



Fédération Française
du Sport Adapté

Alpes-De-Haute-Provence

SÉJOURS

SPORTS

LOISIRS

**Bonne
autonomie**

C.D.S.A.04

Rue des Tourelles

04100 MANOSQUE

Tel : 04.92.72.28.22

Mail : vacances@cdsa04.fr

<http://www.cdsa04.fr>

Facebook : comite sport adapte 04

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 adaptée, 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, d'infirmiers selon le cas. 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 salariées :

- 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'une **licence STAPS option Activités Physiques Adaptées** ; 1 agent de développement titulaire d'une **master 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

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 + 4,01 % DU COUT DU SEJOUR	<u>Oui</u> ☐ <u>non</u> ☐	€
J'ai la licence Sport Adapté 2020/2021	<u>oui</u> ☐ <u>non</u> ☐ * 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 Adapté
des Alpes de Haute-Provence
- Les séjours 2021
- 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 2021



**Stage de ski
À Jausiers (04)
Du 14 au 21 février 2021**

**Week-end Ascension
à Sainte-Croix (26150)
Du 13 au 16 mai 2021**



**Séjour Plein air
À St-André les Alpes (04)
Du 04 au 18 Juillet 2021**



**Séjour Culture et Détente sportive
À Embrun (05)
Du 01 au 15 Août 2021**



**Stage Loisirs Sportifs
À Vassieux en Vercors (26)
Du 01 au 15 Août 2021**

**Stage « Bien être »
dans le Vercors (26)
Du 11 au 14 Novembre 2021**



Stage de Ski Alpin, Fond Et Raquettes

Du 14 au 21 février 2021
à Jausiers



NOMBRE DE PARTICIPANTS : 16
NOMBRE D'ACCOMPAGNATEURS : 4

HEBERGEMENT ET RESTAURATION : Maison familiale des Gueyniers à Jausiers. Couchage en chambre de 2 ou de 3.

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

Vous skierez sur le domaine de Ste-Anne et une journée à Vars pour le ski alpin et à St Paul sur Ubaye et Larche pour le ski de fond et les balades en raquettes à neige.



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.

TARIF : 850 €

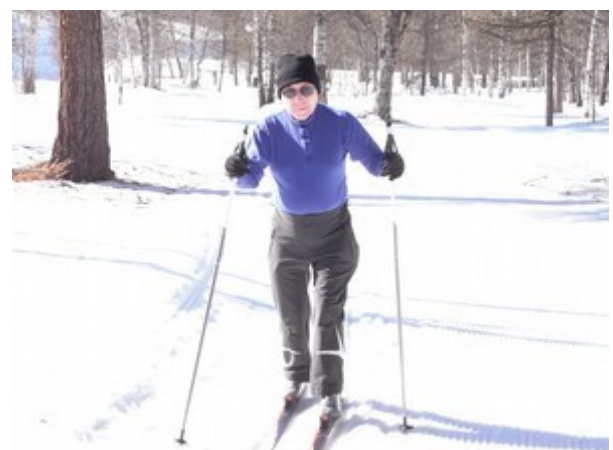
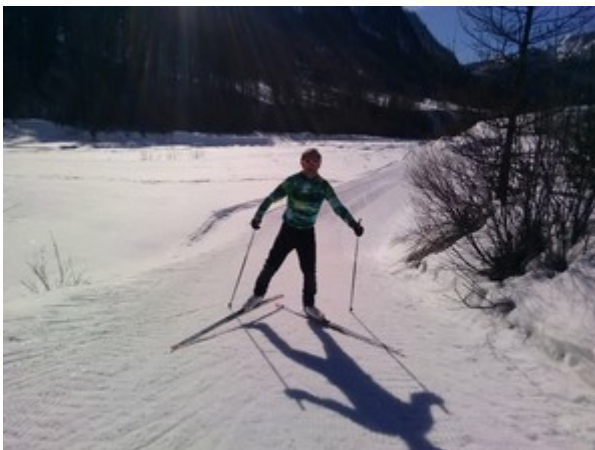
(transport au départ de Manosque compris)



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 Ste-Anne pour se préparer à la compétition.





Week-end de l'Ascension A Ste-Croix (Drôme)

**Du 13 au 16 mai 2021
A Ste-Croix (26)**

HEBERGEMENT ET RESTAURATION : Vous serez logé en chambre double au Centre d'Accueil International dans l'ancien monastère de Sainte-Croix (Drôme), à 15 minutes de Die

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 : 19 et 3 accompagnateurs



ACTIVITES POSSIBLES

- Visite du zoo d'Upie
- Balade au marché de Die
- Tournoi de pétanque
- Balade dans les gorges des Gats
- Croisière sur un bateau à roue Saint-Nazaire-en-Royans
- Visite de Pont en Royan avec ses maisons suspendues sur la Bourne

TARIF : 480 €



Séjour de plein air à St-André les Alpes

**Du 04 au 18 juillet 2021
À St-André les Alpes**

HEBERGEMENT ET RESTAURATION

Gîte hôtel le Clair Logis.

Chambre pour couple, et chambres de 2. Chaque chambre est équipée de douche et de WC. Tout les soirs, repas gastronomiques confectionnés et dégusté sur place .



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 de St-André et en piscine à Colmars les Alpes
- Possibilité de baptême en parapente
- Pédalo
- Equitation ou calèche
- Accrobranche
- Randonnée
- Pétanque
- Mini-golf
- Descente en luge d'été



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

Autres activités

- ✕ Participation aux animations estivales (fêtes, foires et marchés)
- ✕ Visite de villages, musées Citroen à Castellane, musée de la minoterie et de la lavande et participation aux ateliers des musées
- ✕ Balade en train des pignes



TARIFS :

Adultes autonomes : 1 610 €

**FAM ou personne non autonome :
1 795 €**



séjour culture et détente

Du 01 au 15 août 2021

À EMBRUN

HEBERGEMENT ET RESTAURATION: Gîte de Dormillouse. Cette ancienne maison de maître de 750 m² bâtie sur une propriété de 5 hectares de bois et de forêt offre un cadre agréable et une vue exceptionnelle. Vous serez deux par chambre. Les repas seront confectionnés par notre cuisinier avec des produits frais et locaux.



PUBLIC CONCERNÉ: Travailleurs en E.S.AT, résidents en foyers ou en appartements autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.

NOMBRE DE PARTICIPANTS: 19

NOMBRE D'ACCOMPAGNATEURS: 3



ACTIVITES CULTURELLES ET DE LOISIRS POSSIBLES

- Visite d' l' Abbaye de Boscodon et de sa forêt labellisée « forêt d'exception »
- Randonnée au pic Morgon, plus belle vue du Lac de Serre Ponçon
- Visite de la « ferme Décou'Verte » À Baratier
- Visite de la Maison de l'Eau et des Energies, un vaste espace d'informations ludique, interactif et pédagogique.
- Visite de Apiland Nature, le monde fascinant des abeilles dans un cadre magnifique.
- Visite du parc animalier de Serre Ponçon
- Participation aux animations estivales, fêtes, foires, marchés.
Bals, concerts



LES ACTIVITES SPORTIVES ET DE DETENTE POSSIBLES

- Equitation
- Pétanque
- Accrobranche
- Randonnées
- Baignades au lac d'Embrun (pédalo, canoë, balade en bateau)
- Mini-golf
- Jeux sportifs
- Pêche à la pisciculture de Châteauroux



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



TARIF : 1 610 €

Stage sportif à Vassieux en Vercors

**Du 01 au 15 août 2021
À Vassieux en Vercors**

HEBERGEMENT ET RESTAURATION :

Vous serez logé en chambre de deux ou trois avec salle de bain privative à la **Ferme du pré** qui est une grande maison sur une prairie de plusieurs hectares au milieu de la forêt.

Elle se situe à 1120 m d'altitude, à l'est **du village de Vassieux en Vercors**, nichée à l'abri des rochers de Beausière.

Vous avez accès direct à une terrasse et une grande table d'extérieur.

En contrebas, un terrain vous permet d'aller rêver au calme.

Sont aussi à votre disposition, la table de ping-pong, le terrain de foot, le grand Pré



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

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 15

ACCOMPAGNATEURS : 3

LES ACTIVITES SPORTIVES POSSIBLES

- Spéléologie
- Descente en rappel de l'aqueduc de St-Nazaire en Royan
- Activités avec les chiens de traîneau (cani rando ou cani trotinette, ou cani kart)
- V.T.T
- Equitation
- Randonnées
- Baignades
- Parcours accrobranche
- Escalade
- Via-ferratta
- Course d'orientation
- Biathlon d'été



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

LES ACTIVITES TOURISTIQUES ET DE LOISIRS

- Pétanque
- Pédalo
- Mini-golf
- Sorties fêtes, bals, marchés locaux, visites de la région, musées, monuments
- Descente en luge d'été



TARIF : 1 610€





**Du 11 au 14 novembre 2021
à Vassieux**



HEBERGEMENT ET RESTAURATION :

Au Centre de Vacances le Piroulet.

Vous serez logé en chambres duplex (2 lits en bas et 2 lits en haut sur une mezzanine), dans l'hébergement vous aurez accès au sauna, SPA, salle de fitness.

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.



AU PROGRAMME

- Modelage du corps
- Réflexologie plantaire
- Sauna, les bienfaits de ce bain de vapeur sèche sont très nombreux. (renforce nos défences naturelles, aide à lutter contre le stress, dynamise notre système circulatoire...)
- Bain à remous (SPA) avec son eau chauffée entre 35°C et 38°C, ses nombreux jets massant et ses milliers de petites bulles. Agissant notamment contre le stress et soulageant les muscles endoloris ce bain vous apportera apaisement et vous rendra plus tonique à la fois.
- Activités à la salle de fitness (une dizaine d'ateliers pour entretenir votre forme)
- Randonnées pédestres



En soirée, jeux de société,
soirée dansante

Tarif : 550 €



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 RECOMMANDEE

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 4,01 % 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.