

MULTI'SENSATIONS

14/17 ans

Vous avez entre 14 et 17 ans, ce séjour multisports est idéal pour découvrir un maximum d'activités de la montagne quel que soit votre niveau sportif.

Au programme : 10 séances de multisports + animations, veillées, grands jeux ou ateliers manuels et créatifs. Pour les amateurs de sensations fortes : rafting, nage en eaux vives, trottinette de descente, escalade, VTT et rando itinérante. Grâce au raid orientation, vous partez en montagne découvrir la vie en refuge : moment de convivialité autour d'un repas typique.

Niveau de difficulté du stage	
Niveau du stage	* *
Nuit(s) en refuge	1
Portage	Sac du jour (3-7 kg)
	Sac de rando avec nuitée (6-10 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.

Dès votre arrivée au centre vous serez pris en charge par l'équipe d'encadrement.

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.

Lundi matin - Une demi-journée de trottinette, un moyen ludique de profiter du domaine des Arcs.

L'après-midi - Escalade sur le rocher de Rochefleur.

Apprentissage des premières manipulations de cordes, rappels et ascension des premières voies.

Nuit au centre sportif des Arcs.

Mardi matin - Rafting. Descente de l'Isère, une rivière d'exception pour la pratique des sports d'eaux vives : Les rapides de Centron sont plus que réputés, accrochez-vous ça va secouer !

Mardi après-midi - Nage en eaux vives. Glissez au ras de l'eau à l'aide de votre flotteur : Sensations garanties !

Nuit au centre sportif des Arcs.

Mercredi - VTT à la journée. Après une initiation, vous utilisez les remontées mécaniques pour accéder au Bike Park des Arcs : Un spot permettant de s'amuser quel que soit votre niveau.

Nuit au centre sportif des Arcs.

Jeudi - Départ pour le vallon de Foran où vous randonnerez afin de découvrir les paysages magnifiques du Beaufortain et aller à l'affût des animaux de montagne. Vous passerez la soirée sur place, dans la bergerie : un moment convivial et inoubliable.

Nuit au refuge UCPA de Foran.

Vendredi matin - Après un réveil en montagne, retour au centre des Arcs.

L'après-midi - Grand jeu.

Briefing de fin de stage avec votre moniteur.
Retour du matériel sportif. Merci de le rendre propre.

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.
Il peut aussi être adapté selon le niveau technique et physique des participants. Cependant vérifiez que vous avez le niveau requis pour ce stage.

Samedi - Fin du séjour le samedi avant 13h.
Une bagagerie est à votre disposition si besoin.
Vous pouvez profiter des installations du village sportif : piscine, badminton, agora espace, terrain de pétanque...

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 :

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert.

Intensité physique : **

Vous pratiquez une activité sportive (jogging, vélo, danse...) tout au long de l'année.

Encadrement

Chaque activité est conduite par un encadrant diplômé d'état spécialisé dans l'activité organisée.

Hébergement : Centre Adeps et refuge. Prévoir un sac à viande pour vos nuits aux refuges.

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

Equipement prêté.

Tout l'équipement nécessaire à l'activité est fourni par l'Adeps

Equipement personnel.

Chapeau d'été ou casquette ou foulard, lunettes de soleil, tee-shirt(s), sous-pull "respirant" (type Odlo, Capilène, Carline), veste en fourrure polaire ou gros pull, veste imperméable (type Goretex), cape de pluie, short, maillot de bain, serviette de toilette, pantalon en toile, un collant ou un pantalon de survêtement, un bandeau ou un bonnet, une paire de gants, chaussettes de randonnée, chaussures légères pour le soir, gourde ou bouteille plastique 1,5 l minimum, couteau, petit Tupperware pour salade du midi et couverts, petite lampe de poche, un drap de sac de couchage, un grand sac plastique, une trousse de toilette, une petite serviette de toilette légère spécial rando, un gant de toilette, un savon bio dégradable et une petite pharmacie, papier toilette, argent de poche. Des boules Quies.

Si vous avez l'habitude de randonner avec une paire de bâtons télescopiques, n'hésitez pas à les emporter.

Dans tous les cas, des affaires peuvent être laissées sur le village sportif et récupérées au retour. Prévoir un sac à cet effet.

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'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, accidents et rapatriement.

Il ne comprend pas :

Les boissons et dépenses personnelles, le linge de toilette, ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.

Formalités administratives :

La fiche de liaison que vous devez **ENVOYER IMPERATIVEMENT AU MINIMUM 3 SEMAINES AVANT LE DEBUT DU SEJOUR**

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.