



11/14 ans

“MONT“ AVENTURE!

Accessible à tous : 8 jours pour tout changer!

Confiance en Soi
Dépassement de soi
Gestion du Stress
Aisance d'expression
Hygiène Alimentaire



ADRESSE

“MONT“ AVENTURE

Centre CJH
Les Airelles

74470 Hirmentaz -Bellevaux
(Haute-Savoie)

SITUATION GÉOGRAPHIQUE

- PARIS 560 km
- GENÈVE 43 km
- THONON LES BAINS 24 km

NOTRE MAISON

À quelques petits pas du domaine blanc, les Airelles, notre chalet, c'est un accueil généreux... La salle à manger panoramique donne sur les alpages et les salles d'activités sont nombreuses. Un centre où les « invités » reviennent d'année en année ! Chaque de 4 à 6 lits, nombreux espace de rangements, sanitaires à proximité.



NOTRE ÉQUIPE

1 Directeur (trice), 1 Assistante Sanitaire diplômée, “n” animateurs dont le nombre dépend de l'âge des jeunes mais s'avère **toujours supérieur aux quotas exigés** par les textes en vigueur.

LA COMMUNICATION

Envoi d'un SMS de bonne arrivée sur le centre. Puis, un jour sur deux, sera alimenté le **blog**, pour les dernières nouvelles du séjour. Le code d'accès sera indiqué dans les consignes départ / retour.

DOCUMENTS OBLIGATOIRES

- Copie de l'attestation Carte Vitale.
- Photocopie de la Carte d'Identité.
- Photocopie des vaccinations.
- **Certificat médical autorisant la pratique du sport.**
- Photocopie du test préalable aux activités aquatiques et nautiques du participant.

LES ACTIVITÉS : Sport et Santé, Expression et Confiance en soit

8h par jour/ sur 6 JOURS

- 1h30 de sport par jour : Sous forme de différents modules : Boxe, Cross Training, Escalade et Fitness/danse.

- 2h30 de travail ludique par jour :

- Module Alimentation/diététique
- Module d'Expression oral
- Module de Gestion du stress
- Module Se fixer des objectifs
- Module Organisation/planification
- Module découverte de la PNL

- 1h d'apprentissage à la vie quotidienne par jour : Comment faire sa lessive, comment construire un menu équilibré, comment faire à manger (faire un menu et le réaliser), comment rédiger un courrier sur informatique et encore, comment organiser une sortie.

- 3 h de détente et de loisirs organisée avec et pour les jeunes : Par petits groupes ils vont organiser de A à Z, dans le respect du cahier des charges imposé par

l'équipe : différentes activités sur le séjour.

Quelques exemples:

- Trotinette de Descente
- Escalade
- Grimp Arbre
- Laser Game en extérieur
- Randonnée au Pic D'Hirmentaz
- Sortie Bateau sur le Lac d'Evian
- Etc...

JOUR 7 : la journée Team Challenge : Compétition sur la journée par équipe pour tester, se surpasser et profiter des acquis du séjour. Les émotions seront au **Rendez-vous!**



LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Le développement personnel est un ensemble hétéroclite de pratiques, appartenant à divers courants de pensées, qui ont pour objectif l'amélioration de la connaissance de soi, la valorisation des talents et potentiels, l'amélioration de la qualité de vie personnelle, la réalisation de ses

aspirations et de ses rêves.

Toutes les prestations sportives extérieures sont encadrées par des Moniteurs Fédéraux et / ou Brevetés d'État.

NOTRE PROJET

Un projet riche de sens et de valeurs qui vient en complément de l'école. Tous les jeunes n'évoluent pas de la même façon, ne s'ouvrent pas de la même façon, ne voient pas la vie de la même façon. Nos objectifs sont d'aider les jeunes à se surpasser et à avancer, leur donner les outils, les techniques et le vécu pour ouvrir leurs esprits, leurs visions du monde et tout le champ du possible. Un séjour qui booste, qui transforme et qui révèle. Et surtout qui aide... 2 questions seront de la partie : **Seront-ils prêts à relever les défis? Pourquoi ne pas l'avoir fait plus tôt.**

30 à 45 jeunes 13/14 ans et 15/17 ans

Départ	Retour	Jours	Prix du séjour sur place	Transport au départ de Paris*	Forfait Tout compris
Sam. 15.04.23*	Sam. 22.04.23*	8	765€	235 €	1000 €
Sam. 22.04.23	Sam. 29.04.23*	8			
Sam. 29.04.23	Sam. 06.05.23*	8			