



CATALOGUE SEJOURS 2026

Vacances adaptées

CDSA 04

CDSA04 RUE DES TOURELLES 04100 MANOSQUE
04 92 72 28 22

ASSOCIATION LOI 1901. J.O DU 21 JUIN 1984 N° 164.
SIRET 34814721600017
AGRÉMENT VACANCES ADAPTÉS ORGANISÉES
N° R93-2023-04-24-00002
AGRÉMENT TOURISME : IM004180004

NOS VACANCES

Les vacances que nous proposons sont des séjours à thème sportifs et culturels.

Les activités sportives sont adaptées au niveau de chaque participant et encadrées par des professionnels.

D'autres activités dites « touristiques et de loisirs » sont proposées tout au long du séjour :

- visites de la région ;
- visites de monuments et musées ;
- baignades ;
- sorties spectacles, fêtes, foires artisanales, sorties nocturnes ;
- repos et détente.

Les vacances proposées sont donc l'alternance d'activités sportives journalières et de moment de détente.

PUBLIC ACCUEILLI : Nos séjours s'adressent à des personnes adultes en situation de handicap mental ou psychique. Nous proposons des séjours de bonne autonomie et des séjours de moyenne à faible autonomie.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

12 à 25 participants maximum selon les séjours.

ENCADREMENT :

La responsabilité du séjour est confiée soit à un de nos permanents qui intervient toute l'année en milieu spécialisé, soit à une personne qui intervient sur nos séjours depuis de nombreuses années.

L'équipe d'animation est composée de personnes titulaires d'une licence ou maîtrise en activité physique adapté, d'éducateurs sportifs titulaires d'un Brevet d'état Sport Adapté ou d'un Brevet d'état Sport pour Tous, de moniteurs éducateurs, d'animateurs de loisirs, d'infirmiers selon le cas. En général, il faut compter une personne pour six vacanciers pour les bonnes autonomies et une personne pour 3 vacanciers pour les moyennes autonomies.

Les activités spécifiques telles que la voile, le kayak ou l'équitation, ... sont animées par un Brevet d'état de la discipline concernée.

TARIF : Il comprend la pension complète, les activités sportives, les activités de tourisme, l'encadrement et l'assurance. Ce tarif ne comprend pas : les dépenses d'ordre personnel, l'assurance annulation, le transport jusqu'au lieu de rendez-vous (sauf si spécifié).

RÈGLEMENT : Nous sommes conventionnés avec l'ANCV pour recevoir vos chèques vacances.

QUI SOMMES NOUS ?

Le Comité Départemental de Sport Adapté des Alpes de Haute Provence (C.D.S.A.04) a été créé en 1984.

Son but : promouvoir et développer le Sport auprès des personnes en situation de handicap mental ou psychique.

Association loi 1901, le C.D.S.A. 04 est affilié à la Fédération Française du Sport Adapté qui a été reconnue d'utilité publique en 1999. Il est déclaré au journal officiel n°164 du 14 juillet 1984.

- Son personnel : 5 salariés :

- une directrice Brevet d'Etat Sport Adapté ; un éducateur sportif Brevet d'Etat Activités Physiques pour Tous ; un professeur d'éducation physique spécialisé titulaire d'une licence STAPS option Activités Physiques Adaptées ; 1 agent de développement titulaire d'une master STAPS APA ; une secrétaire comptable.

Cette équipe intervient dans les établissements spécialisés du département tout au long de l'année. Le CDSA 04 propose également des séjours à thème sportif depuis 1989.

Séjours sportif ou détente :

- 7 jours en hiver pour le ski (ski alpin, ski de fond, raquettes) ;
- 2 séjours de 4 jours au printemps « séjour nature »
- 4 jours en bord de mer « Détente » faible autonomie
- 1 séjour de 14 jours « sport de plein air » en juillet
- 3 séjours de 14 jours « loisirs sportifs » ; « culture et sport » et « détente sportive » en août
- 2 séjours de 4 ou 5 jours en automne « bien être »
- Ainsi que des séjours sur demande

PROGRAMME 2026

TBA & BA

UN STAGE DE SKI À GUILLESTRE

Public : Bonne autonomie

Du 17 au 24 janvier 2026

BA

UN MINI SÉJOUR À SANARY SUR MER

Public : Bonne autonomie

Du 14 AU 17 mai 2026

MA + & MA -

UN MINI SÉJOUR À SAINT-TROPEZ

Public : Moyenne à faible autonomie

Du 01 AU 04 JUIN 2026

FA

UN SEJOUR DETENTE À HYÈRES

Public : Faible autonomie

Du 12 AU 15 juin 2026

BA & MA

UN SÉJOUR PLEIN AIR À ASPRES LES CORPS

Public : Bonne et moyenne autonomie

Du 05 au 19 juillet 2026

BA

UN SÉJOUR CULTURE ET DÉTENTE SPORTIVE À LA CANOURGUE

Public : Bonne autonomie

Du 02 au 16 août 2026

TBA & BA

UN SÉJOUR SPORTIF À JAUSIERS

Public : Sportif et de bonne autonomie

Du 02 au 16 août 2026

MA - & FA

UN SÉJOUR DETENTE ET ACTIVITÉS ADAPTEES À MONTROND

Public : Moyenne à faible autonomie

Du 02 au 16 août 2026

BA

UN SÉJOUR « BIEN-ÊTRE » à ANNOT

Public : Bonne autonomie

Du 07 au 11 novembre 2026

MA + & -

UN SÉJOUR « BIEN-ÊTRE » A ANNOT

Public : Moyenne à faible autonomie

Du 23 au 26 novembre 2026



Grille d'autonomie pour vous aider dans le choix d'un séjour

Degré d'autonomie	Caractéristiques	Ratio
Grande Autonomie TBA	Ces vacanciers s'assument entièrement au niveau des actes de la vie quotidienne (toilette, gestion du linge, alimentation et argent de poche). Et sont généralement capable de vivre seul en appartement. Ces vacanciers sont souvent situés entre l'organisme de tourisme traditionnel et l'organisme de tourisme adapté.	Un accompagnateur pour 5 à 6 vacanciers
Bonne Autonomie BA	Ces vacanciers sont en général des personnes qui se prennent relativement en charge sur les actes de la vie quotidienne (toilette, gestion du linge, alimentation, argent de poche) mais auront besoin d'une surveillance et de stimulations ponctuelles. Nous retrouvons dans cette catégorie, les personnes qui peuvent sortir seules ou non et des personnes qui gèrent leur argent de poche ou pas.	Un accompagnateur pour 4 à 5 vacanciers
MOYENNE AUTONOMIE MA	Ces vacanciers nécessitent des stimulations et des aides ponctuelles sur les actes de la vie quotidienne (toilette, repas, habillement...) mais n'ont pas toujours besoin d'une assistance permanente. Constamment pris en charge par nos équipes d'encadrement ils ne seront pas autorisés à sortir seuls sur les séjours. Ces vacanciers auront en général besoin d'une aide sur la gestion de l'argent de poche.	Un accompagnateur pour 3 à 4 vacanciers
FAIBLE AUTONOMIE FA	Ces vacanciers nécessitent une assistance permanente dans les gestes de la vie quotidienne (toilette, habillement, aide aux repas, déplacements), ne sortent pas seul et auront en général besoin d'une aide sur la gestion de l'argent de poche. Ils restent cependant motivés pour faire des activités.	Un accompagnateur pour 2 à 3 vacanciers

STAGE DE SKI A GUILLESTRE

TBA & BA

Du 17 au 24 janvier 2026



Nombre de participants : 10

Nombre d'accompagnateurs : 3



TARIF : 1150 € tout compris,
y compris le transport
au départ de Manosque)

Au programme :

Ski Alpin, ski de fond ou raquettes,

Les skieurs pourront profiter tous les jours des domaines de Vars pour l'alpin et des stations du Queyras pour le ski de fond et les raquettes.

Les skieurs seront répartis en groupe en fonction de leur niveau..

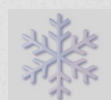
Hébergement et restauration :

Résidence CAP VERB à Guillemestre

Chambres de 3 à 4 personnes

Public concerné : Grande et bonne autonomie.

Personne autonome dans les gestes de la vie quotidienne ayant déjà skié (si débutant, nous contacter avant)



MINI-SÉJOUR À SANARY SUR MER

BA

Du 14 au 17 mai
2026



Public concerné :

Personnes autonomes dans les gestes de la vie quotidienne
(bonne autonomie) Travailleurs ESAT prioritaires

Nombre de participants : 19

Nombre d'accompagnateurs : 3

Au programme :

Sorties touristiques :

Les croisières en mer au départ de Sanary pour découvrir la faune
et partez à la rencontre des baleines et/ou des dauphins.

Sanary-sur-Mer est une ville regorgeant d'histoire. Avec près de 700 ans
d'histoire. La Tour de Sanary est un monument situé en plein centre-ville
vous offrant un magnifique panorama sur la ville et ses alentours. Après
votre visite, baladez-vous dans les ruelles de Sanary au milieu des façades
colorées. Boutiques, places ombragées, fontaines...

Balades en bord de mer et au port de plaisance.

Sortie au parc animalier et parc botanique ou à la ferme pédagogique du
Cabanon des vignes.

Hébergement et restauration :

Centre Azur à Sanary sur Mer

En chambres de 2 ou de 3 avec Sanitaires. Restauration en pension
complète sur place.



TARIF : 690 €



MINI-SÉJOUR À SAINT-TROPEZ

Du 01 au 04 Juin 2026

MA + & MA -

Public concerné : Personnes de moyenne à faible autonomie



Nombre de participants : 14

Nombre d'accompagnateurs : 4

Au programme :

Visite de Saint-Tropez, du musée de la gendarmerie et du cinéma

Promenade sur le sentier du littoral

Saint-Tropez en bateau : découverte par la mer des quartiers historiques

Séance au SPA (sauna, jacuzzi)

Balade en petit train à Grimaud ou Ste-Maxime



Hébergement et restauration :

Centre de vacances Lou Riou à St-Tropez

2 Chambres accessibles PMR

Chambres de 2 ou 3 avec sanitaires

Restauration en pension complète sur place



TARIF : 780 €

SÉJOUR "DÉTENTE"

FA

A HYÈRES

Du 12 au 15 juin 2026



Public concerné : Personnes de faible autonomie, fatigables (vivant en FAM ou FO)

Nombre de participants : 10

Nombre d'accompagnateurs : 5

Au programme : Baignade à la piscine sur place. Sortie en bord de mer.

Pétanque, jeux d'adresse

Sortie au bowling, balade en petit train.

Animations tous les soirs (danse, karaoké, blind test) proposées par le centre. avec les autres vacanciers.

Hébergement et restauration :

Gîte l'ANAE à Hyères en pension complète.

Vous serez logés en chambres de 2 ou de 3 avec sanitaires dans les chambres

TARIF : 820 €



SEJOUR PLEIN AIR À ASPRES LES CORPS

BA & MA



**Du 05 au 19 juillet
2026**

Ce séjour accueillera deux catégories de participants d'autonomie bonne et moyenne. Les activités seront proposées selon vos capacités, certaines visites pourront être communes pour l'ensemble du groupe .

PUBLIC CONCERNÉ :

**Personnes autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.
(bonne autonomie)**

Nombre de participants : 10 pour 2 accompagnateurs

Personnes moyenne autonomie

Ayant besoin d'un accompagnement pour la réalisation de certains gestes de la vie quotidienne.

Nombre de participants : 5 pour 2 accompagnateurs



Au programme :

Activités possibles selon les participants :

Randonnées, accrobranche, escalade, kayak, Spéléo, canyoning (Bonne autonomie)

Promenades, visites, baignade au lac, équitation, mini-golf, visite de la ferme de Ste-Luce (moyenne autonomie)

Activités communes : Sortie à O'dycéa bains du Dévoluy, sortie au bal, fêtes, concert, marchés, foire artisanale, visites culturelles.

Un magnifique jardin vous permettra de vous reposer sur des chaises longues au bord de la rivière.

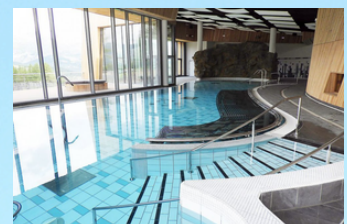
Hébergement et restauration :

La Grange de Brudour à Aspres les Corps

Les repas sont confectionnés sur place par Patricia avec des produits du jardin ou locaux.

TARIFS : Personnes autonomes : 2100€

Personnes de moyenne et faible autonomie : 2350 €



SÉJOUR CULTURE ET DETENTE À LA CANOURGUE

BA

Du 02 au 16 août
2026



Public concerné : Personnes de bonne autonomie.

Autonomes dans les gestes de la vie quotidienne (toilette notamment)

Nombre de participants : 16

Nombre d'accompagnateurs : 4

Au programme :

Visite d'une ferme Caussenarde d'autrefois, dégustation de produits.
Sortie au Jardin des Bêtes (parc d'attraction, zoo, village d'automates)
Descente des Gorges du Tarn en barque avec les bateliers des Gorges.
Visite du parc des Loups du Gévaudan et/ou la réserve des bisons d'Europe.
Balade à cheval.
Pêche à l'étang de Bonnecombe sur l'Aubrac.
Randonnée pédestre.
Baignades.
Sorties : Fêtes et animations locales, marchés, bal et concert.



Hébergement et restauration :

Gîte la Chazelle à La Canourgue (48).

Situé sur le Causse de Sauveterre, à l'entrée du Parc Naturel des Cévennes, des Gorges du Tarn et du périmètre classé au patrimoine de l'Unesco.

En chambres de 2, 3 ou 4, restauration sur place avec les produits locaux.

TARIF : 2100 €



SÉJOUR SPORTIF À JAUSIERS

DU 02 AU 16 AOÛT

TBA & BA

2026



Public concerné : Personnes autonomes, sportives et motivées pour les activités dynamiques, ayant une bonne condition physique

Nombre de participants : 15

Nombre d'accompagnateurs : 3



Au programme : Randonnées pédestres, canyoning, randonnée aquatique, paddle, wake bord, escalade, baignade au plan d'eau de Jausiers, parcours accrobranche, balade à cheval. Ces activités et d'autres activités pourront être choisies selon la motivation des sportifs !

Sorties dans les fêtes, concert, marchés, animations fêtes mexicaines et visites culturelles, sortie au bowling.

Hébergement et restauration : Gite l'Ardoisière à Jausiers en chambres de 2,3 ou 4. Les repas sont confectionnés par nos hôtes avec des produits locaux.

TARIF : 2100 €



SÉJOUR DÉTENTE ET ACTIVITÉS ADAPTÉES À MONTROND

MA - & FA

DU 02 AU 16 AOÛT 2025



Public concerné : Personnes de faible et moyenne autonomie ayant besoin d'un accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne,

Nombre de participants : 17

Nombre d'accompagnateurs : 5

Au programme :

Mini-golf. Petites randonnées.

Baignade au plan d'eau de la Germanette et du Riou. Pédalo. Bateau électrique. Balade en petit train. Trotinherbe à la station de la Jarjatte.

Activités d'arts plastiques. Jeux sportifs. Concours de pétanque.

Sortie au bal et participation aux animations locales, visite et activités à la ferme. Toutes les activités seront adaptées au rythme des participants.

Hébergement et restauration : Vous serez hébergés au gîte du Moulin de Montrond en chambres de 2 ou 3 avec sanitaires dans les chambres. Situé dans un grand parc empreint de tranquillité, le gîte offre calme et confort. Les repas sont confectionnés sur place avec des produits locaux.

TARIF : 2350 €



SÉJOUR "BIEN-ÊTRE"

BONNE AUTONOMIE ANNOT

TBA & BA



Du 07 au 11 novembre
2026

***Nouveauté : Un jour
supplémentaire cette
année !***

Public concerné : Personnes de bonne autonomie

Nombre de participants : 15

Nombre d'accompagnateurs : 3

Au programme : Modelage du corps et séance de réflexologie plantaire avec une masseuse diplômée. Bain à remous (SPA), balnéo à la piscine du gîte, balade ou randonnée (selon votre niveau physique)

Animation dansante en soirée et karaoké.

Hébergement et restauration :

Le gîte "La maison d'Amélie" vous accueillera à Annot dans un cadre agréable, vous serez logés en chambres de 2 ou de 3 avec sanitaires dans les chambres. Les repas sont préparés sur place avec de bons produits locaux.

TARIF : 860 €



SÉJOUR "BIEN-ÊTRE" MOYENNE ET FAIBLE AUTONOMIE ANNOT

MA + & -

Du 23 au 26 novembre 2026



Public concerné : Personnes de moyenne et faible autonomie

Nombre de participants : 14

Nombre d'accompagnateurs : 4

Au programme :

Modelage du corps

Réflexologie plantaire

Bain à remous (SPA) avec son eau chauffée entre 35°C et 38°C, ses nombreux jets massants.

Baignade à la piscine de balnéo. Promenade au village.

Animation en soirée (danse, karaoké)

Hébergement et restauration :

La maison d'Amélie à Annot

Vous serez logés en chambres de 2 ou 3 avec sanitaires dans les chambres, restauration faite sur place avec des produits locaux.

TARIF : 770 €





COMITE DÉPARTEMENTAL DU SPORT ADAPTE
DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Rue des Tourelles
04100 MANOSQUE

Téléphone et Fax : 04.92.72.28.22.

E.Mail : secretariat@cda04.fr

Site Internet : <http://www.cda04.fr>

BULLETIN DE RÉSERVATION

(A RETOURNER ENTièrement REMPLI SOUS QUINZAINES AVEC LES ARRHEs POUR LA
PRISE EN COMPTE DE LA RÉSERVATION)

Séjour choisi :

Nom et Prénom du participant :

.....

Adresse :

.....

Mail : Téléphone :

Date de naissance :

Établissement ou personne chargée de l'inscription :

Nom et qualité :

.....

Adresse :

.....

Tel : Mail :

Nom et adresse de facturation si différent :

.....

.....

JE PRENDS L'ASSURANCE ANNULATION + 5,00 % du coût du séjour

oui ☐ non ☐

J'AI LA LICENCE SPORT ADAPTE 2025/2026

oui ☐ non ☐

* Fournir la photocopie de celle-ci.

ACOMPTE DU SÉJOUR (30% du séjour)

A fournir OBLIGATOIREMENT pour la prise en compte de la réservation

Je verse la somme de : € soit 30% du coût du séjour + total de
l'assurance annulation (si souscrite).

PRÉPARATION DU SÉJOUR

TRAITEMENT MÉDICAL :

Le traitement médical devra être réparti dans des piluliers ou semainiers, si possible avec une photo.

(Un pour chaque semaine, sans oublier le traitement du week-end).

Il sera remis au responsable du séjour le jour du départ.

L'original de l'ordonnance devra être impérativement joint (pour renouvellement en cours de séjour, en cas de perte d'un comprimé, en cas de visite chez un médecin qui devra connaître le traitement déjà prescrit).

En cas d'intervention d'un médecin ou de soin infirmier au cours du séjour, les frais seront avancés par le C.D.S.A. 04 et devront être remboursés au retour en échange des feuilles de maladies.

LES BAGAGES :

Vous pouvez préparer votre trousseau quelques temps avant le départ grâce à la liste jointe à l'inscription et n'oubliez pas de marquer de vos initiales les vêtements.

L'ARGENT DE POCHE :

Si le vacancier ne peut pas gérer seul son argent de poche, celui-ci sera remis le jour du départ au responsable du séjour. Il lui sera redistribué selon ses envies et ses besoins, le solde, sera restitué à son retour.

Pour les participants gérant eux-mêmes leur argent de poche, le C.D.S.A.04 ne pourra être tenu pour responsable en cas de perte ou de vol.

COMMENT S'INSCRIRE

Pour pouvoir participer aux séjours, il faut :

- Être titulaire d'une licence Sport Adapté de l'année en cours.
- Fournir un certificat médical autorisant la pratique des activités physiques et sportives ou la licence Sport Adapté avec photocopie du certificat médical ;
- Lors du séjour apporter : carte d'identité, carte vitale, photocopie de la carte mutuelle, original de l'ordonnance médicale.

INSCRIPTIONS ET RÈGLEMENT :

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.

Chaque séjour devra être réservé par le retour de la fiche d'inscription (à récupérer dans la brochure) accompagné des arrhes (30 % du montant total).

Le solde du séjour devra être versé à réception de la facture et au plus tard 30 jours avant le départ.

Toute inscription parvenue sans la totalité des pièces ne sera pas retenue. Par la suite, vous recevrez un dossier d'inscription à remplir, auquel nous vous demandons d'apporter le plus grand soin, surtout la partie concernant les renseignements médicaux et les quelques lignes résumant le comportement du participant.

Ce dossier nous permettra de mieux connaître le vacancier et par conséquent, nous permettra de mieux gérer les situations auxquelles nous pouvons être confrontés afin qu'il passe un bon séjour.

L'inscription sera définitive lorsque :

- Le dossier est complet
- Le montant du solde versé 30 jours avant le départ (au plus tard)

• NIVEAU DEMANDE POUR LA PARTICIPATION AUX SÉJOURS

Sur le plan psychique et mental :

Le vacancier dispose d'une BONNE AUTONOMIE, sociable, dynamique, il participe aux activités. Il n'a aucun problème moteur.

Le vacancier a une MOYENNE AUTONOMIE, il a besoin d'accompagnement pour la prise de médicaments, argent de poche, il doit être stimulé dans les actes de la vie quotidienne, il n'a pas de problème moteur, se déplace sans difficultés mais reste fatigable.

-- Le vacancier a une FAIBLE AUTONOMIE, il a besoin d'accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne, dans la prise de médicament, dans la gestion de son argent de poche, il peut se déplacer avec difficulté, il est fatigable.

ANNULATION D'UN SÉJOUR PAR LE C.D.S.A.04

Si pour des raisons indépendantes de sa volonté le C.D.S.A. 04 est amené à annuler un séjour, les sommes versées seront remboursées intégralement sans aucune indemnité.

Le C.D.S.A. 04 se réserve le droit d'annuler un séjour si le nombre de participants est insuffisant.

Le C.D.S.A. 04 se réserve le droit de mettre fin au séjour d'un vacancier si son comportement met en danger sa propre sécurité; celle des autres, ou nuit au bon fonctionnement du séjour.

La famille ou l'établissement sera averti par téléphone. Les frais de retour seront à la charge du vacancier, aucun remboursement sur le coût du séjour ne sera consenti.

Si un participant décide de sa propre initiative de quitter un séjour avant la fin ou en cas de rapatriement aucun remboursement ne sera effectué.

Nous insistons sur le fait que les dossiers concernant les renseignements comportementaux doivent être bien remplis, ceci pouvant éviter bien des désagréments.

ANNULATION D'UNE INSCRIPTION :

Toute défection de votre part devra se faire par écrit au C.D.S.A 04.

DÉSISTEMENT :

- Plus de 30 jours avant le départ, le C.D.S.A 04 conserve les arrhes ;
- Entre 30 jours et 15 jours avant le départ, le C.D.S.A. 04 conserve 50% du prix du séjour ;
- Moins de 15 jours avant le départ, le C.D.S.A. 04 conserve 100 % du prix du séjour.

ASSURANCE ANNULATION FACULTATIVE MAIS RECOMMANDÉE

Vous avez la possibilité de souscrire avec la M.A.I.F. une assurance annulation. La prise de cette assurance n'est pas obligatoire mais elle vous est vivement recommandée, elle vous permet d'obtenir le remboursement du coût du séjour en cas d'annulation pour force majeure. Son coût est de 5,00 % du prix du séjour. En cas d'annulation les frais d'adhésion et les frais d'assurance annulation ne sont pas remboursés.

ASSURANCE COMPRISE DANS LE PRIX DE VOTRE SÉJOUR

Le C.D.S.A. 04 a souscrit une assurance à la M.A.I.F, qui fait bénéficier à ses adhérents de la garantie « indemnisation des Dommages corporels ».

Cette garantie intègre la couverture des pertes de revenus en plus des postes de préjudice traditionnellement pris en charge : Frais médicaux, capital invalidité, etc...

En cas d'accident I.M.A (Inter Mutuelle Assistance) intervient et décide ou non de rapatrier la personne.