



# Le guide de votre séjour

L'organisation des sports	p.80
Catamaran	p.81
Kitesurf	p.81
Surf	p.81
Windsurf	p.82
Plongée	p.84
Équitation	p.84
VTT/VTC	p.85
Randonnée pédestre	p.85
Trek	p.86
Les engagements UCPA	p.86
Infos utiles	p.86



# ORGANISATION DES SPORTS

## ENCADREMENT

Les moniteurs et accompagnateurs de l'UCPA travaillent en équipe autour d'un projet commun : vous faire vivre des moments de plaisirs partagés, vous faire découvrir toutes les richesses d'un site et de sa culture, d'un itinéraire, d'une activité et de son environnement.

Pour progresser il faut d'abord se faire plaisir : les situations d'apprentissage sont élaborées sur ce principe, le moniteur privilégie une pédagogie de la réussite. Choix des exercices, conseils individualisés, prise en compte de vos aspirations et de votre expérience visent à vous faire acquérir une plus grande autonomie dans la pratique de l'activité et la découverte d'un itinéraire. Pour partager des émotions et vivre des sensations, vous pratiquez en groupe, à votre niveau. La passion de l'activité, l'envie de partager avec ses collègues et les stagiaires sont les moteurs du projet de l'équipe pédagogique.

### *En règle générale par moniteur :*

- **Plongée** : 8 participants.
- **Plongée autonome** : plongée à 2 obligatoire.
- **Surf** : 8 participants.
- **Golf** : 8 à 10 participants.
- **Windsurf, catamaran** : 10 à 12 participants.
- **Kitesurf** : 4 à 8 participants.
- **Croisière** : 6 à 10 participants.
- **Balade équestre, randonnée pédestre, VTT, VTC** : 12 participants.
- **Aventure** : le nombre de participants est généralement limité à 15. Il varie selon la nature de l'environnement et de la logistique locale.

Le plus souvent, les accompagnateurs sont locaux francophones mais ils peuvent aussi venir de France avec le groupe.

## TERRAINS DE PRATIQUE

Nos sites sont sélectionnés avant tout pour la qualité des conditions de pratique sportive et de leur intérêt touristique. Accessibilité, conditions météorologiques adaptées, site naturel d'exception, sont les critères qui guident le choix des sites.

## SANTÉ

Sauf contre-indications médicales personnelles, tous les sports pratiqués à l'UCPA sont accessibles à tous. Pour la plongée sous-marine et les programmes "haute altitude" lire les recommandations dans les pages sports spécifiques.

## MATÉRIEL

**Le matériel sportif est prêté par l'UCPA** à l'exception des programmes Aventure et des formules de "plongée autonome" (seuls les blocs et le lest sont fournis). Il a été sélectionné pour sa facilité d'utilisation, son adaptation à votre niveau, aux conditions et aux performances recherchées. En règle générale, il vous sera prêté en échange d'une caution à verser sur place (100 €). Pour les stages de windsurf et de kitesurf, plusieurs options au choix pourront vous être proposées sur place (caution, garantie contre casse matériel).

### L'équipement personnel

Pour chaque programme un équipement personnel complémentaire pourra vous être utile. Vous en trouverez la liste dans le document d'information remis lors de votre inscription.

## SÉCURITÉ

La sécurité est au cœur de nos préoccupations. Les matériels utilisés sont conformes aux normes requises et soigneusement entretenus. Nous choisissons des sites offrant les meilleures conditions de pratique, en fonction du niveau des programmes. Nous adoptons en permanence nos activités aux conditions météo. L'apprentissage des règles et principes de sécurité est au centre de notre démarche pédagogique, cet apprentissage est incontournable pour une pratique plus autonome et responsable. Topos, consignes de sécurité sont intégrés à chaque séance. Sommeil, alimentation, vérification de l'équipement, échauffement, rythmes des séances sont des gages de sécurité auxquels l'équipe pédagogique est particulièrement vigilante. Enfin la sécurité passe par une bonne évaluation de ses moyens et le respect des consignes.

## NIVEAUX

Chaque programme est classé selon un niveau d'intensité et un niveau de pratique. Pour certains sports comme la plongée, l'équitation, cette classification est complétée par une référence à des brevets officiels ou à des performances réalisées. Consultez les pages "sport" correspondantes.

### ■ Niveau d'intensité

**Vous choisissez votre programme en fonction de son niveau d'intensité et de votre propre forme. Le niveau indiqué est le niveau minimum.**

★★★★ **Facile** : c'est bon pour tout le monde.

★★★★ **Forme** : si vous pratiquez un peu de jogging, de danse, de vélo ou tout autre sport, vous y arriverez.

★★★★ **Grande forme** : vous pratiquez une activité sportive régulièrement et pouvez tenir une activité d'endurance.

★★★★ **Super forme** : vous vous entraînez régulièrement et vous avez de bonnes capacités d'endurance, de résistance ainsi qu'un bon moral.

### ■ Niveau de pratique

**C'est, pour le programme que vous avez choisi, le niveau d'expérience ou de maîtrise technique requis.**

> **Jamais fait** : s'adresse aux débutants. Site, matériel et pédagogie sont spécialement étudiés pour faciliter la découverte et l'initiation du sport que vous avez choisi.

> **Déjà fait** : réservé à ceux qui ont déjà acquis un degré de pratique minimum. Le niveau est précisé sur chaque programme.

> **Assure bien** : pratiquant expérimenté, vous souhaitez vous exprimer dans les meilleures conditions.

> **Tous niveaux** : ouvert à tous. Pour ces programmes nous constituons des groupes de niveaux homogènes du débutant au pratiquant confirmé, ou un seul groupe quand le niveau n'est pas prioritaire pour pratiquer.

## LES ASSURANCES

Votre inscription ne comprend qu'une garantie responsabilité civile. Pour plus d'information, reportez vous p.110-111.

# SPORTS NAUTIQUES

Pour toute activité nautique, savoir nager 50 mètres et être capable d'immerger la tête est obligatoire.

## WINDSURF, KITESURF ET CATAMARAN

**École de glisse :** cours collectifs en groupes de 4 à 12 personnes maximum.

- Initiation : à 2 par catamaran, en binôme en kitesurf ou seul en windsurf, vous apprenez les bases techniques en naviguant selon la formule choisie. Vous apprenez la préparation et le montage du matériel.
- Perfectionnement : pilotage, vitesse et trajectoire sont les thèmes des entraînements qui vous permettront d'être plus performant.

### ■ Matériel

Tout le matériel est fourni : combinaison, harnais, casques, gilets et support (bateau, voile, aile, flotteur). Nous avons choisi du matériel qui facilite l'apprentissage. Vous aurez le choix entre différentes tailles selon votre niveau. Les équipements disposent de système de sécurité.

Sur place, nous vous proposons plusieurs options au choix pour vous protéger contre les éventuels dommages survenus sur le matériel qui vous est confié.



### Conseil du pro

Vous savez nager évidemment. Apporter des gants si vous êtes sujet aux ampoules. L'astuce : pratiquer un peu de sport avant de partir.

## SURF

Surf, bodyboard, bodysurf... toutes ces disciplines sont régies par la respiration de l'océan que nous vous aiderons à déchiffrer. Glisse à l'état pur, le surf vous donne accès à des plaisirs intenses requérant la vigilance de tous vos sens. Notre objectif est de vous aider à trouver les clés pour gagner en autonomie dans cet environnement, vous familiariser avec les vagues pour choisir votre glisse plaisir en toute sécurité.

### ■ Matériel

Nous vous prêtons une combinaison isothermique (intégrale ou shorty), planche de surf en mousse et/ou en résine, bodyboard et palmes.



# PLONGÉE



## ■ Matériel

Nous vous fournissons : combinaison isotherme, palmes, masque, tuba, ceinture et lest, bloc, détendeur et un gilet de stabilisation.

**Attention ! Pour les programmes de plongée autonome (réservés aux niveaux 2 ou 3 minimum), nous ne fournissons que les blocs et le lest. Il est possible de louer du matériel sur place.**

## ■ Niveaux

Débutant, dès votre arrivée, vous apprenez la technique et les règles de base. Ensuite, si vous souhaitez vous perfectionner, il vous sera nécessaire de passer des brevets officiels. L'UCPA peut vous faire passer les brevets de la FFESSM (Fédération Française d'Etude et de Sports Sous-marins) dans la plupart des centres. Ces brevets sont reconnus dans plus de 90 pays. À cet effet, prévoir 60 € pour la licence FFESSM, la délivrance du brevet international et le carnet de plongée UCPA.



## LES NIVEAUX DE PLONGÉE F.F.E.S.S.M.\*

<b>Débutant</b>	Vous plongez avec un moniteur dans 6 mètres de profondeur.
<b>Niveau 1</b>	Ce premier niveau technique vous permet d'évoluer en groupe (palanquée) avec un moniteur, jusqu'à 20 mètres maximum.
<b>Niveau 2</b>	C'est le premier pas vers l'autonomie. Vous plongez sans encadrement, jusqu'à 20 mètres, et avec un moniteur jusqu'à 40 mètres.
<b>Niveau 3</b>	Vous plongez en autonomie jusqu'à 60 mètres avec d'autres plongeurs également titulaires du niveau 3.
<b>Niveau 4</b>	Vous pouvez encadrer en exploration des plongeurs de niveaux inférieurs.

*\* Tous nos centres accueillent les plongeurs titulaires de certification PADI ou autres. Prévoir une ou plusieurs plongées d'évaluation pour nous permettre de vous intégrer dans la palanquée correspondant à votre niveau technique.*



UCPA partenaire de Scubapro SEA (Scubapro Educational Association) sur le centre antillais de St Pierre : matériel de haute qualité garantissant la mise en œuvre de notre démarche pédagogique.

## ■ Condition physique

La plongée sous-marine n'exige pas d'efforts physiques particuliers. **Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine est obligatoire.** Vous devez le présenter à votre arrivée sur le centre. Il peut être établi par un généraliste mais nous vous recommandons de consulter un médecin spécialisé dans la plongée : **Il est impératif que vous signaliez à votre médecin si vous avez eu des antécédents asthmatiques.** Pour les stages de formation et de préparation aux brevets à partir du niveau 2, le certificat doit être obligatoirement délivré par un médecin spécialisé dans la plongée sous-marine ou titulaire du CES médecine du sport.

**Attention ! Les certificats médicaux ne sont valables qu'un an.**

## Initiation et entraînement à Paris

UCPA Villeneuve-la-Garenne (Hauts de Seine - 92), centre indoor de plongée français : 4 profondeurs de 3 à 20 mètres, température à 30° C et sonorisation subaquatique. Baptêmes de plongée, formations théoriques et pratiques pour tous les niveaux et brevets Nitrox, cours individuels, forfaits, clubs, etc.  
**Renseignements et inscriptions au 01.40.85.81.28 ou sur [www.aqua92.com](http://www.aqua92.com)**

## Clubs de plongée

Vous venez avec votre matériel et votre encadrement. Nous mettons à votre disposition : blocs et lest, bateau, logistique, un accompagnateur local, l'hébergement et la restauration.  
**Contact : 0 825 041 041**  
(du lundi au vendredi de 10 h à 18 h)  
[groupes@ucpa.asso.fr](mailto:groupes@ucpa.asso.fr)



## Choisissez votre plongée

Destination	Sites	Devant le masque	Vos plongées	Niveau requis pour le stage	Passage de niveau	À découvrir page
ANTILLES	Les Saintes	Anges, sergent-majors, chirurgiens, raies pastenague, soldats, serpentes, barracudas, murènes, carangues, langoustes...	Un aquarium idéal pour les débutants dans moins de 20 m d'eau.	• Tous niveaux	Aucun	p. 16
	Saint-Pierre	Perroquets, mérus, barracudas, langoustes, carangues à plumes, coraux, éponges. Parfois dauphins.	Tombants et épaves de bateaux engloutis lors de l'éruption du volcan de la Montagne Pelée. Grotte, canyons, patates de corail	• Tous niveaux	Niveau 1 et 2	p. 20
CUBA	Guajimico	Coraux, éponges, barracudas, langoustes, perroquets, mérus, toute la richesse tropicale sous-marine dans une eau limpide et chaude.	Le centre est situé dans le sud ouest de l'île proche de Trinidad et Cienfuegos.	• Tous niveaux	Niveau 1	p. 22
THAÏLANDE	Koh Pha Ngan	Patates de coraux centenaires, barracudas, poissons perroquets, tortus, barracudas.	Plongées depuis le bord de la plage ou à bord d'un bateau à la journée. Sur les sites mythiques de Sail Rocks ou dans le parc national de Hang Tong.	• Tous niveaux	Aucun	p. 26
	Croisière plongée en mer d'Andaman	Blocs de granits recouverts de corail, raies mantas et pastenagues, thons et carangues, requins léopards et barracudas.	Plongées sur Koh Surin, Richelieu Rock, et Koh Similan.	• Confirmé niveau 1 • Expérience mer indispensable	Aucun	p. 53
ÉGYPTE	Hurghada	La mer la plus poissonneuse du globe dont les fameux poissons lion, cocher, clown, napoléons, dauphins, murènes, balistes, raies, tortues... et plus de 9500 espèces de poissons !!	Plongée à la journée, déjeuner sur le bateau.	• Tous niveaux	Niveau 1 ou 2	p. 32
	Croisière plongée Sud Sinaï	Récifs de coraux riches de la faune de la Mer Rouge : poissons napoléons, poissons trompette, requins à pointe blanche, murènes, poissons clown, poissons crocodile, barracudas.	Site au nord-est d'Hurghada à Shaab El Erg, sur les épaves d'Abu Nuhas, et sur les plus beaux sites de Ras Mohamed.	• Confirmé niveau 1 • Expérience mer indispensable	Aucun	p. 71
	El Nabaa	Petits poissons des coraux, poissons Napoléon, dauphins, requins, barracudas, tortues, mérus, balistes, poissons crocodiles, poissons papillon, raies rascasses.	Au coeur du désert, plongée du rivage ou le long du reef côtier ou sur les récifs au large.	• Tous niveaux	Niveau 1	p. 34
MALDIVES	Croisière plongée aux Maldives	Petits poissons des coraux, ballet de raies mantas, requins baleine, dauphins, requins des récifs, barracudas, tortues, balistes.	Plongées mythiques dans les atolls de Malé Sud et Ari autour des thilas et récifs de l'archipel.	• Confirmé niveau 1 • Expérience mer indispensable • (20 plongées)	Aucun	p. 61
MEXIQUE	Playa Del Carmen	Faune tropicale, perroquets, mérus, dauphins, tortues, tarpons, raies et requins.	À Playa del Carmen, aquarium et jardins coralliens sous quelques mètres d'eau, plongées sur l'île de Cozumel, et en "cénotes".	• Tous niveaux	Aucun	p. 28
PHILIPPINES	Plongée dans l'Archipel des Visayas	Plateaux de corail, somptueux ballet des tortues vertes, les fameux "frog fish", "poissons - grenouille", myriade de nudibranches multicolores...	Plongées sur Bohol, Dumaguete à Negros, réserve marine d'Apo Island et Pescador Island...	• Confirmé niveau 1 • Expérience mer indispensable	Aucun	p. 58
POLYNÉSIE	Plongée à Mooréa et aux Tuamotu	Raies mantas, requins de récif, raies pastenague, dauphins, carangues et barracudas.	Plongées à la Baie de Cook à Mooréa, plongées dans les passes de Ranguiroa et de Fakarava.	• Confirmé niveau 1 • Expérience mer indispensable	Aucun	p. 51

# SPORTS TERRESTRES



## ÉQUITATION

Quel meilleur ami pour vous faire découvrir son pays par des itinéraires connus de lui seul ? Trait d'union entre les hommes, le cheval vous entraînera à la rencontre des autres cultures de ce monde.

### ■ Cavalerie

La cavalerie est locale et parfaitement adaptée au climat et à l'activité. Des chevaux Arabes en Jordanie aux rustiques chevaux mongols, vous apprécierez toujours leur bon caractère mêlé de vivacité.

### ■ Matériel

Nous vous prêtons le casque ou la bombe. Selles et matériel spécial randonnée.

**Balade équestre :** Débutants aux cavaliers "galop 4". Les chevaux sont spécialement dressés et vous n'avez qu'à vous laisser conduire.

**Randonnée équestre :** Pour les cavaliers ayant le niveau "galop 3 et 4", ou capables de seller et préparer leurs chevaux, de trotter et de galoper sur terrains variés.

## VTT/VTC

En VTT ou VTC tous nos programmes se déclinent en différents niveaux d'intensité et types de terrains :

- ★★★ 20 km quotidiens (chemins, routes et pistes).
- ★★★ 30 km quotidiens (chemins, pistes et tout terrain facile).
- ★★★ 50 km quotidiens (pistes, sentiers et tout terrain).

En aventure, vous portez vos affaires de la journée dans un petit sac, ou sacoches de guidon. Un véhicule transporte les autres bagages.

### ■ Matériel

Nous vous prêtons un vélo et un casque.



## RANDONNÉE PÉDESTRE

Programmes qui se déroulent à la journée ou à la demi-journée avec retour systématique au point de départ.

## TREK

Randonnées pédestres itinérantes avec des hébergements différents quasiment chaque soir : chaque jour une nouvelle étape vous attend. Même facile, un trek demande un certain engagement : penser à bien vérifier le niveau d'intensité (étoiles) requis avant de s'inscrire.



### Conseil du pro

Les réponses à toutes les questions que vous vous posez (matériel, condition physique, itinéraire, hébergement, etc) se trouvent dans les infos programmes détaillées disponibles sur [UCPa.com](http://UCPa.com) et envoyées lors de votre inscription.



### ■ Encadrement

Les moniteurs sont le plus souvent des accompagnateurs locaux francophones mais ils peuvent aussi venir de France avec le groupe.

### ■ Portage

Dans la plupart des cas vous n'avez à porter que vos affaires personnelles. Pour les quelques programmes qui nécessitent d'emporter des affaires pour plusieurs jours et du matériel de bivouac, cette précision se trouve dans le descriptif.

### ■ Matériel

Sur les sites, le matériel propre à l'activité (chaussures et sac) est fourni. En revanche, sur les programmes aventure, le matériel individuel tel que sac à dos, chaussures de marche, sac de couchage (duvet), et parfois matelas de camping n'est pas fourni.

### ■ Niveaux trek et randonnée

- ★★★★ moins de 4 h de marche effective par jour. Bons sentiers, rythme de marche facile. 500 m maximum de dénivellation positive.
- ★★★★ 4 à 6 h de marche par jour. Quelques passages hors sentiers possibles. 1 000 m maximum de dénivellation positive. Rythme régulier, pauses toutes les heures.
- ★★★★ 6 à 9 h de marche par jour. Longues étapes parfois techniques, passages aériens possibles. Plusieurs étapes de plus de 1 000 m de dénivellation. Altitude ne dépassant pas 4 500 m. Bon rythme de marche, pause toutes les 2 h.
- ★★★★ "Trails" et "raids" pédestres très sportifs, longs treks en haute altitude (entre 4 500 m et 6 000 m).

### Haute altitude

En plus du niveau sportif, il faut intégrer les particularités de la haute altitude : un air plus sec, une pression en oxygène moindre, des nuits plus froides. La seule manière de se préparer à la marche en altitude, est d'aller en altitude et d'arriver en bonne forme.

### Avant de partir

La motivation et la capacité à vivre avec un petit groupe dans des conditions inhabituelles seront la garantie d'une bonne ambiance et d'un trek réussi. Tout le monde peut être sujet au mal des montagnes : nous vous conseillons une consultation médicale spécialisée.

**A.R.P.E. - 74 rue Marcel Cochin  
93017 Bobigny  
Tél. : 01 48 38 77 57  
[www.arpealtitude.org](http://www.arpealtitude.org)**

### Sur place

Vous trouverez une logistique rigoureuse, un accompagnateur expérimenté. Dans la mesure où la géographie locale le permet, nous choisissons des itinéraires où la montée en altitude est progressive. Mais ce n'est pas toujours possible : La Paz (Bolivie) se trouve à 3 800 m d'altitude ! Les premières journées sont souvent consacrées à des visites touristiques ou à une mise en jambe sur des étapes faciles. Dans tous les cas, il est important de s'économiser les premiers jours pour faciliter son acclimatation.

# Infos utiles

## PASSEPORT / VISA

Le passeport est généralement exigé à l'extérieur de l'Union Européenne. Vérifiez qu'il sera encore valide lors de votre voyage ou que vous avez un délai suffisant pour en obtenir un nouveau.

De nombreux pays exigent une validité de 3 ou 6 mois après la date de votre retour.

Un visa est obligatoire pour entrer dans certains pays. Parfois, les formalités sont complexes et les délais d'obtention des visas assez longs.

Ne vous y prenez pas au dernier moment mais attendez toutefois que votre voyage soit confirmé avant d'entreprendre les démarches (à 30 jours du départ).

Si vous n'avez pas la nationalité française, les formalités peuvent être différentes, et parfois plus contraignantes, même pour les ressortissants européens (Belgique, Suisse, etc.). Consultez le consulat du pays de destination dès que possible.

**À consulter :** [www.france.diplomatie.fr](http://www.france.diplomatie.fr), le site du Ministère Français des Affaires Étrangères.

## SANTÉ / VACCINS

Partir en bonne santé est un facteur primordial de la réussite de votre voyage.

Informez-vous bien avant votre départ des formalités de santé obligatoires et des précautions sanitaires à prendre lors de votre voyage.

Certaines vaccinations peuvent demander des injections différentes, espacées de plusieurs semaines.

Pour votre confort, nous vous recommandons d'emporter une petite pharmacie (médicaments personnels) et un antimoustique.

Consultez votre médecin, l'Institut Pasteur (01 45 68 80 99) ou les sites Internet spécialisés ([www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr) - [www.travelsante.com](http://www.travelsante.com), etc.).



## Les engagements UCPA

*Nos engagements reposent sur le professionnalisme et le savoir-faire des équipes de l'UCPA et de nos partenaires.*

### Des tarifs transparents

- ✓ Aucun frais de dossier ou d'adhésion.
  - ✓ Le matériel et l'encadrement nécessaires à la pratique des sports sont inclus\*.
  - ✓ Tous les tarifs affichés avec un transport inclus comprennent les différentes taxes et les transferts aéroport/centres\*.
- (\* sauf exceptions précisées dans la brochure)

### La qualité sportive pour tous

- ✓ Tous les sports proposés par l'UCPA sont accessibles aux débutants.
- ✓ Nos moniteurs, tous spécialistes, mettent en œuvre une pédagogie personnalisée, dans une orientation de pratique loisir et de progression individuelle.
- ✓ Nous constituons des petits groupes pour favoriser les échanges et la solidarité.
- ✓ Les sites sportifs sont sélectionnés selon des critères rigoureux : qualités sportives, facilité d'accès aux différents niveaux de pratique et conditions de sécurité.
- ✓ Le matériel sportif provient des meilleures marques.
- ✓ Des activités de substitution sont prévues en cas de météo défavorable.

### Une écoute attentive et réactive

- ✓ Le site Internet [ucpa.com](http://ucpa.com) propose un forum et répond aux e-mails sous 48 h (hors week-ends et jours fériés).
- ✓ Le service Qualité UCPA conduit des enquêtes de satisfaction sur l'ensemble des programmes.