

FAMILLE SPORT & AVENTURE

10/75 ans

Pour les familles plus sportives et plus audacieuses, mais n'aimant pas spécialement la randonnée en montagne, nous proposons des séjours 100 % émotion, 100 % sport !

Avec au programme : rafting, VTT, accrobranche, via ferrata, tir à l'arc et multisports (volley-ball, badminton, uni hockey, etc.)

Parents et enfants sont associés pendant une semaine, pour un cocktail d'activités sportives, dans un même plaisir.

Niveau de difficulté du stage	
Niveau du stage	* *
Nuit(s) en refuge	0
Portage	Sac du jour (3-7 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 ...).

Contenu du stage
Activités Multisport
Multisport (volley-ball, tir à l'arc, badminton, basket, unihockey,...).
Activités Aventure
Tir à l'arc
Rafting
VTT découverte
Accrobranche
Via ferrata

Lundi, mardi et vendredi : Une demi-journée d'activités multisport - L'autre demi-journée, activités « aventure ».

Mercredi – Cocktail d'activités multisports pour toute la famille.

Jeudi – Cocktail d'activités aventures pour toute la famille

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

Restauration : Tout est compris, y compris les "vivres de course".

MATERIEL

Equipement prêté : Tout le matériel technique nécessaire pour pratiquer les activités prévues.

Equipement personnel à emmener.

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, basket ou tennis pour les activités sportives, gourde ou bouteille plastique, couteau, une petite pharmacie, papier toilette, argent liquide (pas de carte bancaire dans les refuges).

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'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 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.