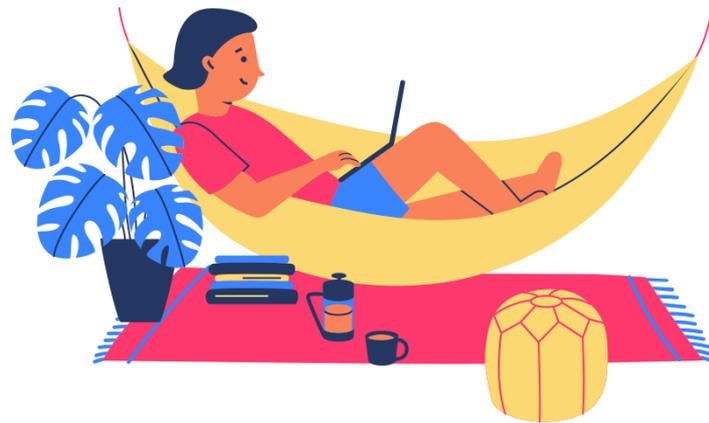




# CATALOGUE SEJOURS 2023



*Vacances adaptées !*

## CDSA 04

CDSA04 RUE DES TOURELLES 04100 MANOSQUE  
ASSOCIATION LOI 1901. J.O DU 21 JUIN 1984 N° 164.

SIRET 34814721600017

AGRÉMENT VACANCES ADAPTÉS ORGANISÉES

N° R93-2018-06-28-003

AGRÉMENT TOURISME : IM004180004

## 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 en situation de handicap mental ou psychique. Nous proposons des séjours de bonne autonomie et des séjours de moyenne à faible autonomie.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

12 à 25 participants maximum selon les séjours.

**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, d'infirmiers selon le cas. En général, il faut compter une personne pour six vacanciers pour les bonnes autonomies et une personne pour 3 vacanciers pour les moyennes autonomies.

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).

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

## QUI SOMMES NOUS ?

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 en situation de handicap mental ou psychique.

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 directrice 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.

Séjours sportif ou détente :

- 6 jours en hiver pour le ski (ski alpin, ski de fond, raquettes) ;
- 2 séjours de 4 jours au printemps « séjour nature »
- 1 séjour de 7 jours détente en juillet
- 1 séjour de 14 jours « sport de plein air » en juillet
- 3 séjours de 14 jours « loisirs sportifs » ; « culture et sport » et « détente sportive » en août
- 2 séjours de 4 jours en automne « bien être »
- Ainsi que des séjours sur demande

# PROGRAMME 2023

UN STAGE DE SKI À ST ETIENNE EN DEVOLUY

Public : Bonne autonomie

Du 14 au 21 janvier 2023

UN MINI SÉJOUR À MOUSTIERS

Public : Bonne autonomie

Du 18 au 21 mai 2023

UN MINI SÉJOUR À HYERES

Public : Moyenne à faible autonomie

Du 12 au 15 juin 2023

UN SEJOUR DETENTE À ANNOT

Public : Faible autonomie

Du 08 au 15 juillet 2023

UN SÉJOUR PLEIN AIR À ASPRES LES CORPS

Public : Bonne et moyenne autonomie

Du 08 au 22 juillet 2023

UN SÉJOUR CULTURE ET DÉTENTE SPORTIVE À ASPRES LES CORPS

Public : Bonne autonomie

Du 30 juillet au 13 août 2023

UN SÉJOUR SPORTIF À VARS

Public : Sportif et de bonne autonomie

Du 30 juillet au 13 août 2023

UN SÉJOUR DETENTE ET ACTIVITÉS ADAPTEES À EMBRUN

Public : Moyenne à faible autonomie

Du 30 juillet au 13 août 2023

UN SÉJOUR « BIEN-ÊTRE » à ANNOT

Public : Bonne autonomie

Du 29 octobre au 1er novembre 2023

UN SÉJOUR « BIEN-ÊTRE » A ANNOT

Public : Moyenne à faible autonomie

Du 27 novembre au 30 novembre 2023

# STAGE DE SKI A ST ETIENNE EN DEVOLUY

*Du 14 au 21 janvier 2023*

Nombre de participants : 14  
Nombre d'accompagnateurs : 4



AU PROGRAMME : Ski Alpin, ski de fond ou raquettes, Les skieurs pourront profiter tous les jours des domaines de Super Dévoluy et de la Joue du loup. Pour le ski de fond nous irons du côté du Col de Festre. Les skieurs seront répartis en groupe en fonction de leur niveau.



HEBERGEMENT ET RESTAURATION :  
Gîte "Le Liériver" à ST ETIENNE EN DEVOLUY  
Chambres de 2 à 6 personnes

Les repas sont confectionnés sur place, ils relèvent d'une cuisine simple et authentique où les saveurs Provençales se mêlent à celles du Dauphiné.

PUBLIC CONCERNE : Personne autonome dans les gestes de la vie quotidienne ayant déjà skié (si débutant, nous contacter avant)

TARIF : 980 € (tout compris, y compris le transport au départ de Manosque)



# MINI-SÉJOUR À MOUSTIERS

Du 18 au 21 mai  
2023



## PUBLIC CONCERNÉ :

Personne autonome dans les gestes de la vie quotidienne

Nombre de participants : 18

Nombre d'accompagnateurs : 3

## AU PROGRAMME : Sorties touristiques

Kayak ou pédalo ou bateau électrique sur le lac

Randonnée pédestre

D'autres activités seront proposées et choisies en fonction des participants.

HÉBERGEMENT ET RESTAURATION : Gîte du Petit Ségrès à Moustiers. En chambre de 2 ou 3 ou 4. Restauration sur place avec les produits locaux.



TARIF : 530 €



# MINI-SÉJOUR À HYÈRES



Du 12 au 15 juin  
2023

Public concerné : Personnes de faible et moyenne autonomie

Nombre de participants : 14  
Nombre d'accompagnateur : 4

Au programme : Sortie et Baignade possible à la mer (tyralo à disposition)  
Baignade à la piscine de la villa ANAE (mise à l'eau adaptée)  
Balade à Hyères  
Parc Olbus Riquier (en petit train adapté)  
Sortie au marché  
Bowling

Hébergement et restauration : Villa l'ANAE à HYÈRES LES PALMIERS  
Chambres accessibles : 2 personnes



TARIF : 595 €



# SÉJOUR "DÉTENTE"

## A ANNOT

Du 8 au 15 juillet 2023



PERSONNES CONCERNÉES : Personnes de faible autonomie, fatigable (vivant en FAM ou FO)

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 10

NOMBRE D'ACCOMPAGNATEURS : 4

AU PROGRAMME : Promenade au village. Sortie au marché, proposition de balade en calèche, de balade en bateau électrique sur le lac du Verdon.

Détente dans le bain à remous avec jets massant, baignade à la piscine balnéo du gîte, Animation en soirée (danse ; karaoké)

HEBERGEMENT ET RESTAURATION :

La maison d'Amélie à Annot

Vous serez logé en chambres de 2 ou de 3 avec sanitaire dans les chambres

TARIF : 990 €



# SEJOUR PLEIN AIR À ASPRES

## LES CORPS

Du 08 au 22 juillet  
2023

**Personnes concernées :**

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

**Personnes autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 10 pour 2 accompagnateurs**

**Personnes moyenne autonomie, résidents en FO,**

**ayant besoin d'un accompagnement au niveau de la vie quotidienne.**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 pour 3 accompagnateurs**

**Au programme : Activités possibles selon les participants : Randonnées, équitation, accrobranche, via-souteratta, voile, baignade au lac. (Bonne autonomie)**

**Promenades, visites, baignade, équitation, mini-golf, balade en bateau électrique, (moyenne autonomie)**

**Activités communes aux deux groupes : visites culturelles, sortie au bal, fêtes, concert, marchés, foire artisanale.**

**Hébergement et restauration :**

**La Grande du Brudour**

**en chambres de 2 ou 4 personnes, un magnifique jardin vous permettra de vous reposer sur des chaises longues au bord de la rivière. Les repas sont confectionnés par nos hôtes avec des produits locaux.**

**TARIFS : Personnes autonomes : 1760€**

**Personnes faible autonomie : 1965 €**



# SÉJOUR CULTURE ET DETENTE

## À ASPRES LES CORPS



Du 30 juillet au 13 août  
2023

Personnes concernées : Personnes de bonne et moyenne autonomie.  
Autonomes dans les gestes de la vie quotidienne (toilette notamment)  
Nombre de participants : 19  
Nombre d'accompagnateurs : 4

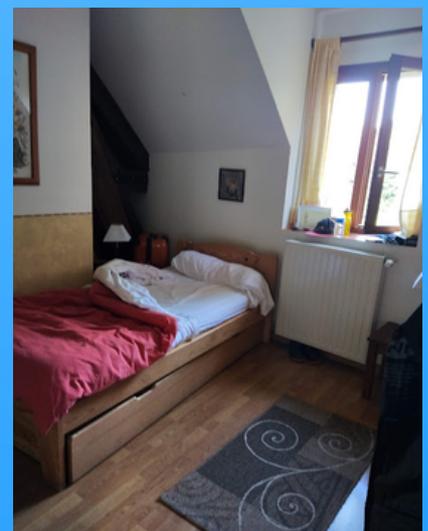
Au programme : Activités arts plastiques, balade en bateau électrique, baignade au lac, équitation, randonnée, mini-golf, visites culturelles, sorties au bal, concerts, marchés locaux.

Hébergement et restauration :

La Grange du Brudour

En chambre de 2 ou 3 ou 4 avec salle de bain, un magnifique jardin vous permettra de vous reposer sur des chaises longues au bord de la rivière.

**TARIF : 1760 €**



# SÉJOUR SPORTIF À VARS

DU 30 JUILLET  
AU 13 AOÛT  
2023



Personnes concernées : Personnes autonomes, sportives et motivées pour les activités dynamiques, ayant une bonne condition physique

Nombre de participants : 15

Nombre d'accompagnateur : 3

Au programme : Randonnées pédestres, kayak, rafting, escalade, via ferrata, VTT de descente, équitation, baignade au lac, luge d'été, parcours accrobranche.

Sorties dans les fêtes, concert, marchés et animations locales, visite de villages . et sorties culturelles.

Hébergement et restauration : Vous serez logé en chambre de 2 ou 4 au gîte de la Pension à Vars Ste-Catherine. Vous pourrez profiter de la magnifique vue sur les montages, faire des jeux de société au grand air...

TARIF : 1760 €



# SÉJOUR DÉTENTE ET ACTIVITÉS ADAPTÉES À EMBRUN

DU 30 JUILLET AU 13 AOÛT  
2023



Personnes concernées : Personnes de faible et moyenne autonomie ayant besoin d'un accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne,

Nombre de participants :17

Nombre d'accompagnateurs : 5

Au programme : Baignade au lac d'Embrun, pédalo, canoë, jeux sportifs  
Mini-golf, pétanque, petites randonnées, balade en calèche ou équitation.  
Activités d'arts plastiques.

Sorties dans les fêtes, bal et participation aux animations locales, visite de l'Abbaye de Boscodon, visite de la ferme décou'Verte à Baratier. Toutes les activités seront adaptées au rythme des participants.

Hébergement et restauration : Vous serez hébergés au Gite de Dormillouse.

Cette ancienne maison de maître de 750 m2 bâtie sur une propriété de 5 hectares de bois et de forêt. Vous serez logés en chambre de 2 ou de 3 avec sanitaires dans les chambres. Vous pourrez vous détendre dans un magnifique jardin jouer à la pétanque, au ping pong...

**Tarif : 1965 €**



# SÉJOUR "BIEN-ÊTRE"

## BONNE AUTONOMIE ANNOT

Du 29 octobre au  
1er novembre  
2023



**PERSONNES CONCERNÉES :** Personnes de bonne autonomie

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 15

**NOMBRE D'ACCOMPAGNATEURS :** 3

**AU PROGRAMME :** Modelage du corps et séance de réflexologie plantaire avec une masseuse diplômée ; Bain à remous (SPA), baignade à la piscine balnéo, balade ou randonnée (selon votre niveau physique)

Animation dansante en soirée.

**HEBERGEMENT ET RESTAURATION :**

La maison d'Amélie à ANNOT vous accueillera dans un cadre agréable, vous serez logé en chambres de 2 ou de 3 avec sanitaire dans les chambres.

**TARIF :** 604 €



# SÉJOUR "BIEN-ÊTRE"

## FAIBLE AUTONOMIE ANNOT

Du 27 au 30 novembre  
2023



PERSONNES CONCERNÉES : Personnes de faible autonomie

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 14

NOMBRE D'ACCOMPAGNATEURS : 4

### AU PROGRAMME

Modelage du corps

Réflexologie plantaire

Bain à remous (SPA) avec son eau chauffée entre 35°C et 38°C, ses nombreux jets massant

Baignade à la piscine de balnéo. Promenade au village. Sortie au marché.

Animation en soirée (danse ; karaoké)

### HEBERGEMENT ET RESTAURATION :

La maison d'Amélie à Annot

Vous serez logé en chambres de 2 ou de 3 avec  
sanitaire dans les chambres



TARIF : 650 €



COMITE DÉPARTEMENTAL DU SPORT ADAPTE  
DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Rue des Tourelles  
04100 MANOSQUE

Téléphone et Fax : 04.92.72.28.22.

E.Mail : [secretariat@cdsa04.fr](mailto:secretariat@cdsa04.fr)

Site Internet : <http://www.cdsa04.fr>

**BULLETIN DE RÉSERVATION**

(A RETOURNER ENTIÈREMENT REMPLI SOUS QUINZAINE AVEC LES ARRHEs POUR LA  
PRISE EN COMPTE DE LA RÉSERVATION)

Séjour choisi : .....

Nom et Prénom du participant :

.....

Adresse :.....

.....

Mail :..... Téléphone :.....

Date de naissance :.....

Établissement ou personne chargée de l'inscription :

Nom et qualité :

.....

Adresse :

.....

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

Nom et adresse de facturation si différent :

.....

.....

JE PRENDS L'ASSURANCE ANNULATION + 4,11 % du coût du séjour

oui  non

J'AI LA LICENCE SPORT ADAPTE 2022/2023

oui  non

\* Fournir la photocopie de celle-ci.

ACOMPTE DU SÉJOUR (30% du séjour)

A fournir OBLIGATOIREMENT pour la prise en compte de la réservation

Je verse la somme de : ..... € soit 30% du coût du séjour + total de  
l'assurance annulation (si souscrite).

## **PRÉPARATION DU SÉJOUR**

### **TRAITEMENT MÉDICAL :**

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 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 :

Être 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 RÈGLEMENT :**

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 permettra 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 MOYENNE AUTONOMIE, 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.

-- Le vacancier a une FAIBLE AUTONOMIE, il a besoin d'accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne, dans la prise de médicament, dans la gestion de son argent de poche, il peut se déplacer avec difficulté, il est fatigable.

## ANNULATION D'UN SÉJOUR 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.

DÉSISTEMENT :

- Plus de 30 jours avant le départ, le C.D.S.A 04 conserve les arrhes ;
- Entre 30 jours et 15 jours avant le départ, le C.D.S.A. 04 conserve 50% du prix du séjour ;
- Moins de 15 jours avant le départ, le C.D.S.A. 04 conserve 100 % du prix du séjour.

## ASSURANCE ANNULATION FACULTATIVE MAIS RECOMMANDÉE

Vous avez 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 4,11 % 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 SÉJOUR

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.