Interreg
ALCOTRA
Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale

ALCOTRA

RESPIRATION JEUNESSE

Séjour du 10 mai au 12 mai 2023

Centre Montvauthier, les Houches 74

Programme prévisionnel du 10 au 12 mai 2023

MERCREDI 10 MAI	JEUDI 11 MAI	VENDREDI 12 MAI
	7h30 : Lever et petit-déjeuner	7h30 : Lever et petit-déjeuner
Départ vers 8h Arrivée prévue vers 11H00.	8h30-11h : Ateliers paroles des jeunes	8h30- 12h : Atelier par groupe de travail ➔ 1eres synthèses
Temps de présentation du Constitution des groupes.		
Buffet convivial sur le centre.	Départ 11H à pied avec pique-nique	Déjeuner
<u>14h- 16h</u> Sorties accompagnateurs montagne pour 5 groupes de 10 jeunes & atelier interconnaissance mutuelle avec leur animateur.rice.	<u>11h- 18h30</u> Sortie en train et visite de la Mer de Glaces → Recherche de prise de conscience sur la thématique	Voyage retour
Installation dans les chambres et regroupement par groupes de travail (10/12 jeunes).	Temps calme, repos et rangement (préparation départ du lendemain).	
Diner	Diner	
20h15 – 21h30 : Soirée par groupes de travail : Débrief de la sortie avec accompagnateur montagne	20h15 – 21h30 : Soirée par groupes de travail : débrief de la sortie à la Mer de Glaces	

Trousseau à prévoir pour le séjour

VETEMENTS	ACCESSOIRES OBLIGATOIRES	TROUSSE DE TOILETTE
Pour les journées : 1 pantalon de marche 1 Short 2 pulls chauds 2 tee-shirts manches courtes 3 sous-vêtements 3 paires de chaussettes **Pour les soirées :** 1 pantalon 1 pull 1 tee-shirt 1 pyjama	**Pour les journées :** 1 paire de chaussures confortables (type baskets) 1 coupe-vent imperméable 1 veste de mi saison Sac à dos 1 tour de cou 1 casquette ou un bob lunettes de soleil 1 gourde d'1 litre **Pour les soirées :** 1 paire de chaussons / claquettes 1 trousse avec des stylos 1 pochette avec des feuilles	brosse à dents et dentifrice shampoing et savon serviette de toilette crème solaire (indice 50) stick à lèvres sac de linge sale bouchons d'oreilles si besoin