

# RANDO BIEN-ÊTRE

Premier contact en douceur avec la montagne : ce séjour vous propose des randonnées d'une demi-journée.

L'autre partie du temps, des moniteurs diplômés vous proposeront des activités et outils de bien-être (gym douce, stretching, relaxation, swissball). Une manière plus zen de séjourner à la montagne et de s'éloigner du stress quotidien.

Niveau de difficulté du stage	
Niveau du stage	*
Durée des randonnées	3 1/2 journées (3h marche effective) + 1 journée de 6 heures
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 ...).

**Lundi** – matin : Début tout en douceur, avec une randonnée d'une demi-journée en compagnie de votre accompagnateur montagne. – après-midi activités de bien-être. Nuit au centre.

**Mardi** – une demi-journée de randonnée avec votre accompagnateur et une demi-journée d'activités bien-être. Nuit au centre.

**Mercredi** – Journée complète d'activités de bien-être. Nuit au centre.

**Jedi** – une demi-journée de randonnée avec votre accompagnateur et une demi-journée d'activités bien-être. Nuit au centre.

**Vendredi** – une demi-journée de randonnée avec votre accompagnateur et une demi-journée d'activités bien-être. Nuit au centre.

**Samedi** - Matinée décontractée et non encadrée : 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 :** Découverte de la randonnée en montagne. Sentiers bien tracés, cols d'accès facile, itinéraires en crête.

**Encadrement :** Chaque randonnée pédestre est conduite par un(e) accompagnateur(trice) diplômé(e) d'état. Les activités de bien-être sont encadrées par des professeurs spécialisés qui vous accompagneront également durant vos randonnées.

**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 : La montagne impose forcément du dénivelé à la randonnée. Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire d'avoir la capacité physique que requiert l'activité sportive en altitude, une visite chez votre médecin est obligatoire (certificat médical à faire compléter) !

Si ces conditions ne sont pas rencontrées, notre encadrement peut, le cas échéant, refuser que vous suiviez le programme de randonnée. Il ne sera pas forcément possible de vous proposer un programme de remplacement et nous ne pourrions pas vous rembourser votre stage.

## 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, baskets légères (et/ou chaussettes anti dérapantes) pour les activités bien être, 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.

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'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 (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.** 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.