

VAL CENIS EN HAUTE MAURIENNE

n° 22 et 23

14/15
ANS

22

10/30
JUILLET

23

07/27
AOÛT

SAVOIE



À RETENIR

Val Cenis...

A 126 km de Chambéry, 24 km de Modane.

Déplacements sur place: un autocar de 50 places et 3 mini bus, propriétés du centre.**Repas:** confectionnés sur place, ils favorisent les produits frais, locaux et parfois bio.**Hébergement:** chambres de 3 lits ou chalet de 8 places.**Durée:** 21 jours**Nombre de places:** 40 en juillet et 25 en août

LES PLUS

- Mix idéal d'activités de haute montagne encadré par des professionnels diplômés d'Etat.
- Piscine extérieure chauffée et surveillée
- L'air pur à 1450 m d'altitude avec vue sur les montagnes !

ORGANISATEUR www.odod.fr

CIS Val Cenis - Chemin des Cruex
73480 Lanslebourg - Mont-Cenis
T. 04 79 05 92 30 - www.cis-valcenis.com

Certifié Ecolabel, ce centre international de séjours (CIS) dispose de nombreux équipements: salle à manger panoramique, bar, terrasse, salle de rencontre, salles de jeux (ping pong, baby foot...), salle de spectacle, bibliothèque, discothèque et jacuzzi (en accès limité).

Ici, les **animateurs sont recrutés par l'ODOD**: ils en connaissent l'esprit, les valeurs et les exigences.

UN PROGRAMME TONIQUE !

► **Grand raid de 3 jours avec 2 nuits en refuge:** départ pour le refuge de Plume Fine, propriété du CIS. Le lendemain, balade au cœur du Parc National de la Vanoise et retour le jour d'après. Encadré par un accompagnateur de moyenne montagne et adapté aux niveaux et souhaits des ados.

► **Sortie en rafting:** descente de l'Arc, sous la conduite d'un guide de rivière.

► **Canyoning:** équipés d'une combinaison isothermique intégrale, les jeunes (groupes de 6 à 8) descendent un cours d'eau parsemé de grandes vasques, sauts, chutes d'eau...

► **Escalade:** le rocher de la Madeleine est adapté

aux jeunes. Pris en charge par un guide de Haute Montagne, ils montent par petits groupes de 5 ou 6.

► **Via ferrata:** consiste à gravir une paroi équipée d'agrès. Ponts de singe, échelles, câbles horizontaux... Le guide de haute montagne prend un groupe de 8 jeunes maximum.

► **Descente en VTT:** le responsable prend une quinzaine de jeunes et débute par une initiation sur le grand plateau de Bessans. Ensuite les plus adroits descendent jusqu'à Lanslebourg par le chemin du petit bonheur.

► **Initiation plongée en piscine intérieure:** équipés d'une combinaison, les jeunes débute par des séances d'apnée et des jeux de familiarisation. Ils utilisent ensuite les bouteilles. Le moniteur propose aussi des jeux de tir sur cible sous-marine!

► **Plongée en lac d'altitude:** après cette initiation, direction (par groupe de 8), en partie en 4x4, vers le lac du Roterel, lac poissonneux aux eaux translucides.

► **Randonnée d'une journée:** selon la sensibilité des jeunes.

► **Piscine extérieure** chauffée.

► **Luge d'été.**

