

PECHE ET MULTISPORTS

14/17 ans

Ce séjour de 7 est conçu pour les enfants de 14 à 17 ans afin de découvrir la pêche et la rivière et de pratiquer des sports d'eaux vives.

Au programme : 3 séances de pêche en rivière + 4 séances d'eaux vives (1 séance raft, 3 séances de pack raft) avec une nuit au River camp + 1 séance de trottinette freestyle + 1 séance de carabine laser + 1 d'animation d'aqua sports (waterpolo, water basket...) + animations, veillées, grands jeux ou ateliers manuels et créatifs.

Une immersion dans la nature à travers des activités sportives variées propices à l'entraide, à la gestion de prise de risque et au développement de la confiance en soi.

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 9h.

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 : Le matin, première séance de pêche sur le parcours du Versoyen ou dans le marais à la recherche de la truite Arc en ciel.

Vous abordez la technique du bouchon et de l'appât ;

Après-midi : initiation packraft dans le Marais à Bourg Saint Maurice.

Nuit au village sportif des Arcs

Mardi : Vous allez découvrir la Carabine Laser. Challenge, être aussi fort que nos champions de biathlon.

L'après-midi c'est water-polo dans la piscine de l'UCPA des Arcs

Nuit au village sportif des Arcs

Mercredi : On y est, descente de la petite Isère en packraft. Descente nature et sauvage. Voilà toute la dimension du packraft.

L'après-midi : séance de pêche un peu plus sérieuse de la truite Fario beaucoup plus sauvage.

Technique de pêche au leurre ou à la mouche. Nuit en River Camp au bord de l'Isère.

Jedi : Après un réveil au bruit de l'eau, vous embarquez sur un raft pour effectuer la descente de l'Isère jusqu'à la base de Aime.

L'après-midi vous partez au skatepark pour une séance de trottinette freestyle sur le pumptrack de Bourg Saint Maurice. Nuit au village sportif des Arcs

Vendredi : Pêche aux carnassiers au Lac de Centrons. Pêche au Leurre. On essaie de saisir un brochet ou une perche.

L'après-midi vous allez vivre le must de la descente de l'Isère, le parcours sensation : la nage en eaux vives dans les rapides d'Aime jusqu'à Centron. Nuit au village sportif des Arcs

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 n'aurons pas toujours la capacité de vous trouver de la place dans un autre groupe.

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. Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

Intensité physique : **

Vous pratiquez une activité sportive tout au long de l'année, de manière régulière ou pas. Mais vous êtes capable de courir environ 1h, de nager 30 minutes ou de pédaler environ 2h

Encadrement

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

Hébergement : Centre Adeps et refuge.

Pour la nuit en refuge, 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>

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 pourrions pas vous rembourser votre stage.
Ne vous surestimez pas

MATERIEL

Equipement prêté.

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

Equipement personnel.

Apporter des chaussures adaptées, veilles tennis ne craignant pas l'eau.

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.

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'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, 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.