

# Naturellement Débrouillard

Séjour aventure



## PRÉSENTATION

“ Tu vas découvrir la montagne des Hautes-Alpes, mais pas n'importe comment ! En mode débrouille et nature, tu vas ramper, courir, sauter, grimper, nager, porter, et même dormir comme un vrai aventurier ! ”



*La montagne sera ta salle d'entraînement !*

## ACTIVITÉS

Un séjour en deux temps :

**Les premiers jours du séjour sont consacrés à la découverte de l'environnement en pratiquant des sports de montagne :**

> La descente en rafting > Baignades et jeux en rivière > VTT : initiation et perfectionnement > La découverte de l'habitat montagnard sous forme de jeu de piste

**Puis le groupe suivra un stage encadré par un professionnel du Mouvement Naturel.**

Sportifs ou non, chacun prend conscience et trouve une aisance pour se sentir bien dans son corps :

> Se déplacer et retrouver les mouvements naturels (ramper\, sauter\, grimper\, s'équilibrer) > Maîtriser la manipulation d'éléments naturels (soulever\, porter\, lancer\, attraper) > Apprendre à se déplacer et à s'orienter en pleine nature > Dépasser ses appréhensions/apprendre à mesurer le risque/le danger

## DÉCOUVERTES

> Le temps fort sera une expérience en pleine nature : s'orienter\, dormir\, organiser le campement (feu\, couchage\, emplacement)> Se nourrir de la nature et la respecter> Sans oublier les veillées sauvages mais aussi festives tous les soirs\,animées par ton équipe d'animateurs...

## LA MAISON

Le Chatelrêt, centre fonctionnant à l'année est situé à 1650 mètres d'altitude, à Vars, petit village alpin en bordure du Parc Naturel du Queyras. Chambres de 4 à 6 lits avec sanitaires.



12 - 14 ans



Vars Sainte Marie (05)



Activités Sportives



Le Chatelrêt