

# SALSA, DANSES LATINES ET MULTISPORTS

18/40 ans

***Vous aimez les rythmes endiablés de la salsa ? Les pas de danses latines n'ont plus de secret pour vous ? Alors embrasez la piste de danse dans le plus original des cadres, la montagne et la station des Arcs. Organisez votre programme selon vos goûts ! Découvrez quatre styles de danses latines : salsa cubaine, salsa portoricaine, bachata et chachacha. Vous vous initiez aux pas de base et aux premières passes de la salsa. Une séance en plein air et une soirée dédiée agrémenteront votre séjour. Ce séjour est programmé à mi-temps sur la danse, ce qui vous permettra de découvrir d'autres sports.***

Niveau de difficulté du stage	
Niveau du stage	*
Durée des randonnées	1 jour 1/2
Nuit(s) en refuge	1
Portage	Sac de rando avec nuitée (6-10 kg)

## PROGRAMME

**Votre arrivée : Dimanche** - Nous vous accueillons le dimanche à partir de 9 heures.

Si vous avez choisi l'option arrivée la veille vous présentez le samedi sur le village sportif entre 17h et 19h.

Vous pouvez profiter des installations du village sportif : piscine, badminton, agora espace, terrain de pétanque.

En fin d'après-midi, vous retrouvez vos encadrants sportifs, discussion, rencontre et présentation de votre programme de la semaine.

Début d'après-midi, une promenade « découverte de la station » est proposée. A cette occasion, vous pourrez tester le matériel prêté (chaussures, sac, bâtons ...).

**Du lundi au vendredi** des séances de danse en demi-journée vous seront proposées. Une première séance d'évaluation des capacités et aptitudes de chacun puis un programme sera établi avec le groupe de danseurs : séances rythmiques, découverte des différentes danses cubaines, élaboration d'une chorégraphie, Rueda.

Durant cette semaine afin de varier les plaisirs et de découvrir la montagne et ses activités, vous effectuerez une demi-journée de raft sur l'Isère. Enfin, vous partirez en randonnée sur les sentiers environnants lors d'un après-midi pour une nuit en refuge dans la montagne (bonne découverte) et vous redescendrez le lendemain par un autre parcours.

**Samedi** - Restitution du matériel. Activités libres. Fin du stage à 13h.

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

## A PROPOS DU SEJOUR

**Niveau technique :** Ouvert à tous

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert.

Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

## **Intensité physique : \***

Faible intensité, convient à tout le monde.

## **Encadrement**

Chaque activité est conduite par un(e) encadrant diplômé dans l'activité encadré. Groupe de 12 participants environ. Journées organisées avec pique-nique, retour au centre en fin d'après-midi (balades douces).

## **Hébergement :** Centre Adeps et refuge.

Prévoir un sac à viande pour votre nuit au refuge.

## **Restauration :** Tous les repas sont prévus du petit déjeuner de dimanche au déjeuner de samedi.

Repas sous forme de libre-service. Merci de débarrasser et nettoyer votre table.

Votre programme peut prévoir des repas froids. Prendre gourde (1,5l). Pour éviter le jetable, pensez à prendre bol plastique qui ferme (type Tupperware), couverts plastiques, petit sacs avec zip, grand sac réutilisable...

Boissons non comprises.

Pour les activités à la journée, des vivres de course sont prévues. Cependant, si vous êtes un gros consommateur de barres de céréales, chocolatées ou énergétiques, prévoyez-en !

Important : Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis. Si ce n'est pas le cas, notre encadrement peut, le cas échéant, refuser que vous suiviez le programme. Il ne sera pas forcément possible de vous proposer un programme de remplacement et nous ne pourrons pas vous rembourser votre stage.  
Ne vous surestimez pas.

## **MATERIEL**

### **Equipement prêté.**

Chaussures de randonnée\*, sac à dos, VTT casque, matériel pour le raft.

Tout le matériel nécessaire aux activités est fourni.

\*N'hésitez pas à amener vos propres chaussures si vous en possédez.

### **Equipement personnel.**

Adaptez votre tenue en fonction de l'activité du jour. Attention à la météo de montagne, qui peut-être changeante. Forte chaleur, pluie, neige, orage, frais... Tout ceci conduit à devoir prendre : Pour la danse - chaussures de sport glissantes ou de danse - tenue de sport pour être à l'aise - vêtement et chaussure adaptée à la pratique de la danse- une tenue chic pour un éventuel petit spectacle de danse en fin de séjour Pour toutes les autres activités de plein air Casquette ou foulard, lunettes de soleil, tee-shirt(s) respirant, veste en fourrure polaire ou gros pull, vêtement de pluie (cape de pluie) et coupe-vent type K-way, collants ou pantalon de survêtements, short, 2 paires de chaussettes type bouclette, baskets ou tennis, petite serviette de toilette, un sac à viande, un grand sac plastique, une trousse de toilette et une petite pharmacie, papier toilette, argent liquide (pas de carte bancaire dans les refuges). Pour le multisport - short ou pantalon en rando, maillot de bain et serviette pour l'eau vive - tee shirt respirant et pas de tee shirt en coton - un vêtement imperméable type Gore tex - un vêtement chaud (polaire ou petite doudoune) - gourde ou bouteille en plastique (1,5 litre minimum) - gants, bandeau

N'oubliez pas un cadenas pour votre placard individuel.

**Trousse de secours.** Nous vous invitons à vous munir d'une petite trousse de soins personnelle.

Contenu type :

- Médicaments personnels si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.).
- De quoi prévenir et soigner des ampoules.
- De quoi soulager les problèmes de chevilles et de genoux : bandes de types "Elasto".
- De quoi nettoyer de petites plaies : compresses imbibées.
- Protections solaires pour la peau et les lèvres.
- De quoi soulager les problèmes intestinaux suite à des changements de régimes alimentaires.
- De quoi soulager les maux de tête et les courbatures.
- De quoi soulager les piqûres d'insectes.

Demander conseils à votre médecin et à votre pharmacien et pensez qu'il vous faudra porter votre pharmacie, donc n'emmenez que le minimum nécessaire.

## DIVERS

---

**Le tarif comprend :**

Les transferts liés aux activités, l'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté par l'Adeps) à partir de l'heure de rendez-vous du premier jour sur le site jusqu'à l'heure de départ prévue du dernier jour, les assurances RC et accidents

**Il ne comprend pas :**

Les boissons et dépenses personnelles, le linge de toilette, ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.

Le voyage n'est pas inclus dans le prix du stage, mais un transport en car est organisé chaque samedi à partir du 28 juin jusqu'au 16 août 2025 par l'ADEPS pour un coût supplémentaire de 205 €.

**Formalités santé.** Pas de contre-indication aux efforts physiques ni de traitement médical important.

Attention, les conditions de randonnée en montagne sont très différentes de celles en Belgique en raison de l'altitude et du dénivelé à parcourir. Une bonne condition physique est donc requise pour participer à ces stages et une visite de contrôle préalable chez son médecin est conseillée.