

PARAPENTE SPECIAL DEBUTANT

15-17 OU 18-40 ANS

Au programme : 10 séances de parapente + animations, veillées, grands jeux ou ateliers manuels et créatifs. Objectif premier grand vol ! Découvrez la pratique du parapente en solo dans un cadre naturel conjuguant sensation et environnement sécurisant. Vous débuterez par des pentes écoles avant de vous élaner pour un grand vol depuis le haut des alpages.

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 19h.

Vous pouvez profiter des installations du village sportif : piscine, badminton, agore 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 ...).

Jour 2 :

Le matin et l'après-midi, séances de parapente. Pente école, topos théoriques.

En fin d'après-midi, jeux et activités organisées par les équipes d'animation.

Le soir, veillée animée.

Jour 3 :

Le matin et l'après-midi, séances de parapente. Pente école et topos.

En fin d'après-midi, jeux et activités organisées par les équipes d'animation.

Le soir, veillée animée.

Jour 4 :

Le matin et l'après-midi, séances de parapente. Petits vols pente école et topos grand vol.

En fin d'après-midi, jeux et activités organisées par les équipes d'animation.

Le soir, veillée animée.

Jour 5 :

Le matin et l'après-midi, séances de parapente. Grand(s) vol(s) à partir des sites des Arcs ou des Versants du soleil.

En fin d'après-midi, jeux et activités organisées par les équipes d'animation.

Le soir, veillée animée.

Jour 6 :

Le matin et l'après-midi, séances de parapente. Grand(s) vol(s) à partir des sites des Arcs ou des Versants du soleil. Restitution du matériel. Bilan du séjour et remise du carnet de vol.

**En fin d'après-midi, jeux et activités organisées par les équipes d'animation.
Le soir, veillée animée.**

Vérifiez bien que vous avez le niveau requis pour ce stage... si vous n'avez pas le niveau requis, vous ne pourrez pas rester dans ce stage, et nous n'aurons pas toujours la capacité de vous trouver de la place dans un autre groupe.

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 : Ce programme s'adresse particulièrement aux débutants. Site, matériel et pédagogie sont spécialement étudiés pour faciliter la découverte, l'initiation et l'apprentissage du parapente.

Intensité physique : **

Une bonne forme physique s'impose et une petite préparation physique (footing, vélo, gym, natation...) est vivement conseillée 1 mois avant le début du stage.

Accumulation de fatigue, (sur)poids excessif, fragilité (antécédent de fracture, entorse) peuvent être la cause de petits incidents et de blessures.

Encadrement

Assuré par des moniteurs brevetés d'état et moniteurs qualifiés.

En fonction de votre aptitude et de votre motivation, l'équipe technique se réserve le droit de pouvoir suspendre provisoirement (voire définitivement) votre stage, afin de préserver votre sécurité.

Hébergement : 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, 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 !

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 pourrions pas vous rembourser votre stage.
Ne vous surestimez pas.

MATERIEL

Equipement prêté :

Aile, sellette avec parachute de secours, casque et radio.

Equipement personnel :

Prévoir vos vêtements de rechange ainsi que votre nécessaire de toilette, des chaussures de randonnée. Se munir d'un vêtement chaud (anorak ou pull plus coupe vent), pantalon de jogging ou en toile, d'une paire de gants de type jardinage en cuir souple et de lunettes de soleil. N'oubliez pas votre 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 (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.

Formalités santé



Un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive est obligatoire. Concernant sa validité : elle est d'un an maximum à compter de la date de délivrance.

Formalités administratives :

Pour les juniors, La fiche de liaison que vous devez ENVOYER IMPERATIVEMENT AU MINIMUM 3 SEMAINES AVANT LE DEBUT DU SEJOUR

Attention, la pratique du sport en montagne est très différente de celle 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.