

Guide pratique du Centre Adeps des Arcs

Stages d'été

Les Arcs, le paradis des activités en montagne forêts alpines

La station des Arcs, située en plein cœur de la Savoie, s'étend du glacier de l'Aiguille Rouge aux forêts de Villaroger et Peisey-Vallandry. En été, elle se transforme en un véritable terrain de jeu pour les amoureux de nature et de sport. Vous aurez l'occasion d'améliorer votre condition physique tout en découvrant des panoramas exceptionnels, à travers des activités en plein air adaptées à tous les niveaux.

Accompagné(e) par des moniteur.trice.s spécialisés de l'Adeps et de l'UCPA, vous explorerez le milieu montagnard à votre rythme, à travers des sentiers, des alpages et des forêts. Chaque activité, qu'elle soit sportive ou de loisir, vous permettra de profiter pleinement de la beauté des paysages, tout en vous initiant aux secrets de la montagne.

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 0032/ 2 413 28 22 ou 0032/ 413 26 15
- Courriel : adeps.arcs@cfwb.be
- Tél UCPA : 0033/479 07 07 50

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 :
 - Les activités sportives prévues dans le cadre du séjour dont l'accès à la piscine chauffée ;
 - L'encadrement sécurisé et de qualité ;
 - Le prêt de matériel sportif : chaussures, bâtons, sac à dos ;
 - La pension complète (déjeuner, dîner, souper) ;
 - L'hébergement à 4 personnes par chambre (sauf pour les « Familles » : logement spécifique par famille et « Passeport santé » : 2 personnes par chambre) comprenant un lavabo (douches et w.c. à chaque étage) ;
 - Les assurances (RC et accident sportif). Les juniors (-18 ans) non accompagnés seront également assurés en Assistance et rapatriement ;
 - L'animation extra-sportive ;

Le stage constitue un tout. Les départs prématurés ou les arrivées tardives ne donnent lieu à aucun remboursement.

Documents nécessaires pour les « juniors »

- Tous ces documents devront nous parvenir simultanément au minimum 3 semaines avant le début du stage sauf pour les juniors inscrits en stage « famille » (**par mail ou par courrier**)
- La fiche de liaison (voir document joint au mail de réservation)
- La copie de la carte CEAM (Carte Européenne d'Assurance Maladie)
- La copie recto-verso de la carte d'identité
- Demandes personnelles : logement (voir fin du document)

Documents nécessaires pour tous

A l'exception des juniors en inscription en « individuel ».

- Attestation médicale pour les plus de 55 ans (voir document joint au mail de réservation)
- Demandes personnelles logement (voir fin de document)

1.3. Accès au centre

- **Adresse** : Centre UCPA/ADEPS - Arcs 1600
57, Route des Ecureuils à 73700 Bourg-St Maurice

Votre arrivée au centre ADEPS/UCPA est prévue le dimanche, premier jour de votre stage, à partir de 9 heures du matin.

- **En voiture** : A partir de Bourg-St-Maurice, prenez la direction d'Arc 2000 ; après Arc 1600, suivez le fléchage « UCPA ».

Si vous souhaitez proposer ou solliciter un **covoiturage**, merci de nous en faire part par e-mail en indiquant votre nom, prénom, n° de téléphone et adresse. Nous insérerons votre demande sur notre page Facebook « Centre sportif Adeps Les Arcs en montagne ». Cette publication se fera sous votre entière responsabilité, le centre ne gèrera pas ces annonces et n'assumera aucun suivi.

- **En train** : Les trains desservent la gare de Bourg-Saint-Maurice, facilitant ainsi l'accès au centre ADEPS. À votre arrivée à la gare de Bourg-Saint-Maurice (BSM), empruntez le funiculaire jusqu'à Arc 1600 (environ 7 minutes), puis prenez une navette gratuite en direction d'Arc 2000 ou de votre village UCPA.
- Nous attirons votre attention sur le fait qu'il n'y a plus de trajet en car organisé par l'Adeps

1.4. Règlement d'ordre intérieur

- Celui-ci est complémentaire au « Règlement d'ordre intérieur » général de l'Adeps que vous pouvez consulter le site www.sport-adepts.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.

2.1. Arrivée et premier jour du stage

- Dès votre arrivée au centre le dimanche matin, un déjeuner vous sera offert.
- Après avoir rempli quelques formalités administratives, vous vous installerez dans votre chambre et prendrez connaissance des lieux.
- 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 !
- **Pour les arrivées veilles : vous êtes attendus à partir de 17h.**
Nous attirons votre attention sur le fait que vous n'êtes pas autorisés à profiter de nos installations avant.

2.2. 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. Celui-ci dispose d'un bon matériel hi-fi et audio-visuel, vos DVD et vos idées seront les bienvenus.
- 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.
- Toutes dégradations volontaires vous seront facturées intégralement, après réparation.
- Les animaux ne sont pas admis au centre.

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.

2.3. Organisation des activités

- Le directeur 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.
- Nous attirons votre attention sur le fait que la randonnée en montagne est très différente de ce nous pouvons rencontrer en Belgique (altitude, dénivelé...). Veuillez à bien être attentif à votre choix de stage.
- 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.

2.4. 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 le samedi à 13 h.

2. 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 pour les nuitées dans le centre Adeps-Ucpa. Si une ou plusieurs nuits en refuge sont au programme de votre stage, 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>

- Un équipement vestimentaire adéquat : maillot de bain, crème solaire, produit anti-moustiques, lunettes de soleil, shorts, T-shirts, pull-over, anorak léger ou coupe-vent, chaussettes, baskets, pantalon chaud, bonnet et/ou casquette, lampe électrique, couteau de poche, gourde, cadenas pour l'armoire.
- Pour les treks et les stages en itinérance complète, un bol et des couverts sont également nécessaires. Dans tous les cas, des affaires peuvent être laissées au centre et récupérées le dernier jour. Prévoir un sac à cet effet.
- Le centre ne possède que des médicaments d'usage courant, emportez les vôtres si vous avez un traitement en cours.
- Les banques n'étant pas facilement accessibles, prévoyez un peu d'argent liquide.
- 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 ».

3. Assurances

Pour les stages « juniors » en inscription individuelle.

À la suite de votre inscription, vous êtes assurés auprès d'Ethias, en responsabilité civile, accidents corporels et assistance aux personnes.

Nous vous rappelons que 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) ainsi que pour les maladies se déclarant sur place (assistance).

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

Vous ne devrez rien payer sur place. Les frais médicaux (cabinet médical, secours sur piste et pharmacie) seront pris en charge directement par notre compagnie d'assurances. Celle-ci vous fera suivre le dossier en vous demandant le remboursement de la quote-part de votre mutuelle.

En cas d'accidents, il est impératif que les démarches suivantes soient respectées :

- Le responsable ADEPS fait établir une déclaration d'accident dont une copie vous sera remise en fin de stage, avec tous les documents médicaux.
- Sur place, le médecin complète le certificat médical annexé à la déclaration d'accident et précise sur le protocole de soins, qu'il pourrait y avoir un suivi médical de retour au domicile.

- Vous renvoyez le tout (certificat médical, protocole, ...) à Ethias, au nom de votre gestionnaire de dossier (cf. déclaration), à l'adresse indiquée sur ces mêmes documents.

Pour les stages Familles », « Adultes » et « Seniors »

À la suite de 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, 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'accidents, il est impératif que les démarches suivantes soient respectées :

- 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.
- **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 à votre retour à votre domicile
- **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.

Pensez à conserver un double de tous vos documents.

DEMANDES PERSONNELLES : Logement

Faire la demande en ligne via votre Adeps ou

Document à renvoyer le plus rapidement possible et au plus tard, 3 semaines avant le début du stage,
à l'adresse ci-dessous

Centre sportif « Les Arcs en Montagne »

Administration générale du Sport - Adeps

Bureau 4 E420

44, boulevard Léopold II

1080 Bruxelles

Tél : 02/2 413 2822 ou 02/2 413 2615

E-mail : adeps.arcs@cfwb.be

Nom :

Prénom :

N° de GSM :

Références du stage :

(Cochez les cases adéquates)

...

- Je souhaite être dans le même chambre que : (Dans la mesure des possibilités de l'organisation, en chambres de 4 personnes)

.....