

A ADAPTER EN  
FONCTION DES  
PRÉVISIONS MÉTÉO

## ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE POUR LES JEUNES (VÊTEMENTS MARQUÉS AU NOM DU JEUNE)

### Équipement pour les activités

- Sac à dos avec deux bretelles
- Casquette ou bob
- Lunettes de soleil / Crème solaire
- Gourde (75 cl minimum)
- Coupe vent type K-way
- Mouchoirs
- Baskets allant dans l'eau  
(pour l'activité canyoning)
- Maillot de bain
- Serviette de bain

### Matériel pour les Nuitées

- Lampe de poche
- Sac de couchage
- PETIT oreiller (facultatif)

### N.B.

- Ne pas donner de bijoux de valeur aux jeunes
- 10€ d'argent de poche est largement suffisant et aucunement obligatoire
- Lecteur Mp3 et appareil photo numérique sont sous la responsabilité des jeunes.

**Les jeux vidéo et les téléphones portables ne sont pas admis en camp  
pour des raisons de perte et de gestion des appels**

### Vêtements pour le quotidien

- Nécessaire de toilette
- Serviette de toilette
- 1 pyjama
- 6 slips
- 6 paires de chaussettes
- 6 tee-shirts
- 4 joggings ou pantalons
- 4 shorts
- 3 pulls ou polaires
- 1 vêtement chaud (blouson ou anorak)
- 1 paire de sandales qui tiennent aux pieds
- 1 paire de bottes en cas de pluie
- 1 paire de baskets fermés

### Pour le courrier (facultatif)

- enveloppes timbrées avec  
l'adresse du destinataire

## POUR DES NOUVELLES DURANT LE SÉJOUR

Contactez-nous au 04 79 63 13 68 ou par e-mail : [lynxactionloisirs@gmail.com](mailto:lynxactionloisirs@gmail.com)  
L'équipe du Lynx sera ravie de vous tenir informée ou de transmettre un message.



Écoutez le message\* en appelant le **0892 163 216** (0.40 € / min)  
puis composez le code d'accès du séjour de votre enfant  
\*enregistré à partir du mercredi en fin de journée

### Envoyez un courrier :

- par la poste : LYNX ACTION LOISIRS Espace Sport et Nature du Fier,  
chemin des îles 73310 MOTZ
- par messagerie électronique : [lynxactionloisirs@gmail.com](mailto:lynxactionloisirs@gmail.com)

Pensez bien à indiquer le nom et prénom du jeune et son séjour.

## PRÉSENTATION DE LA SEMAINE

Du Lundi 09 juillet au Samedi 14 juillet 2018

« TRO OUF »

Des camps à sensations pour découvrir ou se perfectionner !  
Viens vivre l'aventure grandeur nature !

**2 séances d'Escalade, Canyoning  
Raid Survie, FatBike**

Enfants nés en : de 2002 à 2006

Durée du séjour : 6 jours et 5 nuits

Horaires et lieu d'accueil : du lundi 9h au samedi 16h **Rendez-vous au camping**

Lieu d'hébergement : Camping « Le Nant Matraz » - 15 route de Genève 74910 SEYSSEL

Accès : plan disponible sur notre site internet

Encadrement : 2 animateurs et un éducateur pour les activités sportives spécifiques

Nombre de place : 16 jeunes

Transport : en minibus ou à pied selon la proximité des activités

Tarif : 396 € / Bons CAF et chèques vacances ANCV acceptés

### PLANNING PRÉVISIONNEL des Activités

	MATIN	APRÈS-MIDI	NUITÉE
Lundi	Installation Présentation	FatBike	Veillée
Mardi	Escalade	Baignade	Veillée
Mercredi	Escalade Descente en Rappel	Baignade	Veillée
Jeudi	Animation	Canyoning	Veillée
Vendredi	Raid Survie		Bivouac
Samedi	Grasse matinée Rangement	Animation	Retour 16h

**N.B : Une attestation de vaccination (ou copies du carnet de vaccination) est obligatoire.**

**Un test d'aisance aquatique est obligatoire pour l'activité Canyoning**

12-16 ANS



# Parents, jeunes, lisez-moi c'est intéressant

## NOS OBJECTIFS POUR LES VACANCES DE VOS JEUNES

- Être le plus proche d'eux et le plus possible à leur écoute,
- S'adapter au mieux à chaque niveau et aux besoins de chaque jeune,
- Offrir un encadrement de qualité avec des animateurs et des moniteurs diplômés connaissant bien la région,
- Privilégier la sécurité sans pour autant oublier l'épanouissement des jeunes,
- Les sensibiliser à l'importance d'une alimentation saine en leur offrant le plus possible des produits frais et locaux,
- Favoriser les activités sportives de pleine nature dans le respect de l'environnement,
- Favoriser l'implication des jeunes dans l'organisation du séjour,
- Proposer des activités nombreuses, variées, de qualité et en quantité sur la semaine en calculant au plus juste le coût du séjour.

## ON PASSE DE BONNES VACANCES !

- A Lynx, on parle correctement c'est plus facile à comprendre ! Les injures froissent les oreilles des Lynx...
- Les vacances c'est fait pour se détendre, on se chamaille GENTIMENT on trouve toujours un arrangement.
- Les bonbons on adore ça ! On fait un pot commun que l'on partage aux moments choisis des Lynx.
- A Lynx, c'est une semaine de vacances Sport et Nature. On déconnecte nos écrans et on les laisse à la maison pour profiter un maximum des copains et des activités !

## A LYNX ON AIME...

- S'éclater pendant les activités, durant la vie quotidienne et les veillées !
- Discuter avec les animateurs, animatrices, copains, copines, se raconter des boutades...
- Nous prenons le temps d'échanger pour mieux se connaître, les vacances c'est aussi fait pour ça.
- Goûter à tout par petite quantité pour développer nos papilles gustatives.
- Être prêt pour démarrer les activités avec tout mon matériel.

## POUR TOUS LES SOUCIS DES LYNX

- Notre petite trousse de secours nous permet de soigner le moindre petit bobo, *pschitt pschitt pansement ça nous connaît !*
- Nous sommes toujours là pour t'écouter et discuter.

## L'ORGANISATION DU CAMP

- Les jeunes sont maximum 20 par camp.
- Pour les activités sportives, les jeunes sont répartis en demi groupes et sont encadrés par des moniteurs spécifiques.
- Pour l'encadrement de la vie quotidienne, on compte 1 animateur pour 6 à 8 jeunes.
- Les jeunes participent à la vie de tous les jours : organisation, repas, rangement, vaisselle.
- L'hébergement** a lieu au camping « Le Nant Matraz » à Seyssel Haute-Savoie.
- Les jeunes dorment sous une toile de tente marabout de 6 à 8 personnes. Ils dorment sur des lits de camps surélevés du sol.
- Un bivouac** est organisé durant la semaine suivant l'envie des jeunes et des conditions météorologiques.
- Nous disposons de différents lieux prévus pour eux-ci.
- Les Repas** sont préparés sous la tente cuisine (équipée de réfrigérateur et gazinière avec plan de travail) par les animateurs avec l'aide des jeunes et sont servis sous la tente salle à manger (équipée de tables et bancs).
- Les menus sont élaborés par nos soins, ainsi nous pouvons privilégier les produits frais et locaux. Ils sont adaptables en fonction de l'implication des jeunes dans l'élaboration des repas. Nous prenons soin de garder une alimentation variée et équilibrée.
- Les activités** sont encadrées en majeure partie par nos soins. Toutes les activités de plein-air se déroulent sur le pays de Seyssel et la Chautagne. Nous pouvons nous déplacer jusqu'à Chaumont pour certaines activités. Nous possédons tout le matériel nécessaire aux activités, ce qui nous permet de nous adapter en fonction de la météo et de l'envie des jeunes.
- Une séance sportive dure environ 2h30 suivant les activités. L'activité est utilisée comme moyen et non comme but. Elle permet de développer l'autonomie, l'entraide et le dépassement de soi. Chaque camp a une dominante sportive particulière afin de perfectionner l'activité choisie.
- Des animations sont prévues par les animateurs afin de compléter le planning journalier.
- En cas de pluie abondante, nous avons à disposition gymnases et grands chapiteaux.

## LE DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE

- Petit déjeuner entre 8h et 9h puis activité jusqu'à midi.
- A midi, je participe aux tâches quotidiennes, j'aide à dresser la table, à débarrasser ou à faire la vaisselle.
- On mange tous ensemble, le repas est un moment convivial où nous pouvons nous raconter nos aventures.
- Après le repas, moment calme pour digérer puis activité jusqu'à 16h30.
- Goûter et douche, puis temps « libre » pour profiter de la fin de journée.
- Dîner entre 19h et 20h puis super veillée préparée par les anims !
- Je vais me coucher entre 22h et 23h selon les soirs et les activités du lendemain.

## INSCRIPTION Quand j'ai choisi mon camp :

- je renvoie la fiche d'inscription, la fiche sanitaire de liaison, l'attestation de vaccination et je verse un acompte de 30% du montant total du séjour,
- je garde la fiche « Présentation de la semaine » avec les renseignements nécessaires au bon déroulement du camp,
- 1 mois avant le début du séjour, je règle le solde et fournis la photo d'identité.

## BUDGET

Bons CAF, chèques vacances et coupons sports acceptés.

**Remise de 5% dès le 2<sup>ème</sup> camp effectué** (sur l'année civile, même enfant ou frère et sœur).

## RENSEIGNEMENT

### **LYNX ACTION LOISIRS**

Espace Sport et Nature du Fier  
Chemin des îles - 73 310 MOTZ

04 79 63 13 68 - [lynxactionloisirs@gmail.com](mailto:lynxactionloisirs@gmail.com)