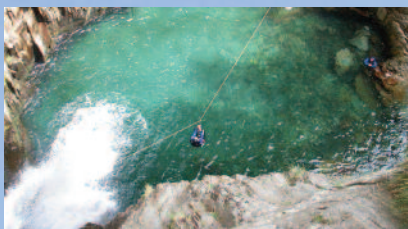


# LE COCKTAIL DE L'EXTRÊME

12/17



## ADRESSES

Centre CJH Les Alouettes 73500 SOLLIERES	Centre CJH Chantelouve 73480 LANSLEVILLARD
---	---

## SITUATION GEOGRAPHIQUE

Au pied du massif de la Vanoise, entre Modane et Lanslebourg, en pleine Maurienne, à la frontière italienne...

- VAL CENIS 8 km
- MODANE 12 km
- PARIS 704 km

## NOS MAISONS

Le Cocktail de l'Extrême, ce sont deux structures, deux belles maisons pour un projet identique de plus en plus apprécié. **SOLLIERES**, d'abord : à 1300 m d'altitude, entre Vanoise et Mont-Cenis, une vaste maison de grand confort équipée de 4 salles d'activités dont une avec scène, bibliothèque, salle de restauration. Chambres de 3 à 8 lits. Larges espaces extérieurs. Tout autour, un environnement superbe et protégé.

**CHANTELOUVE**, ensuite : à 1500 mètres d'altitude, entre le Parc National de la Vanoise et le col du Mont-Cenis, c'est une grande maison, sur trois niveaux, pour un nombre presque confidentiel de jeunes. Les chambres, juxtées de leurs sanitaires sont de 2, 4 et 6 lits, une plus grande de 10, toutes avec balcon. Et deux belles salles pour les soirées d'animation.

## NOTRE PROJET

A la dimension des ados amoureux de belles sensations. Se déplacer dans l'eau, (canyoning), dans les arbres (accrobranches), sur les parois rocheuses (via ferrata), ou se faire accompagner dans une balade "soft" par les huskies, représente un vrai privilège. La douceur de la maison sera toujours appréciée au retour...



## L'ENVIRONNEMENT

Tout autour de ces villages de montagne, un environnement protégé. Nature sauvage, riche. Le lac du Mont-Cenis, le lac Blanc, le lac de Belle-Combe, la pointe de Lansalia, la pointe de l'Observatoire, le monolithe de Sardières, les roches à cupules et pierres gravées, émailleront un ensemble d'activités dévolues à la montagne.



## LES ACTIVITES

**Canyoning** - Une activité aquatique dynamique qui consiste à progresser dans un cours d'eau : balade, nage, sauts et glissades composent un programme fraîcheur inoubliable (1 séance).

**Via ferrata** - Prendre de la hauteur sur un parcours rocheux, pré-équipé de câbles et d'échelles pour la meilleure progression des jeunes. Longes, mousquetons et baudriers font partie de l'expédition ! (1 séance)

**Rando huskies** - La première séance visera à découvrir les chiens au cours d'une belle journée de randonnée. La deuxième séance, au cours de laquelle des équipes s'affronteront sera plus sportive (2 séances).



**Notre aventure Accrobranches** - Une randonnée sera organisée pour nous rendre sur site. L'occasion de découvrir la faune et la flore de nos montagnes au travers d'un rallye. Puis, après une nuit sous tente, c'est un parcours d'accrobranches plein de surprises qui nous attendra. Il faudra être fort... Un duvet personnel pour l'occasion est indispensable (1 séance).

**Baignades** - Quand une pause s'impose, la montagne a la solution. Un lac exceptionnel, le **Lac du Bessan**. L'occasion de se baigner, de se rafraîchir et de se détendre.

**La découverte du Mont Cenis** - Durant une journée, l'occasion de découvrir le col du Mont Cenis à 2083 m, son lac avec des glaciers qui se reflètent dans l'eau, une flore riche de 700 plantes et une mystérieuse pyramide... Que de surprises.

**Activités manuelles, sportives ou artistiques** - Jeux d'intérieur et de plein air, découverte du milieu, de la nature, faune et flore, activités manuelles, expression corporelle, boum(s), danses et chants.

**Soirées** - Veillées tous les soirs.

## NOTRE EQUIPE

1 Directeur (trice), 1 Assistante Sanitaire diplômée, "n" animateurs dont le nombre dépend de l'âge des jeunes mais s'avère toujours supérieur aux quotas exigés par les textes en vigueur.

## LA COMMUNICATION

Tous les jours, le Directeur du séjour, par ses messages, donnera des nouvelles de son centre. Pour les écouter, un N° audiotel sera communiqué avec les consignes départ.

## LES DOCUMENTS OBLIGATOIRES

Fournir le jour du départ :

- Un certificat médical d'aptitude aux activités sportives de moins de 3 mois.
- Le Brevet de Natation de 25 ou 50 m du participant. En cas d'absence, seront toujours proposées des activités différentes n'exigeant pas ce brevet.
- Photocopie de la Carte Vitale (exigences des hôpitaux et cliniques).
- Original de la carte d'identité obligatoire en cas de rapatriement sanitaire en avion et en train (exigences d'EUROP ASSISTANCE).

**Toutes les prestations sportives extérieures sont encadrées par des Moniteurs Fédéraux et/ou Brevetés d'Etat.**

## Les Compagnons

26, rue Jean Jaurès - BP 60882 - 78108 SAINT-GERMAIN-EN-LAYE cedex  
Téléphone : 01 39 73 41 41 - Télécopie : 01 39 73 40 46  
e-mail : [cjh@compagnons.asso.fr](mailto:cjh@compagnons.asso.fr) - Site INTERNET : [www.compagnons.asso.fr](http://www.compagnons.asso.fr)