inclus pour les enfants de 7 à 17 ans (équipement obligatoire).

Équipements non-inclus

Pour votre sécurité, en snowboard, un casque, des protections de poignets et de genoux sont conseillés.

Pour la glisse

1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, 1 bonne paire de gants ou de moufles (préférez des moufles ou des gants de snowboard, plus amples et plus étanches que des gants de ski ordinaires), 1 bonnet de ski ou 1 casque, 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V, 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres.

Prévoir un petit cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel, une gourde (ou une bouteille d'eau) et un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes.

Apporter votre linge de toilette (draps fournis par l'UCPA).

Informations pratiques

↳ Pensons à l'environnement :
Prévoir une gourde pour le séjour

↳ Précisions concernant les mineurs :
Les enfants sont sous l'entière responsabilité de leurs parents en dehors des temps d'activités sportives encadrées par nos soins. Les parents assurent la surveillance des moments de vie quotidienne et le respect des espaces UCPA.

↳ A l'UCPA, chacun participe :
A votre arrivée, un kit de draps est fourni, chacun fait son lit.
Au restaurant, chacun se sert, débarrasse et nettoie sa table.
A la fin du séjour, chacun rafraîchit sa chambre et dépose les draps dans les bacs prévus à cet effet.

↳ Organisation du groupe :
Si vous effectuez des aménagements sur les horaires d'arrivée et/ou de départ entraînant une arrivée tardive ou un départ prématuré, l'UCPA ne reportera pas ou ne remboursera pas la ou les séance(s) non effectuée(s).

Dans l'hypothèse où l'organisation du transport est effectuée directement par le groupe, nous précisons que l'UCPA n'a pas vocation à héberger le transporteur au sein de la structure d'accueil du groupe. L'hébergement du transporteur ne sera donc nullement assuré par l'UCPA.

Restauration

Le chef et son équipe concoctent des plats soignés et variés, répondant aux envies de tous, y compris aux régimes spéciaux.

A chaque repas vous retrouverez :

- ↳ un buffet froid avec crudités, salades composées
- ↳ un buffet chaud avec poisson, viande, légumes et féculents
- ↳ un buffet de desserts, laitages, fruits.

Si les conditions climatiques le permettent, vous avez la possibilité de vous préparer un pique-nique le matin afin de profiter au maximum des pistes.

Encadrement

FORMULES AVEC ENCADREMENT :

↳ MI-TEMPS : Encadrement sportif en 4 séances de 2h30.

- Niveau requis : Ouvert à tous, du débutant à l'expert.

Pour les débutants, extra session dédiée le dimanche après-midi.

↳ MI-TEMPS découverte ski hors-piste : Encadrement sportif en 4 séances de 2h30

- Niveau requis : Ouvert aux skieurs ayant un niveau confirmé sur piste

↳ Pour ces formules :

- Distribution du matériel le dimanche matin.
- L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.
- Débrief avec le moniteur pour tous les niveaux.
- Sessions planifiées en alternance le matin et l'après-midi.

Attention, pour le bon fonctionnement de l'école de glisse, les adultes pourront être mixés avec les enfants de 12 à 17 ans de même niveau technique.

FORMULES SANS ENCADREMENT :

↳ Réduction de 100 euros pour les adultes et enfants de + 7 ans ne souhaitant pas bénéficier de l'encadrement en ski. Le tarif inclut l'hébergement et la pension complète (pas de forfait ni de prêt de matériel).

↳ Réduction de 200 euros pour les enfants de - 7 ans ne pouvant pas bénéficier de l'encadrement en ski. Le tarif inclut l'hébergement et la pension complète (pas de forfait ni de prêt de matériel).

↳ Gratuité pour les enfants de moins de 3 ans sous réserve d'apporter un lit-parapluie et une chaise haute pour les repas (non fournis par l'UCPA).

Intensité physique

Ski alpin

Vous n'êtes pas sportif ou très peu. Séjour de faible intensité, qui convient à tout le monde. C'est l'occasion de vous réconcilier avec le sport.