

LES PLUS BEAUX LACS ET SENTIERS DE LA HAUTE TARENTEISE

Randonnée 18/40 ans

Explorez les plus beaux endroits des contreforts du mont Blanc comme le Parc national de la Vanoise, ou encore les nombreux sites classés de la région. La vallée savoyarde se découvre sous ses moindres aspects, pour votre plus grand bonheur.

Le site des Arcs, à la croisée de vallées incontournables de la randonnée, sera votre camp de base. Le long des sentiers, découvrez chaque jour un site remarquable de notre vallée : de magnifiques sentiers sauvages de la Vanoise aux eaux pures des lacs d'altitude, en passant par de petits villages d'alpage: tout le patrimoine d'une vallée savoyarde se dévoile.

Niveau de difficulté du stage	
Niveau du stage	*
Durée des randonnées	6 à 8 heures par jour (pauses comprises)
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 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 ...).

Lundi - Vous randonnez à la découverte de l'art baroque. La chapelle des Vernettes est un site incontournable pour les randonneurs des Arcs. Plantée au milieu d'un sanctuaire protégé aux portes du Parc National de la Vanoise, elle offre une vue exceptionnelle sur les glaciers de Bellecôte et de la Vanoise pour un moment de calme et de plénitude. Départ du télésiège Arcabulle, sommet de la Grive, Col d'entreporte, les Vernettes et retour Arc 1800. 10km/ +500m/ -1000m

Mardi - Vous partez pour le Lac de Portette. C'est une sortie paisible au bord d'un lac, pour s'allonger dans l'herbe, les pieds dans l'eau et admirer le panorama sur le Massif du Beaufortain. Départ du parking de St Guérin, refuge de la Balme, lac de Portette, et retour par le chalet du Mont Rosset. 12 km, +/-800m

Mercredi - Vous partez d'Arc 2000 pour passer un moment bucolique au bord du Lac des Moutons. Moments de détente au bord de l'eau au pied de l'Aiguille Rouge et de l'Aiguille du Saint Esprit, pique-nique avant d'entamer le retour. 10 km, +750m/-400m

Jedi - Le Lac du retour ou Lac du Petit, voici le programme d'une magnifique randonnée au coeur de torrents glaciaires, de moraines, de cascades. Départ parking de Pierre Giret, refuge du Ruitor, lac du Petit et retour par le chalet de la Vacherie. 8km, +/-750m

Vendredi - Vous partez de Rosuel pour une randonnée jusqu'au Lac de la Plagne aux portes du magnifique massif de la Vanoise. Départ parking de Rosuel pour un aller-retour au Lac.12 km. +/- 750m.

Samedi - Samedi matin détente, piscine, badminton, pétanque, balade sans encadrement, visite de la station des Arcs... à vous de jouer! Dernier déjeuner à partir de 12h.
Fin du séjour le samedi avant 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 : Niveau 1

Randonnées sur des bons sentiers sans difficultés techniques. Stages accessibles sans expérience de la randonnée sous réserve d'avoir le niveau de forme requis.

Intensité physique : * Facile

6 à 8 h de marche effective par jour. Rythme de marche "cool".
800 m maximum de dénivellation positive.

Encadrement

Chaque randonnée pédestre est conduite par un(e) accompagnateur(trice) qualifié(e). Groupe de 12 participants.

Journées organisées avec pique-nique, retour au centre en fin d'après-midi.

Hébergement : Au centre Adeps.

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, bâtons.

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

Equipement 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 Goretex), 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, ,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 suite à des changements de régimes alimentaires.
- De quoi soulager les maux de tête et les courbatures.
- De quoi soulager les piquûres 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 (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.