



C.D.S.A.04  
Rue des Tourelles  
04100 MANOSQUE  
Tel : 04.92.72.28.22

Mail : [vacances@cdsa04.fr](mailto:vacances@cdsa04.fr)

<http://www.cdsa04.fr>

Facebook : comite sport adapte 04

# SÉJOURS

# SPORTS

# LOISIRS

VACANCES ADAPTÉES 2019  
Agrément VAO n°R93-2018-06-28-003  
Tourisme IMOO418004

# Nos vacances

Les vacances que nous proposons sont des séjours à thème sportifs et culturels.

Les activités sportives sont adaptées au niveau de chaque participant et encadrées par des professionnels.

D'autres activités dites « touristiques et de loisirs » sont proposées tout au long du séjour :



- visites de la région ;
- visites de monuments et musées ;
- baignades ;
- sorties spectacles, fêtes, foires artisanales, sorties nocturnes ;
- repos et détente.

*Les vacances proposées sont donc l'alternance d'activités sportives journalières et de moment de détente.*

**PUBLIC ACCUEILLI** : Nos séjours s'adressent à des personnes adultes autonomes dans les gestes de la vie quotidienne, résidents en appartements, en foyers d'hébergement et/ou travailleurs en E.S.A.T.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** :

12 à 25 participants maximum selon les stages.

**ENCADREMENT** :

La responsabilité du séjour est confiée soit à un de nos permanents qui intervient toute l'année en milieu spécialisé, soit à une personne qui intervient sur nos séjours depuis de nombreuses années.

L'équipe d'animation est composée de personnes titulaires d'une licence ou maîtrise en activité physique adapté, d'éducateurs sportifs titulaires d'un Brevet d'état Sport Adapté ou d'un Brevet d'état Sport pour Tous, de moniteurs éducateurs, d'animateurs de loisirs. En général, il faut compter une personne pour six vacanciers.

Les activités spécifiques telles que la voile, le kayak ou l'équitation,... sont animées par un Brevet d'état de la discipline concernée.

**TARIF** : Il comprend la pension complète, les activités sportives, les activités de tourisme, l'encadrement et l'assurance. Ce tarif ne comprend pas : Les dépenses d'ordre personnel, l'assurance annulation, le transport jusqu'au lieu de rendez-vous (sauf si spécifié).

**REGLEMENT** : Nous sommes conventionnés avec l'ANCV pour recevoir vos chèques vacances.

## LE COMITE DEPARTEMENTAL DE SPORT ADAPTE DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

Le Comité Départemental de Sport Adapté des Alpes de Haute Provence (C.D.S.A.04) a été créé en 1984.

**Son but** : promouvoir et développer le Sport auprès des personnes atteintes d'un handicap mental ou de troubles de l'adaptation.

**Association loi 1901**, le C.D.S.A. 04 est affilié à la **Fédération Française du Sport Adapté** qui a été reconnue d'utilité publique en 1999. Il est déclaré au journal officiel n°164 du 14 juillet 1984.



- **Son personnel** : 5 salariés :
- une coordinatrice **Brevet d'Etat Sport Adapté** ; un éducateur sportif **Brevet d'Etat Activités Physiques pour Tous** ; un professeur d'éducation physique spécialisé titulaire d'un **master STAPS option Activités Physiques Adaptées** ; 1 agent de développement titulaire d'une **licence STAPS APA** ; une secrétaire comptable.

Cette équipe intervient dans les établissements spécialisés du département tout au long de l'année. Le CDSA 04 propose également **des stages à thème sportif depuis 1989**.

**Ses stages sportifs** :

- 6 jours en hiver pour le ski (ski alpin, ski de fond, raquettes) ;
- 4 jours au printemps « stage nature » (randonnée, VTT, pétanque) ;
- 1 stage de 14 jours « sport de plein air » en juillet
- 3 stages de 14 jours « loisirs sportifs » ; « culture et sport » et « détente sportive » en août
- 2 stages de 4 jours en automne « Bien être »



COMITE DEPARTEMENTAL DU SPORT ADAPTE  
DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Rue des Tourelles

04100 MANOSQUE

Téléphone et Fax : 04.92.72.28.22.

E.Mail : [secretariat@cda04.fr](mailto:secretariat@cda04.fr)

Site Internet : <http://www.cda04.fr>

## BULLETIN DE RESERVATION

(A RETOURNER ENTIEREMENT REMPLI SOUS QUINZAINE AVEC LES ARRHEES POUR LA  
PRISE EN COMPTE DE LA RESERVATION)

Séjour choisi :

.....

Nom et Prénom du participant :

.....

Adresse .....

.....

Date de naissance : .....

Etablissement ou personne chargée de l'inscription :

Nom et qualité :

.....

Adresse :

.....

Tel : ..... Mail .....

Nom et adresse de facturation :

.....

JE PRENDS L'ASSURANCE ANNULATION + 3,86 % DU COUT DU SÉJOUR	<u>Oui</u> <input type="checkbox"/> <u>non</u> <input type="checkbox"/>	€
J'ai la licence Sport Adapté 2018/2019	<u>oui</u> <input type="checkbox"/> <u>non</u> <input type="checkbox"/> * Fournir la photocopie de celle-ci.	€
ACOMPTE DU SEJOUR (30% du séjour) A fournir OBLIGATOIREMENT pour la prise en compte de la réservation		€
TOTAL		€

# SOMMAIRE

- Nos séjours
- Bulletin de réservation
- Le Comité Départemental de Sport Adapte des Alpes de Haute-Provence
- Les séjours 2019
  
- Préparation du séjour
- Comment s'inscrire
  
- Assurance et annulation



Après les séjours, vous pourrez  
télécharger ou consulter  
vos photos  
directement sur notre compte  
facebook  
comite sport adapte 04 ou  
sur notre site internet  
<http://www.cdsa04.fr>

# Programme 2019



**Stage de ski  
À Chabanon (04)  
Du 20 au 27 Janvier 2019**

**Week-end Ascension  
au Beausset (83)  
Du 30 Mai au 02 juin 2019**



**Séjour Plein air  
À Malaucène (84)  
Du 07 au 21 Juillet 2019**



**Séjour Culture et Détente sportive  
À Usclades et Rieutord (07)  
Du 28 Juillet au 11 Août 2019  
ou du 04 au 18 Août 2019**



**Stage Loisirs Sportifs  
À Monêtier-les-Bains (05)  
Du 04 au 18 Août 2019**

**Stage « Bien être »  
À Annot (04)  
Du 08 au 11 Novembre 2019**



# Stage de Ski Alpin, Fond Et Raquettes

Du 20 au 27 janvier 2019  
À CHABANON (04)



Vous skierez sur le domaine de Chabanon pour le ski alpin et au col du Fanjet pour le ski de fond et les balades en raquettes à neige.

## **HEBERGEMENT ET RESTAURATION :**

Hôtel le Blanchon. En chambres de 3 et de 4 personnes. Les sanitaires se trouvent dans les chambres.

Vous y dégusterez une cuisine familiale et traditionnelle de montagne, servie dans une ambiance chaleureuse.



**PUBLIC CONCERNE :** Travailleurs en E.S.A.T, Résidents en foyers ou en appartements, ou en familles, autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.



**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 20  
**NOMBRE D'ACCOMPAGNATEURS :** 4

**AU PROGRAMME** : Tous les jours, Ski Alpin ou Ski de Fond ou balade en raquettes à neige.  
Préparation à la compétition régionale

Les skieurs seront répartis par groupe selon leur niveau de ski. Il y aura également des cours de ski avec des moniteurs de l'E.S.F de Chabanon.



**TARIF** : 815 €

(transport au départ de Manosque compris)





# *Week-end de l'Ascension Au Beausset*

**Du 30 mai au 02 juin 2019  
Au Beausset**



**HEBERGEMENT ET RESTAURATION** : La maison des Frères au Beausset (83).  
Studio de 2, de 3 et de 4 dans une grande maison.

Une fois passé le portail vert clair avec ses piliers en briques, on se trouve immédiatement dans l'atmosphère si particulière de la Provence. Et voici que se révèle un bien joli tableau : un grand pin plus que centenaire monte la garde devant une grande maison dont les volets bleu lavande encadrent les fenêtres comme autant de regards... Une symphonie de couleurs.



**PUBLIC CONCERNE** : Travailleurs en E.S.A.T, Résidents en foyers ou en appartements, ou en familles, autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 16 et 2 accompagnateurs



### ACTIVITES POSSIBLES

- Balade en bord de mer
- Visite des calanques de Cassis en bateau
- Une journée au parc d'attraction OK CORAL
- Visite de villages, la Cadière, Le Castellet, Evenos
- Tournoi de pétanque et de tennis de table



**TARIF : 440 €**



# Séjour de plein air à Malaucène

Du 07 au 21 juillet 2019 à  
Malaucène



## HEBERGEMENT ET RESTAURATION

Le Gîte du Ventoux, chambres de 2, 3, 4 ou 5 de plain-pied sur jardin, 2 blocs sanitaires : 4 douches, 5 wc. Terrain clos arboré de 6000 m<sup>2</sup>. Terrasse couverte. Sur place tennis de table et terrain de pétanque.



## PUBLIC CONCERNÉ :

**Ce séjour accueillera deux catégories de participants ; ils seront séparés pour les activités (sauf certaines visites qui pourront être communes au groupe entier).**

- Travailleurs en E.S.A.T. ; et résidents en foyers ou en appartements autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS : 11 pour 2 accompagnateurs

- Personnes retraitées d'E.S.A.T, résidents en F.A.M, maison de retraite, ou en appartements , ayant besoin d'un accompagnement au niveau de la vie quotidienne.
- **NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 pour 3 accompagnateurs**



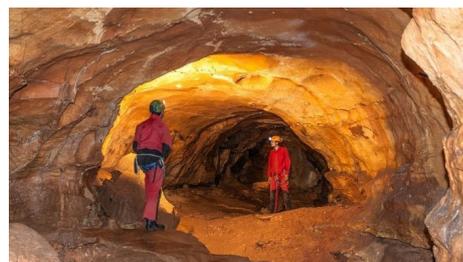
## LES ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES

- Baignades au plan d'eau et en piscine
- Balade en calèche
- Randonnées dans les gorges du Toulourenc et dans les dentelles de Montmirail
- Equitation
- Possibilité de via ferrata ou spéléologie pour ceux qui le souhaitent
- Pétanque
- Mini-golf

Les activités sportives sont adaptées au niveau de chaque participant et encadrées par des professionnels.

## Autres activités

- x Massages avec Edwige (masseur diplômée)
- x Visite de la grotte de Thouzon
- x Participation aux animations estivales (fêtes, foires et marchés)
- x Visite de villages
- x Visite musée de la Truffe, aroma plante
- x Visite au Jarditrain à St-Didier
- x Visite du Château de Lourmarin



## TARIFS :

**Adultes autonomes : 1 570 €**

**FAM : 1 750 €**



# Séjour culture et détente

**Du 28 juillet au 11 août 2019**

**ou du 04 au 18 août 2019**

**À Usclades et Rieutord (07)**



**HEBERGEMENT ET RESTAURATION:** Chalet de la Besse, le gîte à une capacité de 40 places.

En chambre de 2, 3 et 4 personnes. Les repas seront pris sur place, et quelquefois à la ferme auberge où vous découvrirez les spécialités du coin, ainsi qu'une cuisine gastronomique.

**PUBLIC CONCERNÉ :** Travailleurs en E.S.AT,

résidents en foyers ou en appartements autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 23

**ACCOMPAGNATEURS :** 4



## ACTIVITES CULTURELLES ET DE LOISIRS POSSIBLES

- Visite du patrimoine local
- Visite du musée du cheval de trait vivant
- Spectacles à Pradelle
- Découverte de la région en Vélorail
- Tyrolienne et jeux d'équilibre à Pradelle
- Participation aux animations locales, bals, fêtes, marchés
- Visite aux moutons avec le propriétaire de la ferme auberge



## LES ACTIVITES SPORTIVES ET DE DETENTE POSSIBLES

- Pêche
- Equitation
- Pétanque
- Cani rando et visite du parc à chiens de traîneau
- Randonnées
- Baignades au lac d'Issarlès, activités aquatiques (pédalo, canoë)
- Balade en calèche
- Jeux sportifs



Les activités sportives sont adaptées au niveau de chaque participant et encadrées par des professionnels

**TARIF : 1 570 €**



# Stage sportif à Monétier les Bains

**Du 04 au 18 Août 2019  
À Monétier-les-Bains (05)**



## **HEBERGEMENT ET RESTAURATION :**

Offrez vous une halte au coeur d'un hameau de tradition alpine. A la lisière de la vallée de Serre-Chevalier, le gîte est une retraite en pleine nature.

Gîte l'Aiguillette du Lauzet. 1 Chambre pour couple, et chambres de 3 à 5 personnes, Chaque chambre est équipée de douche et de WC



**PUBLIC CONCERNÉ** : Travailleurs en E.S.A.T **sportifs et motivés** pour les activités dynamiques, résidents en foyers ou en appartements, autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 15

**ACCOMPAGNATEURS** : 3



## LES ACTIVITES SPORTIVES POSSIBLES

- Rafting
- Kayak
- V.T.T
- Equitation
- Randonnées
- Baignades et activités aquatiques aux lacs
- Parcours accrobranche
- Escalade
- Via ferrata

Les activités sportives sont adaptées au niveau de chaque participant et encadrées par des professionnels.



## LES ACTIVITES TOURISTIQUES ET DE LOISIRS

- Baignades aux grands bains de Monêtiers
- Pétanque
- Pédalo
- Mini-golf
- Sorties
- Sorties fêtes, bals
- Visites de villages
- Marchés et foires artisanales



**TARIF : 1 570 €**



# « Bien être Bien être » à ANNOT

LA MAISON D'AMÉLIE



**Du 08 au 11 novembre 2019  
à ANNOT (04)**



**PUBLIC CONCERNE** : Travailleurs en E.S.A.T., résidents en foyers ou en appartements, ou en familles, autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 15  
pour 3 accompagnateurs.

**HEBERGEMENT ET RESTAURATION** :

Gîte « La maison d'Amélie »  
En chambre de 1 ; 2 ou 4



## AU PROGRAMME



- Modelage du corps
- Baignades au bassin de balnéo
- Bain à remous (SPA)
- Réflexologie plantaire
- Promenades



En soirée, jeux de société,  
soirée dansante

**TARIF : 500 €**



# Préparation du séjour

## TRAITEMENT MEDICAL :

**Le traitement médical devra être réparti dans des piluliers ou semainiers (Un pour chaque semaine, sans oublier le traitement du week-end).**

Il sera remis (sauf indication contraire pour les personnes autonomes) au responsable du séjour le jour du départ.

L'original de l'ordonnance devra être impérativement joint (pour renouvellement en cours de séjour, en cas de perte d'un comprimé, en cas de visite chez un médecin qui devra connaître le traitement déjà prescrit).

En cas d'intervention d'un médecin ou de soin infirmier au cours du séjour, les frais seront avancés par le C.D.S.A. 04 et devront être remboursés au retour en échange des feuilles de maladies.



## LES BAGAGES :

Vous pouvez préparer votre trousseau quelques temps avant le départ grâce à la liste jointe à l'inscription et n'oubliez pas de marquer de vos initiales les vêtements.



## L'ARGENT DE POCHE :

Si le vacancier ne peut pas gérer seul son argent de poche, celui-ci sera remis le jour du départ au responsable du séjour. Il lui sera redistribué selon ses envies et ses besoins, le solde, sera restitué à son retour.

Pour les participants gérant eux-mêmes leur argent de poche, le C.D.S.A.04 ne pourra être tenu pour responsable en cas de perte ou de vol.

# Comment s'inscrire



Pour pouvoir participer aux séjours, il faut :

- ☐ Etre titulaire d'une licence Sport Adapté de l'année en cours.
- ☐ Fournir un certificat médical autorisant la pratique des activités physiques et sportives ou la licence Sport Adapté avec photocopie du certificat médical ;
- ☐ Lors du séjour apporter : carte d'identité, carte vitale, photocopie de la carte mutuelle, original de l'ordonnance médicale.

## INSCRIPTIONS ET REGLEMENT :

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.

Chaque séjour devra être réservé par le retour de la fiche d'inscription (à récupérer dans la brochure) accompagné des arrhes (30 % du montant total).

Le solde du séjour devra être versé à réception de la facture et au plus tard 30 jours avant le départ.

Toute inscription parvenue sans la totalité des pièces ne sera pas retenue. Par la suite, vous recevrez un dossier d'inscription à remplir, auquel nous vous demandons d'apporter le plus grand soin, surtout la partie concernant les renseignements médicaux et les quelques lignes résumant le comportement du participant.

Ce dossier nous permettra de mieux connaître le vacancier et par conséquent, nous permettre de mieux gérer les situations auxquelles nous pouvons être confrontés afin qu'il passe un bon séjour.

L'inscription sera définitive lorsque :

- ◆ Le dossier est complet
- ◆ Le montant du solde versé 30 jours avant le départ (au plus tard)



## ◆ NIVEAU DEMANDE POUR LA PARTICIPATION AUX SÉJOURS

Sur le plan psychique et mental :

- ☐ Le vacancier dispose d'une **BONNE AUTONOMIE**, sociable, dynamique, il participe aux activités. Il n'a aucun problème moteur.
- ☐ Le vacancier a une **AUTONOMIE RELATIVE**, il a besoin d'accompagnement pour la prise de médicaments, argent de poche, il doit être stimulé dans les actes de la vie quotidienne, il n'a pas de problème moteur, se déplace sans difficultés mais reste fatigable.

### **ANNULATION D'UN SEJOUR PAR LE C.D.S.A.04**

Si pour des raisons indépendantes de sa volonté le C.D.S.A. 04 est amené à annuler un séjour, **les sommes versées seront remboursées intégralement sans aucune indemnité.**

☐ Le C.D.S.A. 04 se réserve le droit d'annuler un séjour si le nombre de participants est insuffisant.

☐ Le C.D.S.A. 04 se réserve le droit de mettre fin au séjour d'un vacancier si son comportement met en danger sa propre sécurité ; celle des autres, ou nuit au bon fonctionnement du séjour.

La famille ou l'établissement sera averti par téléphone. Les frais de retour seront à la charge du vacancier, **aucun remboursement sur le coût du séjour ne sera consenti.**

☐ Si un participant décide de sa propre initiative de quitter un séjour avant la fin ou en cas de rapatriement aucun remboursement ne sera effectué.

**Nous insistons sur le fait que les dossiers concernant les renseignements comportementaux doivent être bien remplis, ceci pouvant éviter bien des désagréments.**



### **ANNULATION D'UNE INSCRIPTION :**

Toute défection de votre part devra se faire par écrit au C.D.S.A 04.

#### DESISTEMENT :

- ◆ Plus de 30 jours avant le départ, le C.D.S.A 04 conserve les arrhes ;
- ◆ Entre 30 jours et 7 jours avant le départ, le C.D.S.A. 04 conserve 50% du prix du séjour ;
- ◆ Moins de 7 jours avant le départ, le C.D.S.A. 04 conserve 100 % du prix du séjour.

### **ASSURANCE ANNULATION**

#### **FACULTATIVE MAIS RECOMMANDÉE**

Nous avons la possibilité de souscrire avec la M.A.I.F. une assurance annulation. La prise de cette assurance n'est pas obligatoire mais elle vous est **vivement recommandée, elle vous permet d'obtenir le remboursement du coût du séjour en cas d'annulation pour force majeure. Son coût est de 3,86 % du prix du séjour.** En cas d'annulation les frais d'adhésion et les frais d'assurance annulation ne sont pas remboursés.

#### ASSURANCE COMPRISE DANS LE PRIX DE VOTRE SEJOUR

Le C.D.S.A. 04 a souscrit une assurance à la M.A.I.F, qui fait bénéficier à ses adhérents de la garantie « indemnisation des Dommages corporels ».

Cette garantie intègre la couverture des pertes de revenus en plus des postes de préjudice traditionnellement pris en charge : Frais médicaux, capital invalidité, etc...

En cas d'accident **I.M.A** (Inter Mutuelle Assistance) intervient et décide ou non de rapatrier la personne.