



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES
SPORT-ADEPS.BE



ARCS ÉTÉ 2018

Plongez dans l'évasion !

www.sport-adeps.be



VIVACITÉ

lavenir.net



DES PAYSAGES DE CARTES POSTALES

*La randonnée vous tente et vous rêvez de partir à la montagne seul.e, en famille ou entre ami.e.s, dans un cadre prestigieux, entouré.e.s d'une nature préservée ?
Le centre Adeps « Les Arcs » est là pour reprendre à toutes vos envies sportives !*



A 970 km de Bruxelles, le centre (niché à 1750 m d'altitude) est situé en Haute Tarentaise, à deux pas de Bourg-Saint-Maurice, à la croisée des massifs du Mont-Blanc, du Beaufortain et de la Vanoise.

Dans cette région de rêve, vous découvrirez des paysages exceptionnels formés de cimes et de vallées d'une grande beauté. De plus, l'air vivifiant et revigorant de la haute montagne vous donnera des ailes.

Après notre escapade à La Plagne en 2017, nous vous accueillerons dans un centre rénové en profondeur, espace restauration et matériel technique new-look, chambres et sanitaires du Dôme reliftés pour vous assurer un confort optimal.

L'Adeps vous propose différentes formules de randonnée, en stage d'une semaine :

- Randos Adeps pour les 35-65 ans (randonnées, bien-être, yoga, tai chi, aventure, Qi Gong)
- Randonnées et sport en famille de 8 à 75 ans
- Randonnées et sport pour les + de 50 ans
- Treks pour les 18-40 ans
- Séjours sports funs pour les 18-40/55 ans
- Treks aventure pour les 14-17 ans.

Le centre vous accueille chaque semaine de l'été, du 1^{er} juillet au 25 août 2018.

ATTENTION :

les conditions de pratique d'une activité sportive en montagne sont très différentes de celles accomplies en Belgique, en raison de l'altitude et du dénivelé du terrain.

Une bonne condition physique est donc requise pour participer à ces stages et une visite de contrôle préalable chez son médecin est recommandée.

DES PRIX DÉMOCRATIQUES

Le prix de votre séjour comprend :

- l'hébergement en pension complète à 4 personnes par chambre (sauf pour le « Passeport santé » : 2 personnes par chambre) avec sanitaires rénovés à chaque étage
- l'encadrement sécurisé et de qualité
- les activités sportives prévues dans le cadre du séjour dont l'accès à la piscine chauffée
- le prêt de matériel sportif : chaussures, bâtons, sac à dos
- les assurances (RC accident, assistance, rapatriement, annulation voyage)
- les animations du soir : musique, fêtes, jeux, spectacles, etc.

Attention : une caution de 100 € par personne (ou par famille) vous sera demandée en début de stage (elle couvre le matériel prêté, la chambre, les draps, etc.)

L'Adeps organise aussi des transports en car chaque semaine pour 170 € supplémentaires (en sus du prix du stage).

« Les Arcs » étant la station de tous les sports, des *options supplémentaires payantes* (à réserver et à payer sur place) sont accessibles à nos stagiaires (en sus de l'offre incluse dans nos stages) : rafting, parapente, eaux vives et parcours aventure.

N.B. : Pour vous proposer des vacances sportives de qualité et au meilleur prix, nous vous demanderons parfois une participation à certaines petites tâches peu contraignantes liées au bien vivre-ensemble. Merci de l'accepter avec le sourire.

RÉDUCTION FAMILLE NOMBREUSE :

Vous pouvez bénéficier de la réduction « famille nombreuse ». Pour être applicable, elle doit impérativement être demandée au moment de l'inscription. Les documents à fournir pour justifier votre demande de réduction sont :

- soit une photocopie de votre carte de réduction « chemin de fer » en cours de validité ;
- soit une photocopie de votre « carte de réduction transport » de la ligue des familles ;
- soit une composition de ménage datée de l'année précédente au plus tard.

Les documents doivent parvenir au centre au plus tard 8 jours ouvrables après l'inscription. Passé ce délai, la réduction ne pourra pas être accordée.



LA MONTAGNE AVEC L'ADEPS

RANDONNÉES ET SPORTS ADULTES

POINTS VERTS EN MONTAGNE 35 à 65 ans – 322,70 €

LE séjour idéal pour découvrir la montagne sous tous ses aspects. Un mi-temps sportif, teinté d'écologie, ponctué de randonnées d'une demi-journée ou d'une journée entière, dont une avec une nuit en refuge (portage des effets personnels + pique-nique du premier jour) en compagnie d'un guide professionnel. Un mi-temps de randonnée qui vous laisse libre le reste du temps, pour profiter au maximum des bienfaits de la montagne.

RANDO « BIEN-ÊTRE » 35 à 65 ans – 340,40 €

Premier contact en douceur avec la montagne : ce séjour vous propose les mêmes balades que le séjour Points verts en montagne, dont une comprenant une nuit en refuge. Le reste du temps, des professeurs diplômés vous proposeront des activités de bien-être (gym douce, aquagym, stretching, relaxation, swissball). Une manière plus zen de séjourner à la montagne et de s'éloigner du stress quotidien.

RANDO « YOGA » 35 à 65 ans – 340,40 €

Stage axé sur la pratique du yoga (débutant et confirmé) sous forme de séances spécifiques animées par des professeurs diplômés, à divers moments de la journée. Même programme de randonnées que les séjours Points verts en montagne, dont une randonnée comprenant une nuit en refuge.

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
01/07/2018	07/07/2018	1827E1112
08/07/2018	14/07/2018	1828E2124
15/07/2018	21/07/2018	1829E3124
22/07/2018	28/07/2018	1830E4095
29/07/2018	04/08/2018	1831E5099
05/08/2018	11/08/2018	1832E6122
12/08/2018	18/08/2018	1833E7107
19/08/2018	25/08/2018	1834E8111

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
08/07/2018	14/07/2018	1828E2111
22/07/2018	28/07/2018	1830E4096
05/08/2018	11/08/2018	1832E6108

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
01/07/2018	07/07/2018	1827E1125
29/07/2018	04/08/2018	1831E5100
19/08/2018	25/08/2018	1834E8112



LA MONTAGNE AVEC L'ADEPS

RANDONNÉES ET SPORTS ADULTES

RANDO « TAI CHI »

35 à 65 ans – 340,40 €

Le Tai Chi Chuan est un art martial non-violent et séculaire de la Chine ancienne. Il favorise l'usage de l'énergie ou du souffle (Chi ou Qi) plutôt que celui de la force musculaire. Découvrez cette tradition passionnante à la faveur d'un programme de randonnées calqué sur celui des Points verts en montagne.

RANDO « QI GONG »

35 à 65 ans – 340,40 €

Le Qi Gong s'est développé en Chine grâce à la relation intime de l'homme avec la nature. Il a pour but de maintenir le corps en bonne santé physique et psychique ainsi que l'harmonie avec la nature. Il permet de trouver un état dans lequel le corps et l'esprit se réajustent et trouvent leur harmonie originelle avec l'univers. C'est cette tradition passionnante que nous vous proposons de découvrir ensemble avec un programme de randonnées calqué sur celui des «Points verts en montagne».

RANDO « AVENTURE »

35 à 60 ans – 364,40 €

Amateurs de sensations fortes et d'aventure, vous allez être ravis ! L'Adeps vous propose un séjour partagé entre un mi-temps de randonnées, une nuit en refuge et d'intenses activités 100 % émotion : rafting, VTT, escalade, parcours aventure et orientation sont au programme pour satisfaire toutes vos envies !

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
15/07/2018	21/07/2018	1829E3132
12/08/2018	18/08/2018	1833E7109

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
08/07/2018	14/07/2018	1828E2133
12/08/2018	18/08/2018	1833E7131

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
15/07/2018	21/07/2018	1829E3097
05/08/2018	11/08/2018	1832E6121



LA MONTAGNE AVEC L'ADEPS

RANDONNÉES ET SPORTS ADULTES



RANDO « LES PLUS BEAUX LACS ET SENTIERS »

35 à 65 ans – 395,60 €

Le long des sentiers, découvrez chaque jour un site remarquable de la vallée : des plus hauts sommets de la Vanoise aux eaux pures des lacs d'altitude, tout le patrimoine d'une vallée savoyarde sous vos yeux... Toutes les nuits se passeront au centre.

RANDO/TREK « MONT BLANC PANORAMIQUE »

35 à 65 ans – 380,00 €

Vous n'êtes pas décidé.e à partir une semaine en refuge mais désirez découvrir de grands espaces : cette semaine avec deux nuits en refuges est faite pour vous. Le Mont-Blanc en toile de fond, vous partez à la découverte des vallées du Beaufortin.

Une semaine organisée pour découvrir la randonnée à la journée et vivre vos premières expériences en refuge.

TREK « LA TRAVERSÉE DU MONT BLANC »

35 à 60 ans – 520,50 €

Pour les adeptes confirmé.e.s de la marche, un tour du Mont Blanc en plein cœur des plus beaux sites de ce massif majestueux et en point d'orgue, une traversée du Massif du Mont Blanc dans toute sa largeur par le télécabine panoramique de la vallée Blanche. Une destination à couper le souffle.

Une semaine de dépaysement total avec logement et demi-pension en refuges (sac à dos : 8 à 12 kg. Portage des affaires personnelles pour une semaine ainsi que 2 ou 3 jours de pique-nique).

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
01/07/2018	07/07/2018	1827E1109
08/07/2018	14/07/2018	1828E2121
15/07/2018	21/07/2018	1829E3120
22/07/2018	28/07/2018	1830E4090
29/07/2018	04/08/2018	1831E5095
05/08/2018	11/08/2018	1832E6117
12/08/2018	18/08/2018	1833E7103
19/08/2018	25/08/2018	1834E8105

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
01/07/2018	07/07/2018	1827E1118
15/07/2018	21/07/2018	1829E3127
29/07/2018	04/08/2018	1831E5103
12/08/2018	18/08/2018	1833E7111

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
08/07/2018	14/07/2018	1828E2123
22/07/2018	28/07/2018	1830E4092
05/08/2018	11/08/2018	1832E6119
19/08/2018	25/08/2018	1834E8107



LA MONTAGNE AVEC L'ADEPS

RANDONNÉES ET SPORT EN FAMILLE

Durant ces séjours, parents et enfants pratiquent **ensemble, toutes** les activités.

FAMILLE EN MONTAGNE – 8 ANS ET PLUS

Parents et enfants sont **associés** pendant une semaine, pour un cocktail de randonnées pédestres et d'activités multisports (volley-ball, korfbal, natation, badminton, unihockey, indiacca, speedminton, snag golf).

Découvrir en famille la beauté de la montagne, en toute sécurité et détente, arpenter les sentiers en compagnie d'un guide nature et randonné, prendre plaisir à pratiquer du sport sous la houlette d'un moniteur sportif Adeps : plaisirs partagés en famille !

Adulte : 315,10 €

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
08/07/2018	14/07/2018	1828E2120
15/07/2018	21/07/2018	1829E3118
22/07/2018	28/07/2018	1830E4087
29/07/2018	04/08/2018	1831E5092
05/08/2018	11/08/2018	1832E6115
12/08/2018	18/08/2018	1833E7101

Moins de 18 ans : 271,80 €

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
08/07/2018	14/07/2018	1828E2119
15/07/2018	21/07/2018	1829E3117
22/07/2018	28/07/2018	1830E4086
29/07/2018	04/08/2018	1831E5091
05/08/2018	11/08/2018	1832E6114
12/08/2018	18/08/2018	1833E7100

FAMILLE RANDO & AVENTURE – 10 ANS ET PLUS

Pour les familles plus sportives et plus audacieuses, des séjours 100% Émotion !

Au programme : randonnée, rafting, VTT et accrobranche. Parents et enfants sont **associés** pendant une semaine, pour un cocktail de randonnées pédestres et d'activités sportives : plaisirs partagés !

ATTENTION, stage accessible uniquement à partir de 10 ans.

Adulte : 374,80 €

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
15/07/2018	21/07/2018	1829E3116
29/07/2018	04/08/2018	1831E5090
12/08/2018	18/08/2018	1833E7099

Moins de 18 ans : 333,10 €

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
15/07/2018	21/07/2018	1829E3115
29/07/2018	04/08/2018	1831E5089
12/08/2018	18/08/2018	1833E7098

FAMILLE SPORT & AVENTURE – 10 ANS ET PLUS

Pour les familles plus sportives et plus audacieuses, mais n'aimant pas spécialement la randonnée en montagne, nous proposons des séjours 100 % émotion, 100 % sport ! Avec au programme : rafting, VTT, accrobranche, escalade et multisports (volley-ball, korfbal, natation, badminton, uni hockey, indiacca, speedminton, snag golf, etc.) Parents et enfants sont associés pendant une semaine, pour un cocktail d'activités sportives, dans un même plaisir.

ATTENTION, stage accessible uniquement à partir de 10 ans.

Adulte : 374,80 €

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
08/07/2018	14/07/2018	1828E2118
22/07/2018	28/07/2018	1830E4085
05/08/2018	11/08/2018	1832E6113

Moins de 18 ans : 333,10 €

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
08/07/2018	14/07/2018	1828E2117
22/07/2018	28/07/2018	1830E4084
05/08/2018	11/08/2018	1832E6112

LA MONTAGNE AVEC L'ADEPS

PASSEPORT SANTÉ

Des stages essentiellement basés sur la randonnée en alpage (mi-temps), complétés par des séances de stretching, d'aquagym, de gym douce, de swissball et de sports collectifs adaptés pour les plus de 50 ans.

Logement en chambres de deux personnes.

Une bonne condition physique est nécessaire pour participer à ces stages en altitude et une visite chez votre médecin est obligatoire (certificat médical à faire compléter).

PASSEPORT SANTÉ

50 à 75 ans - 340,40 €

DATE DÉBUT	DATE FIN	CODE
01/07/2018	07/07/2018	1827E1114
29/07/2018	04/08/2018	1831E5104
19/08/2018	25/08/2018	1834E8109



LA MONTAGNE DES 18-55 ANS

Envie d'évasion et de découverte ? En collaboration avec l'UCPA des Arcs, l'ADEPS vous propose sensations, panoramas, sports et moments conviviaux. Le tout à des prix très attractifs !

Cette année, pas moins de 12 treks / randonnées et 9 stages résidentiels vous permettent de découvrir ou de retrouver la beauté des vallées et cimes montagnardes : sensations fortes garanties...

21 programmes adaptés à votre condition physique et à vos envies :

le détail des dates de ces séjours est disponible sur notre site www.sport-adeps.be

TREKS ET RANDONNÉES

DOUCEUR ALPINE * 7 JOURS **18 à 40 ans – 330,00 €**

Abordez la montagne en douceur avec une première sortie pour vous oxygéner, une deuxième pour admirer le panorama et une troisième pour découvrir un chalet d'alpage. Un programme tout en douceur pour une première expérience en montagne. Venez vous ressourcer au grand air !

TREK IT EASY * 7 JOURS **18 à 40 ans – 380,00 €**

Débutez le trek en douceur. Le trek idéal pour découvrir la montagne et s'initier à la randonnée. Petit sac pour la journée, le reste de vos effets personnels vous suit grâce à notre logistique. Savourez les moments forts : alpages, paysages sauvage, lacs d'altitude... Partagez la convivialité de la vie en refuge. Dépaysement garanti !

LES PLUS BEAUX LACS ET SENTIERS DE HAUTE TARENTAISE * 7 JOURS **18 à 40 ans – 410,00 €**

Le long des sentiers, découvrez chaque jour un site remarquable de notre vallée : des plus hauts sommets de la Vanoise aux eaux pures des lacs d'altitude, tout le patrimoine d'une vallée savoyarde se dévoile.

LES PLUS BEAUX SOMMETS DE HAUTE TARENTAISE * 7 JOURS **18 à 40 ans – 410,00 €**

A la croisée de vallées incontournables de la randonnée, le site des Arcs devient votre camp de base : il vous permet chaque jour, avec sac léger, de réaliser l'ascension d'un sommet et découvrir les plus beaux panoramas des Alpes. Vanoise, Beaufortain, Val d'Aoste, Haute Tarentaise seront vos différentes destinations.

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 08/07/18.

Dernière date : le 19/08/18

Stages programmés chaque semaine de l'été à partir du 01/07/18.

Dernière date : le 19/08/18



LA MONTAGNE DES 18-55 ANS

TREKS ET RANDONNÉES

NOU
VEAU

MONT BLANC PANORAMIQUE * 7 JOURS

18 à 40 ans – 380,00 €

Pas décidé.e à partir une semaine en refuge tout en désirant découvrir de grands espaces ? Cette semaine est faite pour vous !

Le Mont Blanc en toile de fond, partez à la découverte des vallées du Beaufortain. Une semaine organisée pour découvrir la randonnée à la journée et vivre vos premières expériences en refuge.

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 08/07/18.

Dernière date : le 19/08/18



NOU
VEAU

ESCAPADE EN VAL D'AOSTE ** 7 JOURS

18 à 40 ans – 520,00 €

Une itinérance pédestre pour parcourir les plus beaux itinéraires du Valgrisenche. Dormez au pied du glacier du Ruitor, découvrez les Grandes Jorasses par le col de Crosatie, lacs et glaciers d'altitude. Une semaine d'escapades sauvages et intenses, Mont-Blanc et Grand Paradis en toile de fond.

Stage programmé du 01/07 au 07/07/18 et puis chaque semaine de l'été à partir du 29/07/18.

Dernière date : le 19/08/18



SUBLIME PIERRA MENTA ** 7 JOURS

18 à 40 ans – 499,00 €

C'est le trek qui vous permettra de combler vos envies de grands espaces et d'évasion : le massif du Beaufortain vous accueille sur un itinéraire majestueux et séculaire. Au pied de l'emblématique Pierra Menta, sommet ayant donné son nom à la célèbre course de ski d'alpinisme, vous découvrirez un patrimoine d'exception, une faune et une flore préservées. Découvrez quelques-uns des plus beaux lacs de montagnes des Alpes.

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 01/07/18.

Dernière date : le 19/08/18

OBJECTIF CHAMONIX ** 7 JOURS

18 à 55 ans – 660,00 €

N'hésitez plus, apprenez la haute montagne ! Par différentes approches, ce stage vous permet de débiter en alpinisme et de réaliser vos premières escalades et randonnées glaciaires. Loin des foules, proche de la nature les Alpes Grées et la Vanoise vous accueillent. Au programme, via ferrata, via cordata, alpinisme sur glaciers faciles.

Stages programmés du 01/07 au 07/07 et puis chaque semaine de l'été à partir du 15/07/18.

Dernière date : le 12/08/18.

LA MONTAGNE DES 18-55 ANS

TREKS ET RANDONNÉES

**NOU
VEAU**

GRAND PARADIS SAUVAGE *** 7 JOURS

18 à 40 ans – 540,00 €

Cette itinérance pédestre vous permet de parcourir les plus beaux itinéraires du Valgrisenche. Nos guides expérimentés choisissent les secteurs les plus sauvages à la recherche du dépaysement total : déconnexion garantie ! Découvrez sommets, lacs et glaciers d'altitude. Une semaine d'escapades italiennes : Mont Blanc et Grand Paradis en toile de fond.

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 15/07/18.

Dernière date : le 19/08/18



LES HAUTES ROUTES DE LA VANOISE *** 7 JOURS

18 à 40 ans – 599,00 €

Terre sauvage, diversité de paysages, panoramas à couper le souffle : la haute Vanoise est un massif des Alpes qu'il faut absolument parcourir. Sa concentration glaciaire, d'une remarquable homogénéité, en plein centre du Parc, en font un massif de l'arc Alpin des plus remarquables.

Plus d'hésitation, déconnectez : à vous les grands espaces et l'aventure....

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 01/07/18.

Dernière date : le 19/08/18



TRAVERSÉE DES GLACIERS DE LA VANOISE *** 7 JOURS

18 à 55 ans – 660,00 €

Un voyage pédestre d'une semaine à plus de 3 000 m dans un écrin couleur bleu ciel. Traversez les glaciers de la Vanoise du nord au sud pour une initiation à la haute montagne.

4 stages programmés chaque semaine du mois de juillet à partir du 01/07/18.

Dernière date : le 22/07/18



LES ARCS RAID AVENTURE *** 7 JOURS

18 à 40 ans – 560,00 €

Activités *outdoor* multiples pour décupler les plaisirs : rouler, nager, grimper, marcher, s'orienter, un cocktail explosif pour un enchaînement unique d'activités au cœur des Alpes.

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 29/07/18.

Dernière date : le 19/08/18

LA MONTAGNE DES 18-55 ANS

LES « SPORTS MIX » ET AUTRES SENSATIONS SUR TERRE, DANS L'EAU ET EN L'AIR !

PARAPENTE SPÉCIAL DÉBUTANT ** 7 JOURS 18 à 55 ans – 820,00 €

Envie de parapente ? Découvrez cette activité aux Arcs ! Premiers gonflages, premières sensations de portance et premier vol au-dessus de la vallée. Après une période d'apprentissage en pente-école, réalisez seul vos premiers vols avec l'assistance et les conseils de nos pros.

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 01/07/18.

Dernière date : le 19/08/18

PARAPENTE PERFECTIONNEMENT *** 7 JOURS 18 à 55 ans – 990,00 €

Découvrez le fantastique panorama du domaine des Arcs, la Vanoise mais aussi le Beaufortain et le Mont-Blanc. Décollez sur les différents spots de la vallée et, de vol en vol, évoluez vers l'autonomie. Après un contrôle de votre niveau en pente-école, vous perfectionnez votre technique de pilotage au cours de grands vols en autonomie.

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 01/07/18.

Dernière date : le 19/08/18

TRAIL SPÉCIAL DÉBUTANT ** 7 JOURS 18 à 40 ans – 350,00 €

Et si vous courriez en montagne ? Respirez, vous êtes à 1 800 m d'altitude...

Avec l'aide de nos spécialistes, préparez un programme de Trail facile pour faire le plein d'énergie. Développez vos qualités techniques de coureur et vos capacités physique en endurance.

Chaque jour, une séance de Trail et la possibilité de compléter vos temps libres par des activités *outdoor* en options proposées par le centre.

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 08/07/18.

Dernière date : le 19/08/18

XPEAKS *** 7 JOURS 18 à 40 ans – 410,00 €

Trail / Course nature - L'intensité du programme est forte. Vanoise, Beaufortain, Val d'Aoste. À partir des Arcs, véritable camp de base pour le trail en montagne, partez chaque jour faire l'ascension d'un sommet. Découvrez les spots incontournables au cœur de la vallée de la Haute Tarentaise. Avec l'aide de votre coach, développez vos qualités techniques et physiques. Un bilan personnalisé pourra être réalisé en fin de semaine pour planifier un programme d'entraînement et fixer vos objectifs futurs.

Stages programmés du 01/07 au 07/07 et puis chaque semaine de l'été à partir du 15/07/18.

Dernière date : le 19/08/18.

SPORT MIX EAUX VIVES * 7 JOURS 18 à 40 ans – 480,00 €

Raft / Canyon / Hydro speed / Kayakraft / Randonnée / VTT 4 moyens de découvrir une rivière de classe mondiale, 2 activités supplémentaires pour s'évader en pleine montagne, 5 jours de fun pour profiter du site des Arcs. Autant de bonnes raisons pour passer ses vacances aux Arcs !

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 08/07/18.

Dernière date : le 19/08/18



LA MONTAGNE DES 18-55 ANS

LES « SPORTS MIX » ET AUTRES SENSATIONS SUR TERRE, DANS L'EAU ET EN L'AIR !

SPORT MIX ADRÉNALINE

*** 7 JOURS**

18 à 40 ans – 520,00 €

Raft / VTT / Via Ferrata / hydro speed / trottinette de descente

Amateurs de sensations fortes, ce programme est fait pour vous ! Raft et hydro speed sur l'Isère, rivière de réputation mondiale. Le bike park des Arcs permet la pratique du VTT du débutant à l'expert freeride, singles tracks, pistes aménagées au programme. Découvrez la Via Ferrata sur le site de Rosuel, aux portes du Parc National de la Vanoise dans un environnement préservé. Un nouveau support ludique, la trottinette de descente, vous permettra d'appréhender nos montagnes pour des sensations inédites. Un programme mi-temps pour vous permettre de profiter des temps libres et participer aux activités mises en place sur le centre (options gratuites et payantes).

Stage programmé chaque semaine de l'été à partir du 08/07/18.

Dernière date : le 19/08/18



SPORT MIX SENSATIONS

*** 7 JOURS**

18 à 40 ans – 560,00 €

Pour les adeptes de sensations fortes : raft, hydro speed, tir à l'arc, accrobranche, VTT et rando itinérante. Grâce au raid orientation, découvrez la vie en refuge de montagne : moment de convivialité autour d'un repas typique.

VTT EN MONTAGNE SPÉCIAL

DÉBUTANT * 7 JOURS

18 à 40 ans – 480,00 €

Venez vous initier au VTT en montagne parmi le plus tendance des spots français, le Bike Park des Arcs Paradiski : 150 km d'itinéraires, des pistes, des single tracks freeride exceptionnels et des bike parks à faire pâlir la concurrence.

Du lundi au vendredi, des séances de VTT en demi-journées entrecoupées de temps libre pour profiter des installations sportives et des activités optionnelles gratuites ou payantes proposées par le centre.

VTT DESCENTE * 7 JOURS

18 à 40 ans – 620,00 €

Les Arcs, nouveau spot du vélo à grosses roues. Des pistes préparées sur l'ensemble du domaine aux single tracks Freeride descendant dans la vallée, c'est LE SITE idéal pour le VTT de descente.

L'UCPA des Arcs et ses moniteurs vous prodiguent conseils et matériel technique adapté pour conjuguer plaisir et progression.

Stages programmés chaque semaine de l'été à partir du 08/07/18.

Dernière date : le 19/08/18



TREKS AVENTURES ET SPORTS FUN POUR LES 14-17 ANS

Huit programmes adaptés à chaque âge et à des sites différents pour s'aventurer vers les sommets et découvrir la vie en alpage et les sports liés à la montagne. L'intensité des treks varie d'une * à trois ***, avec portage de sac (6 à 10 kg)

LES TREKS AVENTURES

**NOU
VEAU**

MA PREMIÈRE AVENTURE EN MONTAGNE * 7 JOURS

14 à 15 ans - 430,00 €

Le trek idéal pour découvrir la montagne et s'initier à la randonnée. Petit sac au dos, à la découverte des paysages majestueux entre Beaufortain et pays du Mont Blanc.

**NOU
VEAU**

PICS ÉPIQUES ET COLS... ** 7 JOURS

14 à 15 ans - 410,00 €

Partir à l'aventure sur les chemins des contrebandiers italiens entre Savoie et Val d'Aoste, avec pour objectif l'apprentissage de la vie en montagne. Orientation, gestion de l'effort, technique en montagne, organisation d'un trek : le trek aventure par excellence pour découvrir et s'initier à la montagne.

**NOU
VEAU**

PARAPENTE SPÉCIAL DÉBUTANT ** 7 JOURS

14 à 17 ans - 799,00 €

Objectif grands vols ! D'abord en pente école pour acquérir les gestes de base, évolue à ton rythme et participe aux apports théoriques, puis à toi de jouer pour tes premiers grands vols au dessus la vallée à partir du jeudi. Des prises vidéos accompagnent ta progression au fil de la semaine.

MULTI'SENSATIONS * 7 JOURS

14 à 17 ans - 620,00 €

Pour les adeptes de sensations fortes : raft, hydro speed, escalade, accrobranche, VTT et rando itinérante. Grâce au raid orientation, partez à la découverte de la vie en refuge : moment de convivialité autour d'un repas typique. Une expérience inédite !

Stages programmés chaque semaine de l'été à partir du 08/07/18.
Dernière date : le 12/08/18



TREKS AVENTURES ET SPORTS FUN POUR LES 14-17 ANS

LES TREKS AVENTURES

**NOU
VEAU**

FULL VTT DESCENTE * 7 JOURS 15 à 17 ans – 640,00 €

Spot hyper-tendance de VTT, les Arcs proposent 150 km d'itinéraires, pistes préparées, single tracks freeride et pump tracks.... Nos spécialistes vous font découvrir les spots secrets du bike park. Coaching rapproché, conseils techniques, retours vidéos : tout est en place pour progresser et s'éclater entre riders !

EASY TREK * 7 JOURS 15 à 17 ans – 450,00 €

Le trek idéal pour découvrir la montagne et s'initier à la randonnée.

Petit sac au dos, en route pour des moments forts : les alpages de la Sassièrè, le passage de la Louie Blanche, le lac du Retour, les villages classés du Miroir et de la Masure, paysages sauvages, lacs d'altitude, marmottes et chamois : dépaysement garanti !

TREK À L'ITALIENNE ** 7 JOURS 15 à 17 ans – 450,00 €

Une semaine d'itinérance en Italie... Une soirée pizza ou spaghetti pour reprendre des forces avant de repasser la frontière par la plus belle vallée du Massif. Lacs d'altitude, alpages et glaciers composent le décor de vos vacances.

LES ARCS RAID EXTRÊME * 7 JOURS 16 à 17 ans – 540,00 €**

Rouler, nager, grimper, marcher, s'orienter : un cocktail explosif pour un enchaînement unique d'activités au cœur des Alpes. Au programme : VTT, hydrospeed, raid d'orientation, via ferrata et vos plus belles nuits en refuges.

Stages programmés chaque semaine de l'été
à partir du 08/07/18.
Dernière date : le 12/08/18

Stages organisés à trois reprises en juillet :
à partir du 08/07/18.
Dernière date : le 22/07/18



