



Organisateur : **Camina, la rando pugétoise**



Dates : **du 9 au 15 juillet 2025**



Présentation

7 jours de randonnées itinérantes dans le parc national du Mercantour. Nuits en refuge, activités de pleine nature en montagne : escalade, randonnée, VTT (hors parc), canyon, cartographie, orientation, astronomie, jeux de société, découverte de la faune et de la flore de montagne. Encadré par deux enseignant·es, ce séjour aspire à obtenir le label colo apprenante.



Itinéraire :

Boréon – madone de Fenestre – refuge de Nice – refuge des Merveilles – Breil/Roya



Public accueilli : **12 jeunes de 14 à 17 ans**



Équipe d'encadrement

Laurent Bernardi, directeur d'école, formateur aux Ceméa, initiateur fédéral de randonnée
Katia Philippe, directrice d'école, formatrice aux Ceméa, titulaire du PSC1

« Une action éducative qui se veut profonde et efficace doit être sûre d'elle-même. Elle l'est d'autant mieux que les principes sur lesquels elle repose sont clairement exprimés ... »
(Gisèle de Failly, fondatrice des Ceméa, 1957)

Axe 1 / Garantir la sécurité physique et affective de chaque jeune

Par le respect du rythme de vie

L'organisation des journées favorisera un équilibre entre les temps d'activité et de repos. Les journées en camp itinérant seront bien rythmées : un lever matinal pour permettre de marcher aux heures les moins chaudes de la journée, une arrivée en refuge en début d'après-midi pour favoriser un temps de repos ou encore pour les plus motivés l'accès à un sommet.

Une attention sera portée au rythme de chacun·e. Ce point sera particulièrement pris en compte pour favoriser la sécurité des personnes et du groupe dans le déroulement des activités.

Par la gestion du sommeil

La fatigue accumulée de l'année, la vie collective, l'effort physique engagé chaque jour, les effets de l'altitude nécessitent de consacrer un regard particulier sur cette question. La vie en refuge rythmera le coucher. Coucher relativement tôt pour s'assurer d'avoir un temps de repos suffisant et respect du sommeil des autres. Des temps de repos à l'arrivée dans les refuges en cours d'après-midi permettront aux jeunes qui le souhaitent de se ressourcer.

Par une alimentation adaptée

Les petits déjeuners et repas du soir seront pris dans les refuges. Ce sont des repas généralement bien copieux avec les féculents nécessaires aux efforts fournis le lendemain lors des randonnées ou autres activités de montagne. Les pique-nique seront aussi fournis par les refuges. Un complément à base de fruits secs et de fruits frais sera apporté en début de séjour, ravitaillé en cours et partagé dans le groupe. Une vigilance particulière sera portée sur une hydratation suffisante en lien avec l'effort d'un séjour sportif itinérant à la montagne en été.

En préservant l'hygiène et le soin

Les contraintes de poids lors de ce séjour auront pour effet qu'un minimum de vêtements seront disponibles. Une lessive est cependant prévue en cours de séjour pour avoir des vêtements propres. Les vêtements techniques de sport qui sèchent vite seront à privilégier. Une douche sera prise chaque jour dans les refuges.

Les petits soins liés à la pratique de la randonnée (ampoules, courbatures...) feront l'objet d'une attention particulière tout au long des journées.

Dans les temps d'activités (en lien avec l'axe 3)

Les contraintes du milieu extérieur seront prises en compte et les jeunes apprendront à s'y adapter chaleur, vent, froid, pluie, orages, effets de l'altitude... Ils et elles devront également savoir écouter leur corps et exprimer leurs besoins physiologiques indépendamment du groupe. Ils et elles devront apprendre à évaluer leur état de fatigue, avant de s'engager sur un sommet par exemple. En amont du séjour, une randonnée sera organisée avec le groupe pour permettre une première rencontre et évaluer les compétences de chacun·e.

Axe 2 / Développer l'autonomie des jeunes

Dans tous les temps de la vie quotidienne :

L'organisation matérielle favorisera une participation effective des enfants à leur prise en charge.



Gestion de ses affaires personnelles, de son sac à dos, de sa couchette en partant du refuge



Gestion de l'hygiène personnelle



Aide à la vaisselle et à la préparation des repas quand les gardiens et gardiennes sont d'accord

Dans la prise en charge des conflits et de l'autorité :

Le fonctionnement d'un groupe de jeunes implique de respecter les besoins individuels tout en prenant en compte les contraintes de la vie collective. L'équipe d'encadrement sera attentive aux comportements de chaque jeune, à sa place dans le groupe, à ses relations aux autres.



Comprendre et respecter les règles de la collectivité



Prendre la parole, exprimer ses désaccords, participer à trouver des solutions lors des discussions au sein d'un conseil de groupe institutionnalisé



Apprendre à respecter l'autre, à comprendre les différences de point de vue, à faire évoluer son regard et sa posture.

Dans les activités de montagne pratiquées (voir axe 3)

Avec des adultes responsables

L'équipe assume sa fonction éducative et la nécessité d'une autorité clairement posée auprès des jeunes. Cette autorité reposera sur des règles claires et comprises de chacun-e, elle favorisera une vie de groupe respectueuse et amicale.

Les adultes :



présentent et accompagnent le respect des règles



respectent eux-mêmes les règles décidées



permettent aux enfants et aux jeunes de faire des choix et d'assumer leurs conséquences



individualisent les relations avec les enfants



établissent les conditions de sécurité des personnes et du groupe



rappellent la loi au besoin

Axe 3 / Découvrir le milieu naturel et humain montagnard, pratiquer des activités de pleine nature en montagne

En pratiquant des activités physiques et sportives

La randonnée pédestre sera l'activité principale du séjour, et permettra de développer les compétences nécessaires à sa pratique :



gérer son effort,



adapter son rythme de marche au groupe,



gérer son sac à dos,



repérer son itinéraire, lire une carte, apprendre à s'orienter,



prendre en compte la météo et les éléments extérieurs (soleil, froid, vent ...).



Développer la confiance en soi : Comprendre qu'on est capable de, qu'on est utile au groupe, au bon fonctionnement de l'organisation collective

Avec l'objectif de garantir la sécurité des personnes et du groupe tout au long du parcours.

Une journée escalade encadrée par un guide de haute montagne en milieu de séjour permettra de découvrir ou réinvestir des compétences acquises tout au long de l'année par ces jeunes en SAE ou SNE.

Une descente en VTT pour rejoindre la vallée de la Roya.

Une activité ludique de **canyon** pour clôturer le séjour, encadrée par un BE.

Ces jeunes sont pour la plupart inscrits à Caminà tout au long de l'année scolaire. Ils et elles pourront poursuivre de développer leurs connaissances et techniques pour tendre vers une pratique autonome.

En vivant des nuits en refuge

Le refuge de montagne est un lieu d'hébergement particulier avec des règles, des codes et des usages à connaître. Ce type d'hébergement permettra :



Savoir s'adapter à un autre contexte



Être ailleurs seul·e ou ensemble



Entrer dans un monde « neuf » mais aussi dans une histoire, une culture, découvrir l'histoire du refuge et de son évolution



Expérimenter la convivialité, la solidarité dans un contexte de pleine nature, où le refuge est le lieu d'accueil humain le plus haut.

Par l'observation et la rencontre

Le séjour sera l'occasion d'apprendre à écouter, observer, ressentir, s'arrêter et contempler : la faune, la flore, le paysage, le silence, les éléments.

La prise de photo, la trace écrite en cours de randonnée ou aux refuges seront privilégiés.

Des temps d'observation du ciel et des étoiles seront organisés.