

# FAMILLE RANDO & AVENTURE

10/75 ans

Pour les familles plus sportives et plus audacieuses, des séjours 100% Émotion ! Au programme : randonnées, rafting, VTT, accrobranche, via ferrata, tir à l'arc.

Nouveauté : une nuit en refuge est ajoutée au programme, une expérience unique d'immersion au cœur d'une nature préservée !

Parents et enfants sont associés pendant une semaine, pour un cocktail de randonnées pédestres et d'activités sportives : plaisirs partagés !

<b>Niveau de difficulté du stage</b>	
Niveau du stage	* *
Durée des randonnées	3 $\frac{1}{2}$ journées (3h marche effective) + 1 journée de 6 heures
Nuit(s) en refuge	1
Portage	Sac du jour (3-7 kg)
	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 20h. Vous pouvez profiter des installations du village sportif : piscine, badminton, agora espace, terrain de pétanque.

En fin de matinée, 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 ...).

<b>Contenu du stage</b>
<b>Randonnées</b>
1 journée complète + 1 nuit en refuge
3 demi-journées
<b>Activités Aventure</b>
Rafting, Vtt découverte, Accrobranche, Via Ferrata, Tir à l'Arc

**Lundi** – une demi-journée d'activités « Aventure » sous la houlette d'un moniteur sportif Adeps - L'autre demi-journée, découverte des beautés de la montagne en randonnée.

**Mardi – Mercredi – Jeudi** – Une journée pour arpenter les sentiers montagneux accompagnés d'un guide nature et randonnée avec une nuit en refuge. Une autre journée pour participer à un cocktail d'activités « Aventure » pour toute la famille et le troisième jour, une demi-journée d'activités « Aventure » sous la houlette d'un moniteur sportif Adeps - L'autre demi-journée, découverte des beautés de la montagne en randonnée.

**Vendredi** – une demi-journée d'activités « Aventure » sous la houlette d'un moniteur sportif Adeps - L'autre demi-journée, découverte des beautés de la montagne en randonnée.

**Samedi** - Matinée décontractée : activités libres, sport, piscine, balade... Remise en ordre des chambres. Fin de 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 :**

Activités sportives variées et ludiques

Les activités « aventure » se déroulent dans un cadre sécurisé et sous la direction de professionnels. Elles nécessitent néanmoins une bonne condition physique.

Pour l'activité accrobranche, il est nécessaire de mesurer au minimum 1,30 mètre. Il est également demandé la présence d'un adulte responsable par enfant de moins d'1,45 mètre.

**Encadrement :** Un moniteur sportif Adeps, diplômé, accompagne le groupe durant tout le séjour et organise les activités sportives.

**Hébergement :** Centre Adeps et refuge.

Pour la nuit en refuge, prévoyez un sac à viande (également appelé drap de sac de couchage)

Ex : <https://www.decathlon.be/fr/tous-les-sports/camping/sacs-a-viande-draps-de-sac>

**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, petits 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 !

## MATERIEL

---

**Équipement prêté :** Chaussures de randonnée\*, sac à dos, bâtons.

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

### **Équipement personnel à emmener.**

Vêtements et équipement personnel à amener

Chapeau d'été ou casquette ou foulard, lunettes de soleil, tee-shirt(s), sous-pull " respirant" (sweat-shirt) veste en fourrure polaire ou gros pull, veste imperméable (type Gore-tex), cape de pluie, short, maillot de bain, pantalon en toile, un collant ou un pantalon de survêtement, un bandeau ou un bonnet, une paire de gants, chaussettes mi-hautes type bouclette, basket ou tennis pour le soir, gourde ou bouteille plastique, couteau, bol en plastique et couverts, petite lampe de poche, petit Tupperware pour salade du

midi, un grand sac plastique, une trousse de toilette et une petite pharmacie, papier toilette, argent liquide (pas de carte bancaire dans les refuges).

Si vous avez l'habitude de randonner avec une paire de bâtons télescopiques, n'hésitez pas à les emporter. 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 à la suite de 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'emprenez 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 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.

**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.