



SÉJOUR

« Bombannes »

Du 30 septembre au  
04 octobre 2024



Un projet du Collège François RABELAIS - NIORT

# L'OBJECTIF DU SÉJOUR : VIVRE ENSEMBLE



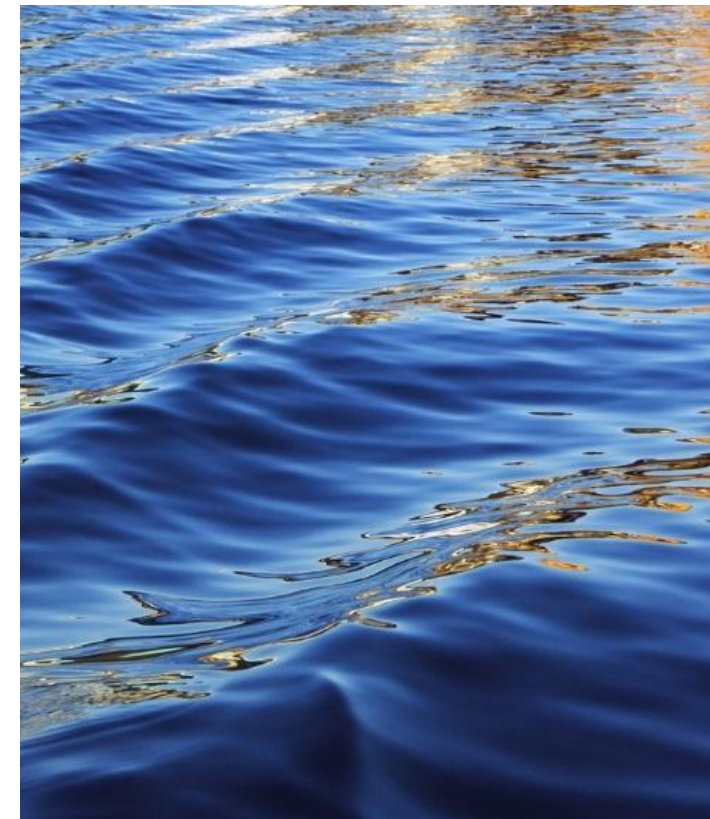
Partir en séjour scolaire, c'est **créer un cadre de valeurs partagées et intégrées par tous pour vivre une expérience collective.**

C'est un projet qui, au-delà des objectifs d'apprentissage du socle commun, favorise aussi le **renforcement du lien social, la solidarité** et participe à une démarche d'éducation à la citoyenneté.



# LE CENTRE

Séjour Rabelais 2024

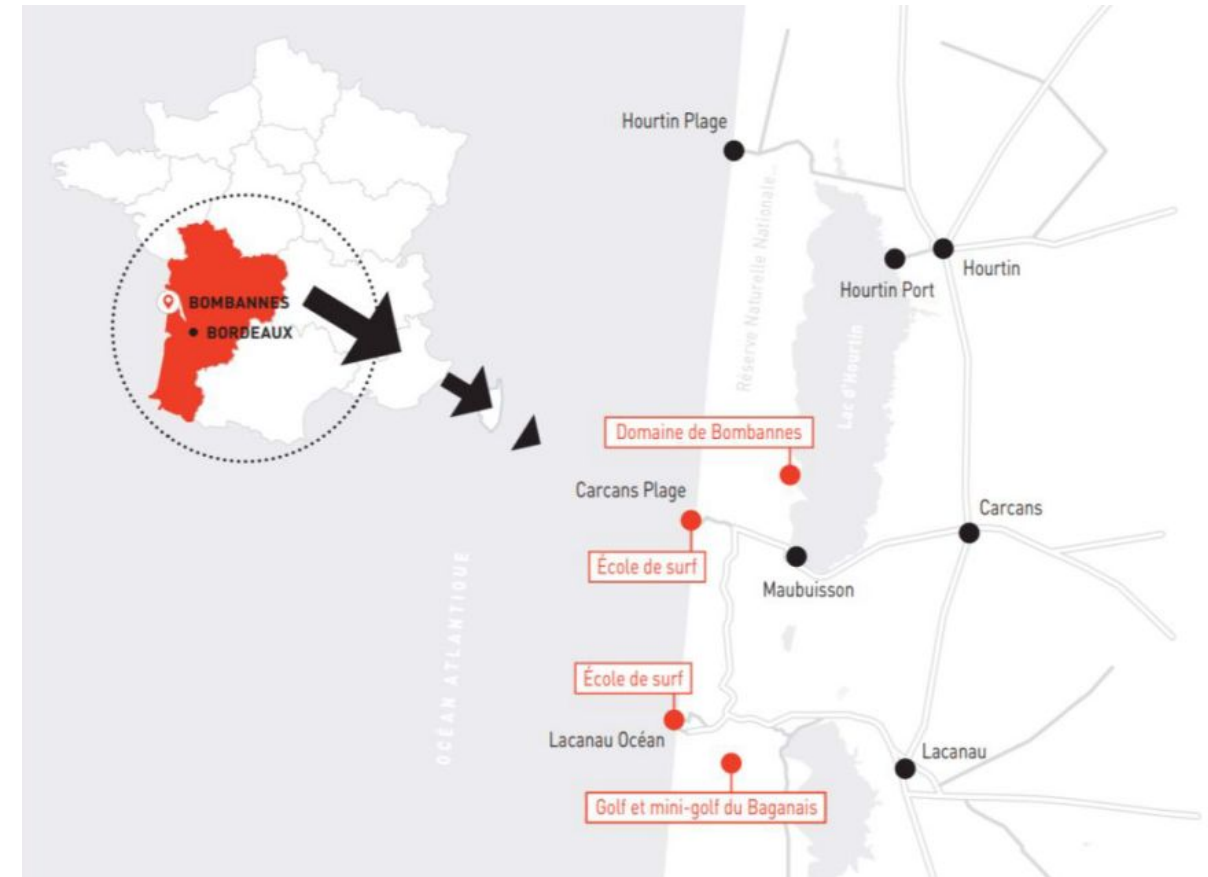


# SITUATION GÉOGRAPHIQUE



A 12 kms de Lacanau et 60 kms de Bordeaux, le domaine de Bombannes se situe au cœur de la Forêt des Landes Girondines entre le Lac d'Hourtin et l'Océan Atlantique

- À 246 kms de Niort
- À 60 kms de Bordeaux



# LE CENTRE UCPA

**Le Centre UCPA de Bombannes** nous accueille au cœur d'un espace naturel préservé.

À l'ombre des pins, sur une plage de sable fin, le village sportif de Bombannes est un spot exceptionnel pour les activités sportives et pédagogiques.

Les nombreuses activités du domaine de Bombannes : catamaran, beach-volley, beach soccer, VTT, Course d'Orientation etc.. ont pour objectifs:

- appréhender le milieu naturel par la pratique des sports de nature ;
- recréer par ces pratiques les conditions d'un « mieux vivre ensemble » dans et hors l'activité (dépassement de soi, entraide, respect, convivialité...);
- mettre en œuvre les conditions de transfert au quotidien de ces nouvelles relations à soi, aux autres et à l'environnement.



# LES INSTALLATIONS SPORTIVES



Le domaine de Bombannes offre un cadre idéal pour les activités nautiques (catamaran) et de pleine-nature (VTT, Course d'Orientation). Le centre propose aussi de profiter des terrains de beach-volley, beach-soccer, de basket, de tennis ainsi que des tables de tennis de table.



# HÉBERGEMENT



- **Le Logement** se trouve sur le village sportif dans une résidence ( « Les Saintes ») qui comporte 32 chambres de 4 lits, avec salles de bain et sanitaires



- **La Restauration** nous accueille pour le petit déjeuner, déjeuner et dîner.

**Afin de répondre aux envies de tous et aux régimes spéciaux**

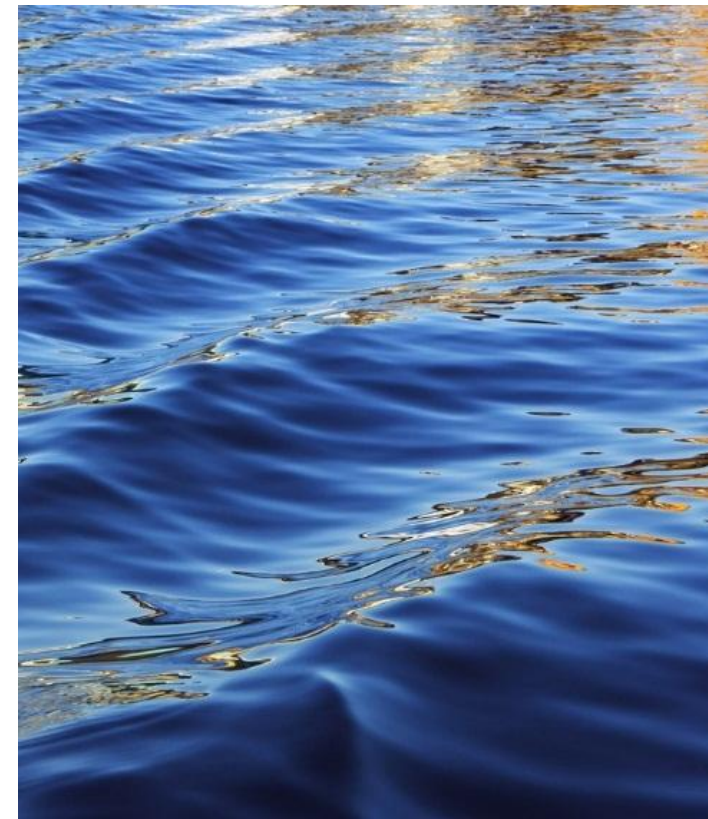
A chaque repas : buffets froids avec crudités, salades composées ; buffets chauds : poisson, viande, légumes et féculents ; desserts : laitages, fruits





# LES ACTIVITÉS

Séjour Rabelais 2024





# Le catamaran (lac)



- Développement de l'autonomie : déplacements, sécurité, coopération
- Apprentissage technique et cognitif : adapter son comportement, ses actions à la situation et au vent
- Découverte et connaissance de son environnement naturel, humain
- Connaissance des origines et des différentes formes de pratique nautique
- 4 séances de 2 h30

# Le catamaran (lac)



## Équipement adapté :

- Vêtements collant à la peau (lycra)
- maillot de bain
- 1 coupe vent
- Vieilles chaussures fermées
- Cordon pour lunettes de vue ou solaire
- **gilet de sauvetage et combinaison fournis**



**ATTESTATION DU SAVOIR  
NAGER  
(ou d'aisance aquatique)  
OBLIGATOIRE**

A red-bordered box containing a white triangular warning sign with a black exclamation mark on the left and red text on the right.

# Le VTT

- Découverte des alentours de Bombannes
- Développement de l'esprit de groupe et d'entraide
- Dépassement de soi sur un effort long
- Respect des règles de sécurité et de circulation
- Maîtrise affective
- Maîtrise technique de l'engin : vitesses selon pente et nature du terrain, freinage
- Entretien simple



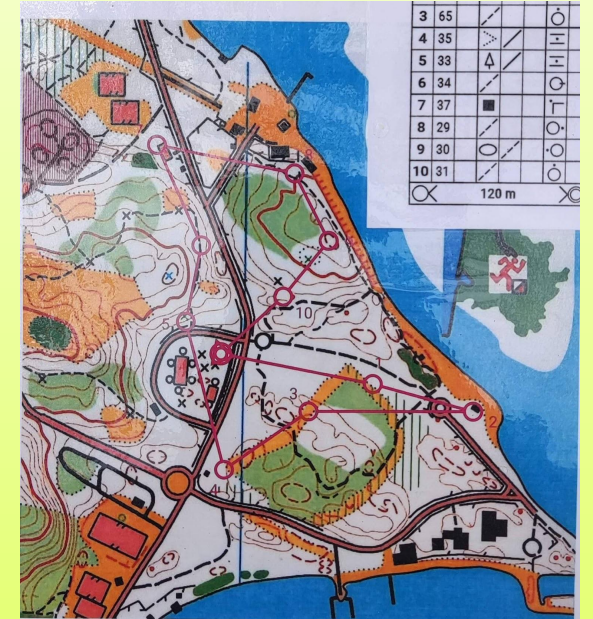


## Tenue adaptée:

- Chaussure de sport (basket ou rando)
- 1 coupe vent imperméable et léger
- 1 pantalon ou short
- gourde
- lunettes de soleil
- **Casques et vélos fournis**

# COURSE D'ORIENTATION

- Utiliser et consolider des notions vues en cours d'EPS (courir, s'orienter, relier la carte avec le terrain)
- Acquérir des connaissances sur son corps: courir, s'accoutumer à l'effort, se dépasser soi-même (Parcours Santé)
- Respecter l'environnement (éco connaissance et respect du milieu naturel, connaissance des dangers du milieu)
- Développement de l'esprit d'équipe : réflexion, prise de décision, l'entraide
- Respecter des consignes de sécurité.



# INTERDISCIPLINARITÉ



Une journée type	
Petit-déjeuner	8h00
APPN ou Catamaran	9h30 - 12h00
Déjeuner	12h30
APPN ou Catamaran	14h00 - 16h30
Gouter	16h30
Blog / Sciences Physiques	17h00- 18h30
Dîner	19h15



# VIVRE ENSEMBLE



Venir à Bombannes, c'est, le temps d'un séjour sports de nature, découvrir quelques bonnes pratiques transposables dans votre quotidien, faire une pause sportive durable et interdisciplinaire de « mieux vivre ensemble », dans le respect de soi, des autres et de l'environnement.

# VIVRE ENSEMBLE





# VIVRE ENSEMBLE

- Pantalons, pulls, chaussures, vêtements de pluie et vêtements de rechange.
- Sous vêtements en quantité suffisante
- **Tenues de sport pour les activités sportives**
- Petit sac à dos
- Maillot de bain
- Serviettes de bain, de toilette et affaires de toilette.
- **Montre**

## Pour le bien-être et les temps en commun :

- Trousse, papiers et chemise élastique
- Argent de poche (maximum 10 €, le centre n'est pas en ville).
- Une gourde (bouteille en plastique à éviter)

## Trousseau : Liste non exhaustive

### Tenue VTT :

- 1 coupe vent léger
- 1 pantalon de sport ou un short
- chaussure de sport (différente de celles du catamaran)
- Vieux vêtements chauds
- Lunettes de soleil



### Tenue catamaran :

- Vêtements collant à la peau (lycra)
- maillot de bain
- 1 coupe vent imperméable
- Vieilles chaussures fermées (tennis) qui seront mouillées!
- Cordon pour lunettes de vue ou solaires !



### Multiactivités :

- Vêtements de sport non neufs
- Chaussures de sport
- 1 coupe vent imperméable et léger





Des horaires à respecter :

- Sports et activités encadrées : de 9h30 à 12h00 et de 14h à 16h30
- Petit-déjeuner : 8h00
- Déjeuner : 12h30
- Dîner : 19h15
- Coucher : 21h30 dans les chambres



Vie collective, chacun doit participer activement à la vie en collectivité :

- Desservir le couvert lors des repas.
- Nettoyer la table et passer le balai à la fin des repas.
- Garder et tenir propre sa chambre ainsi que les lieux de vie communs.
- Installer puis retirer ses draps, nettoyer sa chambre à la fin du séjour.



- Fournir les ordonnances et les médicaments avant le départ.



- Informer les professeurs d'EPS des diverses allergies alimentaires et/ou des régimes alimentaires spécifiques



- Prises de vues et droit à l'image : lors des activités quotidiennes, des photos seront prises pour alimenter le blog du séjour et les albums "souvenir". Nous prévenir par écrit si vous ne souhaitez pas que votre enfant soit photographié.



Les élèves seront par **binôme de niveau sportif équivalent**. Puis ils seront regroupés **par chambre de quatre**. Les groupes seront maintenus la semaine même lors des activités.

**Départ Lundi 30 septembre 2024 à 8h30 rendez-vous 8h10** (appel, rangement valises et installation) devant le collège

**Retour Vendredi 04 octobre 2024 vers 16h45** devant le collège

Lors du séjour :

Un **numéro d'urgence direct** vous sera donné sur le site du collège.

**Le blog** sera l'outil d'information quotidien.

# QUESTIONS DIVERSES

