



5 jours de remise en forme, en rando sportive, ski à roulettes, rando trail, sports co., et ;

LIEUX : Ceillac et Buech

DATE : 25 au 29 aout 2025

DURÉE : 5 jours et 4 nuits (3 nuits en camping, 1 nuit à la maison)

ACCOMPAGNATEURS : DENIS KEMPF, Accompagnateur en montagne diplômé d'état et moniteur ski de fond, 0689248115

Et : MARION LAURENS, Monitrice de ski nordique diplômé d'état, 0781985467

MAIL : sejours.atlas@gmail.com

HÉBERGEMENT : Sous tente, camping du Petit Vaux chez Camille <https://campingchezcamille.fr/>

GROUPE : de 12 personnes (12 ados + 2 adultes)

RENDEZ VOUS JOUR 1 : Rendez-vous à l'aire de covoiturage de Baratier, à 8H, retour en fin d'après midi

RENDEZ VOUS JOUR 2 : Rendez-vous à l'aire de covoiturage de Baratier, à 8H pour 4 jours

FIN DU SEJOUR : JOUR 5 - Vers 17h à l'aire de covoiturage

TARIF : 316 €

Dans le Tarif est compris

- l'emplacement au camping du Petit Vaux à Montmaur,
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et une monitrice ski de fond diplômé d'état
- la pension complète à partir du diner du Jour 2, jusqu'au pique-nique du jour 5.
- les transports

Le tarif ne comprend pas

- Les boissons et les dépenses personnelles
- le matériel de camping, : tente, duvet, matelas, couverts, boite de pique-nique, assiette et bol
- les pique-nique du Jour 1 et 2
- Les assurances annulation et rapatriement

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

PROJET PÉDAGOGIQUE :

J1 : remise en forme et évaluation de chaque participant, remise sur les skis roues sur le stade de Ceillac, jeux d'équilibre, montée de la Maison du Roy à Ceillac pour les plus grands.

J2 : départ pour le BUECH, montée en ski roue de Céüse et après midi proprioception, jeu d'équilibre etc.....

J3 : montée du col de festre, avec plusieurs ateliers sur le début de la montée, après-midi séance de gainage etc....

J4 : montée en mode trail et marche rapide au pic de bure ou en direction du pic environ 1394 m de dénivelé positif !

J5 : matin montée en direction du col la Croix, retour dans l'après midi

L'EQUIPEMENT :

SAC MULTI ACTIVITÉ

- Votre sac pour 4 jours de sports à base ski roue (vêtements sports et techniques, chaussures de ski, bâtons de ski taille alternatif et taille skate, casque vélo, gants de vélo ou ski, protection genou et coude pour ceux qui débutent, coupe-vent, gourde avec porte gourde, **1 tapis de sol pour exercices au sol**, chaussures de course à pied typé trail, collant si fraîcheur)
- 1 sac à dos pour balade en mode rapide ou trail

SAC CAMPING

- 1 couteau et 1 fourchette, assiette, bol, gobelet, 1 petite boîte
- Des encas type fruits secs, barres de céréales, gateaux
- Pharmacie personnelle, Vos traitements médicaux avec ordonnance
- Duvet + 1 tente pour 2 ou 3 + matelas de couchage
- Trousse de toilettes
- 1 petite lampe de poche ou frontale,
- Change vêtements + basket + vêtements chaud (style doudoune)
- Chapeau, bandeau, gants
- Lunette de soleil classe 3 ou 4. Crème solaire
- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne
- **Les pique-niques du 1er et 2ème jour**

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés. Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller dans vos choix de vêtements, de sac à dos ou de chaussures

RENDEZ-VOUS :

J1 : Rendez-vous : 8h au parking de l'aire de covoiturage pour Ceillac à la journée

J2 : Rendez-vous : 8h au parking de l'aire de covoiturage pour 4 jours dans le Buech, nuit en camping

REGIMES ALIMENTAIRES ET SANTÉ

Il est de votre responsabilité de nous fournir tous renseignements concernant votre santé pouvant avoir une influence sur le déroulement et la conduite du séjour du séjour. Merci de nous communiquer vos régimes particuliers.

FORMALITE

- Carte d'identité ou Passeport en cours de validité + carte sécurité sociale
- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, A.T.L.A.S. vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels (voir rubrique assurance et annulation).

ASSURANCE ET ANNULATION

Il est indispensable pour participer à nos séjours d'être assuré en responsabilité civile personnelle, par ailleurs vous devez être assurés pour l'assistance et le secours en cours de séjour, l'assurance annulation est fortement conseillée en cas d'annulation de votre séjour pour une cause qui serait de votre fait. Si ce n'est pas le cas, ATLAS est en mesure de vous proposer des assurances aux conditions suivantes :

CONTRATS ASSURANCES

Assistance rapatriement - frais de secours : 1 % du prix du séjour

Annulation + bagages : 2, 8 % du prix du séjour

Extrait de nos contrats d'assurances à consulter sur notre site internet. Aucune modification ne sera possible qu'une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement - secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance précisant le montant maximum de couverture pour les frais d'évacuation

LITIGE – MEDIATION DE LA CONSOMMATION

En cas de litige entre le Client et l'entreprise, ceux-ci s'efforceront de le résoudre à l'amiable (le Client adressera une réclamation écrite auprès du professionnel ou, le cas échéant, auprès du Service Relations Clientèle du professionnel).

A défaut d'accord amiable ou en l'absence de réponse du professionnel dans un délai raisonnable d'un (1) mois, le Client consommateur au sens de l'article L.133-4 du code de la consommation a la possibilité de saisir gratuitement, si un désaccord subsiste, le médiateur compétent inscrit sur la liste des médiateurs établie par la Commission d'évaluation et de contrôle de la médiation de la consommation en application de l'article L.615-1 du code de la consommation, à savoir :

La Société Médiation Professionnelle www.mediateur-consommation-smp.fr
24 rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux