# LE CORPS ET L'ESPRIT





## DESCRIPTION

Ce printemps : prends soin de ton **corps** et de ton **esprit** ! Tout au long de cette colonie de vacances, découvre de nouvelles sensations et une nouvelle manière de concevoir ta **santé physique et mentale**, au travers d'un programme très complet qui allie **remise en forme du corps, détente de l'esprit** et **activités ludiques**.

Spécialement conçu pour les **adolescents**, ce séjour te permettra d'acquérir les bons comportements pour garder ton corps en **parfaite santé** !

### ACTIVITES

Ce séjour t'aidera à mieux comprendre ton corps... mais aussi ton esprit. Une parenthèse bien-être essentielle où, chaque jour, 3 à 4 activités te seront proposées parmi lesquelles :

### REMISE EN FORME DU CORPS

- **Initiation à la méthode Pilates** (3 séances d'1h) : rééquilibre ton corps autour du développement des muscles profonds, de l'amélioration de la posture et de la souplesse articulaire.

### DETENTE DE L'ESPRIT

- **Relaxation** (2 séances en soirée) : apprends à être à l'écoute de ton corps et à gérer tes émotions pour te relaxer.
- **Activités manuelles** (2 séances) : développe tes capacités cognitives, ta concentration et la coordination entre ta vision et tes gestes.
- **Randonnée** (1 sortie) : il n'y a pas mieux que marcher, en pleine nature et conscience pour fortifier son corps et libérer son mental.

### ACTIVITES LUDIQUES

- **Canirandonnée** (1 séance) : ressource-toi en pleine nature dans les pas des huskys qui t'accompagneront durant ta balade.
- **Escalade** (1 séance),
- **Veillées et activités annexes** : en parallèle des activités principales, d'autres activités te seront proposées autour du jeu, à découvrir ci-dessous !

**Pour le séjour de 14 jours** : le programme est doublé et une randonnée avec pique-nique est prévue le samedi de transition.

## ACTIVITES ANNEXES

En dehors des activités principales, tu pourras profiter de temps libres et t'adonner à des activités annexe avec les autres jeunes de nos séjours présents sur notre centre : grands jeux, sports collectifs, babyfoot, tennis de table, etc. Des veillées te seront également proposées, parmi lesquelles : Times's Up, la Happy-End party, les Matchs d'impro, ou encore des veillées jeux.

## ENCADREMENT

- 1 directeur BAFD,
- 1 assistant sanitaire,
- 1 animateur pour 8 enfants,
- 1 intervenant en pilates.

En savoir plus sur l'encadrement des jeunes chez Djuringa Juniors.

à partir de 595.00 € / jeune

Du 04/04/2027 au 24/04/2027

Ages : **de 12 à 16 ans**

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrément : **JEUNESSE ET SPORTS**

Frais de dossier : **19.00 € / jeune**

### Adresse du séjour

73620 HAUTELUCE

## TRANSPORT

Retrouve ci-dessous les villes de départ proposées, ainsi que leurs tarifs respectifs. Tu as la possibilité de choisir une ville de retour différente de celle de départ. Le trajet s'effectue en Train ou TGV (en fonction de ta ville) jusqu'à Lyon, puis en car jusqu'à Hauteluce (73).

## HEBERGEMENT

Tu seras logé(e) dans le Village Vacances **La Chaudane** qui est situé à 30km d'Alberville et à seulement 5km du village d'**Hauteluce**. Depuis ce centre, tu auras une vue impressionnante sur le Mont Blanc, ses multiples hameaux et leurs chalets d'alpages... Tout cela fait de la vallée d'Hauteluce l'une des plus belle et des plus préservée des Alpes. Tu pourras profiter de belles activités durant tes vacances de printemps dans cet endroit calme, authentique et dépaysant.

## DOCUMENTS OBLIGATOIRES

**/!\\\\ Spécimens donnés à titre d'exemple /!\\\\ :** Les documents vous seront envoyés par mail une fois le 1er paiement reçu.

# LE CORPS ET L'ESPRIT

## INFOS PRATIQUES

**INFOS PRATIQUES**

### ENCADREMENT

Vous souhaitez en savoir plus sur le nombre d'animateurs, leurs qualifications, et les méthodes de recrutement ?

**PLUS D'INFOS**

### TRANSPORTS

Ici, retrouvez toutes les informations concernant le transport de vos enfants, leur accompagnement, le prix du voyage, les repas et les lieux de rendez-vous.

**PLUS D'INFOS**

### ADMINISTRATIF

Une question sur les documents obligatoires, la facturation, les délais et moyens de réglement, et comment préparer au mieux le séjour de votre enfant ?

**PLUS D'INFOS**

## LE CORPS ET L'ESPRIT





## LE CENTRE D'ACCUEIL

La Chaudane
Découvrez notre centre d'accueil de colonies de vacances et séjours pour jeunes **La Chaudane** ! Implanté sur un terrain de 1.2 hectare à 1200m d'altitude, entre Albertville (30km) et Hauteluce (5km), c'est le centre idéal pour des colonies de vacances et séjours en communion avec la nature aux beaux jours, mais pas que ! Bol d'air pur et bain de vitamine D garantis.

Côté hébergement et vie quotidienne, le centre est tout équipé pour fournir aux jeunes le meilleur accueil possible, et leur permettre de s'adonner à des activités sportives et récréatives au quotidien, à proximité directe :

- 23 chambres de 4 à 8 personnes,
- Sanitaires privatifs dans chaque chambre comprenant lavabos, douches, WC,
- 3 salles d'activités ou de classe,
- Du matériel disponible sur place pour les temps libres des jeunes : sono, baby-foot, tables de ping-pong, divers jeux de société, etc,
- Propriété de 1,2 hectare,
- 1 infirmerie.

**Agréments**

- Education Nationale pour 3 classes : N°98.05.12A - Capacité maximale 140 personnes dont 120 jeunes.
- Jeunesse et Sports de Savoie : N°073-132-405 - Capacité maximale 140 personnes dont 120 jeunes.

## LA REGION

**Hauteluce, un havre de paix.**

La situation exceptionnelle de La Chaudane à proximité d'Hauteluce en fait un centre de choix pour les randonnées en nature… et quelle nature ! Les pistes de ski de l'hiver laissent place lorsque les températures sont plus douces à une vue imprenable sur le Mont-Blanc, et sa diversité tantôt verdoyante tantôt rocheuse. Vallées et reliefs font en effet partie intégrante de ce paysage montagnard – l'un des plus calmes et préservés des Alpes. Les amateurs de calme, de nature et d'air pur trouveront en Hauteluce un havre de paix.

# LE CORPS ET L'ESPRIT

## TARIFS

| Date de départ | Durée | Tarif |
|---|---|---|
| 04/04/2027 | 7 jours | 595.00 € |
| 11/04/2027 | 7 jours | 595.00 € |
| 18/04/2027 | 7 jours | 595.00 € |

# TRANSPORT (départ)

| Ville de départ | Transport de départ | Tarif |
|---|---|---|
| AVIGNON | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| AVIGNON | TRAIN + CAR | 85.00 € |
| AVIGNON | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| AVIGNON | TRAIN + CAR | 85.00 € |
| CHAMBERY (CAR) | CAR | 45.00 € |
| CHAMBERY (CAR) | CAR | 45.00 € |
| CLERMONT-FERRAND | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| CLERMONT-FERRAND | TRAIN + CAR | 87.50 € |
| CLERMONT-FERRAND | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| CLERMONT-FERRAND | TRAIN + CAR | 87.50 € |
| DIJON | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| DIJON | TRAIN + CAR | 87.50 € |
| DIJON | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| DIJON | TRAIN + CAR | 87.50 € |
| GRENOBLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| GRENOBLE | TRAIN + CAR | 85.00 € |
| GRENOBLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| GRENOBLE | TRAIN + CAR | 85.00 € |
| LE MANS | TRAIN + CAR - 12 ans | 85.00 € |
| LE MANS | TRAIN + CAR | 112.50 € |
| LE MANS | TRAIN + CAR - 12 ans | 85.00 € |
| LE MANS | TRAIN + CAR | 112.50 € |
| LILLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 92.50 € |
| LILLE | TRAIN + CAR | 112.50 € |
| LILLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 92.50 € |
| LILLE | TRAIN + CAR | 112.50 € |
| LYON | CAR | 52.50 € |
| LYON | CAR | 52.50 € |
| LYON | CAR | 52.50 € |
| MACON | TRAIN + CAR - 12 ans | 60.00 € |
| MACON | TRAIN + CAR | 75.00 € |
| MACON | TRAIN + CAR - 12 ans | 60.00 € |
| MACON | TRAIN + CAR | 75.00 € |
| MARSEILLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 72.50 € |
| MARSEILLE | TRAIN + CAR | 90.00 € |
| MARSEILLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 72.50 € |
| MARSEILLE | TRAIN + CAR | 90.00 € |
| MASSY | TRAIN + CAR - 12 ans | 85.00 € |
| MASSY | TRAIN + CAR | 105.00 € |
| MONTPELLIER | TRAIN + CAR - 12 ans | 77.50 € |
| MONTPELLIER | TRAIN + CAR | 92.50 € |
| NANTES | TRAIN + CAR - 12 ans | 87.50 € |

# TRANSPORT (retour)

| Ville de retour | Transport de retour | Tarif |
|---|---|---|
| AVIGNON | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| AVIGNON | TRAIN + CAR | 85.00 € |
| AVIGNON | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| AVIGNON | TRAIN + CAR | 85.00 € |
| CHAMBERY (CAR) | CAR | 45.00 € |
| CHAMBERY (CAR) | CAR | 45.00 € |
| CLERMONT-FERRAND | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| CLERMONT-FERRAND | TRAIN + CAR | 87.50 € |
| CLERMONT-FERRAND | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| CLERMONT-FERRAND | TRAIN + CAR | 87.50 € |
| DIJON | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| DIJON | TRAIN + CAR | 87.50 € |
| DIJON | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| DIJON | TRAIN + CAR | 87.50 € |
| GRENOBLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| GRENOBLE | TRAIN + CAR | 85.00 € |
| GRENOBLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 67.50 € |
| GRENOBLE | TRAIN + CAR | 85.00 € |
| LE MANS | TRAIN + CAR - 12 ans | 85.00 € |
| LE MANS | TRAIN + CAR | 112.50 € |
| LE MANS | TRAIN + CAR - 12 ans | 85.00 € |
| LE MANS | TRAIN + CAR | 112.50 € |
| LILLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 92.50 € |
| LILLE | TRAIN + CAR | 112.50 € |
| LILLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 92.50 € |
| LILLE | TRAIN + CAR | 112.50 € |
| LYON | CAR | 52.50 € |
| LYON | CAR | 52.50 € |
| LYON | CAR | 52.50 € |
| MACON | TRAIN + CAR - 12 ans | 60.00 € |
| MACON | TRAIN + CAR | 75.00 € |
| MACON | TRAIN + CAR - 12 ans | 60.00 € |
| MACON | TRAIN + CAR | 75.00 € |
| MARSEILLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 72.50 € |
| MARSEILLE | TRAIN + CAR | 90.00 € |
| MARSEILLE | TRAIN + CAR - 12 ans | 72.50 € |
| MARSEILLE | TRAIN + CAR | 90.00 € |
| MASSY | TRAIN + CAR - 12 ans | 85.00 € |
| MASSY | TRAIN + CAR | 105.00 € |
| MONTPELLIER | TRAIN + CAR - 12 ans | 77.50 € |
| MONTPELLIER | TRAIN + CAR | 92.50 € |

| | | |
|---|---|---|
| NANTES | TRAIN + CAR - 12 ans | 87.50 € |
| NANTES | TRAIN + CAR | 107.50 € |
| NANTES | TRAIN + CAR - 12 ans | 87.50 € |
| NANTES | TRAIN + CAR | 107.50 € |
| NICE | TRAIN + CAR - 12 ans | 85.00 € |
| NICE | TRAIN + CAR | 112.50 € |
| NICE | TRAIN + CAR - 12 ans | 85.00 € |
| NICE | TRAIN + CAR | 112.50 € |
| PARIS | TRAIN + CAR - 12 ans | 87.50 € |
| PARIS | TRAIN + CAR | 110.00 € |
| PARIS | TRAIN + CAR - 12 ans | 87.50 € |
| PARIS | TRAIN + CAR | 110.00 € |
| PARIS | TRAIN + CAR - 12 ans | 87.50 € |
| PARIS | TRAIN + CAR | 110.00 € |
| POITIERS | TRAIN + CAR - 12 ans | 87.50 € |
| POITIERS | TRAIN + CAR | 115.00 € |
| RENNES | TRAIN + CAR - 12 ans | 90.00 € |
| RENNES | TRAIN + CAR | 115.00 € |
| RENNES | TRAIN + CAR - 12 ans | 90.00 € |
| RENNES | TRAIN + CAR | 115.00 € |
| ROUEN | TRAIN + CAR - 12 ans | 90.00 € |
| ROUEN | TRAIN + CAR | 115.00 € |
| ROUEN | TRAIN + CAR - 12 ans | 90.00 € |
| ROUEN | TRAIN + CAR | 115.00 € |
| STRASBOURG | TRAIN + CAR - 12 ans | 82.50 € |
| STRASBOURG | TRAIN + CAR | 97.50 € |
| STRASBOURG | TRAIN + CAR - 12 ans | 82.50 € |
| STRASBOURG | TRAIN + CAR | 97.50 € |
| SUR PLACE | TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES | 0.00 € |
| SUR PLACE | TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES | 0.00 € |
| SUR PLACE | TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES | 0.00 € |
| TOULOUSE | TRAIN + CAR - 12 ans | 85.00 € |
| TOULOUSE | TRAIN + CAR | 105.00 € |
| VALENCE | TRAIN + CAR - 12 ans | 62.50 € |
| VALENCE | TRAIN + CAR | 77.50 € |
| VALENCE | TRAIN + CAR - 12 ans | 62.50 € |
| VALENCE | TRAIN + CAR | 77.50 € |