

Guide pratique du Centre Adeps des Arcs Adultes.

Les Arcs, le paradis du ski au cœur des forêts alpines

La station des Arcs est située au cœur de la Savoie. Celle-ci s'étend du glacier de l'Aiguille Rouge aux forêts de Villaroger et Peisey-Vallandry.

Le domaine propose 210 km de pistes (10 vertes, 55 bleues, 42 rouges, 16 noires et 1 snowpark) culminant à plus de 3200 m d'altitude et offrant 2000 m de dénivelé.

Toute la face vierge de l'Aiguille Rouge se prête au hors-piste, ainsi que l'Aiguille Grive, les couloirs de Comborcière ou le Cirque Blanc. Certains séjours (hors-piste Expert) intègrent le forfait Paradiski, qui permet d'explorer les hors-pistes de La Plagne et la mythique face nord de Bellecôte.

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 0032/ 2 413 28 22 ou 0032/ 2 413 26 15.
- Courriel : adeps.arcs@cfwb.be
- Tél UCPA : 0033/ 492 44 01 40

1.2. Dispositions générales en matière d'inscription

Généralités

- Pour que votre inscription soit valable, il est impératif d'effectuer dans les délais fixés le paiement de l'acompte et du solde du stage avant la date limite prévue lors de son enregistrement, soit 1 mois avant le début du stage.
- Si après 1 rappel, le paiement n'a toujours pas été effectué, votre inscription sera annulée. Cela vous sera signifié par lettre.
- En cas d'annulation de votre part, celle-ci doit nous être signalée dans les meilleurs délais avant le stage et confirmée par écrit (mail ou courrier). Si les circonstances de votre annulation entrent dans le cadre des conditions de remboursement fixées par l'Adeps, un document justificatif doit nous être envoyé le plus rapidement possible. Ce document ainsi que les conditions de remboursement (voir également les « Conditions générales » des stages Adeps) sont disponibles sur simple demande auprès de nos services (02/ 413 28 22 ou 02/ 413 26 15).

Le prix de votre séjour : étudié au plus juste, s'inscrit dans une formule "tout compris" qui inclut :

- L'enseignement ;
- Le prêt du matériel technique (si vous emportez votre propre matériel, il sera sous votre entière responsabilité et aucune réduction de prix ne vous sera octroyée) ;
- Les remontées mécaniques ;
- La pension complète (petit déjeuner, déjeuner, dîner) ;
- L'hébergement à 4 personnes par chambre comprenant un lavabo (douches et w.-c. à chaque étage) ;
- Les assurances (RC et accident) ;
- L'animation extra-sportive ;

Documents nécessaires

- Nous vous demandons de compléter la fiche de renseignements ainsi que le document "Contacts d'urgence" sur votre compte MonAdeps. Un rappel vous sera envoyé 30 jours avant le début du stage
- Pour les stagiaires de plus de 55 ans, une attestation médicale que vous recevrez avec votre inscription sera à remettre au centre lors de votre arrivée.

1.3. Accès au centre

- **Adresse** : Centre UCPA/ADEPS - Arcs 1600
57, Route des Ecureuils à 73700 Bourg-St Maurice
- **Vous vous rendez sur place par vos propres moyens**
Votre arrivée au centre ADEPS/UCPA est prévue le dimanche, premier jour de votre stage, entre 8h00 et 11h00 du matin.
- **En train** : Le centre est facilement accessible à partir de la gare de Bourg-Saint-Maurice, par le funiculaire qui vous mènera jusque Arcs 1600, où la navette vers Arcs 2000 (bus gratuit) vous déposera à la porte du centre
- **Vous voyagez avec votre voiture** : A partir de Bourg-St-Maurice, prenez la direction d'Arc 2000; après Arc 1600, suivez les pancartes UCPA.

Arrivée la veille : Vous avez la possibilité d'arriver la veille au soir (samedi après 17 h 30) moyennant un supplément de 72 € par personne payable au même compte que

vosre inscription. Il comprend le repas du samedi soir, la nuit supplémentaire, ainsi que le petit déjeuner du dimanche.

2. Organisation du stage

2.1. Règlement d'ordre intérieur

- Celui-ci est complémentaire au « Règlement d'ordre intérieur » général de l'Adeps que vous pouvez consulter dans la brochure des stages Adeps « VACANCES SPORTIVES 2026 » ou sur le site www.sport-adeps.be.
- La vie en collectivité implique des exigences et un règlement qu'il convient de respecter, afin que chacun puisse évoluer sainement et librement au sein de cette collectivité.
- Afin de garantir une sécurité maximale aux participants, il est attendu qu'ils maîtrisent suffisamment la langue française, de manière à pouvoir suivre les cours facilement. Cela veut dire qu'ils doivent bien comprendre les moniteurs et qu'ils doivent pouvoir suivre une conversation. Si la connaissance du français est insuffisante et met ainsi en péril le bon déroulement du stage et la sécurité du stagiaire, le participant ne sera pas autorisé à participer au séjour sportif et l'inscription ne sera pas remboursée.

2.2. Arrivée et premier jour du stage

- Dès votre arrivée au centre le dimanche matin, un petit déjeuner vous sera offert.
- Après avoir rempli quelques formalités administratives, vous vous installerez dans votre chambre et prendrez connaissance des lieux.
- Vous irez chercher votre **forfait « remontées mécaniques »** et vous recevrez ensuite, votre **matériel technique**. Prenez soin du matériel qui vous est confié. Toute dégradation volontaire doit être pécuniairement réparée.
- Le **premier jour** du stage, l'**activité sportive** est généralement prévue l'après-midi. La fatigue du voyage, le dépaysement et la méconnaissance du terrain nécessitent un **maximum de prudence**. Ne gâchez pas vos vacances dès le premier jour !

2.3. Organisation de la vie collective

- Il vous sera demandé de participer à **quelques services** : servir et desservir votre table, ranger et nettoyer votre chambre en fin de stage et veiller à la bonne tenue générale de la maison durant votre séjour et avant l'arrivée de nouveaux stagiaires. Ces services ne sont pas des "corvées", mais une contribution nécessaire au maintien en état des locaux et du matériel, et qui nous permet de vous proposer des stages à un prix très avantageux.
- Respectez les consignes propres au centre et **soyez ponctuel aux rendez-vous**, de façon à ne pas faire attendre votre groupe. Respectez le repos des autres stagiaires.
- Vous pourrez participer aux **soirées organisées** par l'équipe du centre.
- Des **articles de première nécessité** et des souvenirs peuvent également être achetés à la boutique du centre grâce à cette carte.
- **Il est interdit de fumer dans le centre**
- Observez une correction constante dans votre langage et votre tenue, au centre comme à l'extérieur.

Les stagiaires sont seuls responsables de leurs effets personnels. La détention d'objets de valeur (bijoux, argent, GSM, tablette et autre ordinateur portable) se fera sous l'entière responsabilité du stagiaire. En cas de perte ou de vol, le directeur du centre ne pourra être tenu pour responsable, excepté pour les objets de valeur et l'argent qui lui auront été remis en dépôt.

- Sauf en cas d'urgence, le téléphone du secrétariat n'est pas accessible aux stagiaires.
- **Les animaux ne sont pas admis au centre.**

2.4. Organisation des activités

- La directrice du centre et le moniteur-chef établissent le programme des différentes activités du stage.
- Vous vous engagez à participer à l'ensemble des activités sportives. En ne vous présentant pas au cours, vous briserez votre progression et retarderez de ce fait les autres participants dès le lendemain.
- La pratique des activités sportives, en dehors des temps ou des lieux prévus à cet effet, fait l'objet d'un accord préalable avec un responsable.
- Le non-respect des consignes de sécurité ou des avis des responsables signifie la fin immédiate du stage.

2.5. Le jour du départ

- Vous restituez le matériel technique propre et dans le meilleur état possible pour 12h. Vous participez à la remise en ordre des chambres et des pièces communes du Dôme pour 13h.
- La fin du stage est prévue à 14 heures au plus tard.

3. Equipement et bagages

Nous vous rappelons que le matériel technique vous est prêté par le centre. Il vous est loisible d'emporter votre matériel personnel (sans pouvoir prétendre à ce titre à une quelconque remise sur le prix du stage), mais celui-ci ne sera pas couvert par l'assurance.

Dans vos bagages, vous emporterez :

- Vos affaires de toilette personnelles (serviettes, savon, etc....). Inutile, cependant, d'emmener des draps ou un sac de couchage.
- Un équipement vestimentaire adéquat : combinaison ou salopette de ski, bonnet et collants, gants et/ou moufles chauds et imperméables, quelques pull-overs, 2 ou 3 paires de chaussettes de laine, anorak, lunettes de soleil, lunettes de ski à verres filtrants, casque (location comprise dans le prix du stage pour les juniors), un petit sac à dos, de bonnes chaussures pour marcher dans la neige, crème solaire et pommade pour lèvres, un cadenas pour fermer vos placard, une gourde ou une bouteille d'eau.
- Le centre ne possède que des médicaments d'usage courant, emportez les vôtres si vous avez un traitement en cours.
- Votre carte d'identité et votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM), à retirer auprès de votre mutuelle, ainsi que les références de votre éventuelle assurance « assistance ».

4. Assurances

Suite à votre inscription, vous êtes assurés auprès d'Ethias, en responsabilité civile et accidents corporels. Cette assurance est applicable exclusivement en cas d'accident (événement soudain qui produit une lésion corporelle et dont la cause ou l'une des causes est extérieure à l'organisme de la victime).

- L'intervention d'Ethias s'effectue complémentirement aux prestations légales de l'assurance maladie invalidité ou de l'organisme qui en tient lieu.

- Attention : Vous n'êtes pas couvert en « assistance » par l'Adeps ! Vous devrez donc faire intervenir votre propre assurance en cas de nécessité, notamment, en cas de rapatriement. • Vous devrez prendre vous-même en charge tous les frais médicaux sur place (cabinet médical, secours sur piste et pharmacie, hôpital, ...). De retour en Belgique, vous vous ferez rembourser par votre mutuelle et le solde vous sera remboursé par l'assurance sur présentation du décompte de votre mutuelle.

- En cas d'accident, afin d'éviter tous problèmes, il est impératif que vous fassiez les démarches suivantes :

- o Faire établir une déclaration d'accident par le chef d'activité Adeps, responsable de la semaine, ou le secrétariat UCPA, qui vous en remettra une copie, avec tous les documents annexes.

- o Demander au médecin de compléter le certificat médical annexé à la déclaration d'accident et de préciser sur le protocole de soins, qu'il pourrait y avoir un suivi médical de retour à votre domicile, suite à l'accident dont question ou à la maladie.

- o Après remboursement par votre mutuelle, renvoyer le tout (certificat médical, protocole, ...) à Ethias, au nom de votre gestionnaire de dossier (cf. déclaration), à l'adresse indiquée sur ces mêmes documents.

- o Pensez à conserver un double de tous vos documents