



EXPLOR' ADOS 2021



12-16 ANS

460 € / 8 jours

10/07 au 11/07 2021

17/07 au 24/07 2021

24/07 au 31/07 2021

SÉJOURS 12-16 ans 2021

Où ?

La vallée de l'Orb est réputée pour être un spot particulièrement adapté à la **pratique de nombreuses activités sportives et de pleine nature**. Tu seras logé(ee) sous des tentes collectives "marabouts équipés", au sein d'une base de pleine nature en bordure de rivière située à l'ombre des chênes verts et des mimosas. Le camp est installé de façon à être à proximité d'une cuisine d'été équipée, sur la base de canoé Tarassac à Mons la Trivalle.

Le format ?

Il s'agit d'un séjour où l'**auto-gestion sera favorisée** afin que tu sois **acteur(ice) de tes vacances**. La vie quotidienne sera organisée de telle façon que tu auras des moments pour toi et des temps où tu feras des activités en groupe. Côté vie de groupe, **tes animateurs seront à l'écoute de tes envies à travers des temps d'échanges**. Tu donneras ainsi ton avis sur le fonctionnement du séjour et **les activités que tu aimerais faire** en dehors de celles d'eau vive et d'exploration. Tu participeras aux différentes tâches liées à la cuisine : choix des menus, gestion des courses, préparation des repas et vaisselle. Evidemment, l'équipe pédagogique sera toujours présente pour t'accompagner dans toutes ces démarches et veiller au bon déroulement du séjour. **Tu pourras bien entendu proposer ou expérimenter tes propres recettes !**

Les activités ?

« **Grimper, explorer, se faire chahuter par le courant de la rivière ; des sensations fortes à vivre en groupe** »
Les **activités sportives** alterneront entre activités de rivière et d'exploration. Tu auras la possibilité, de dévaler un sentier en **trottinette électrique**, de ramper et visiter des grottes souterraines grâce à une séance de découverte de la **spéléologie**. **Glissades et sauts aménagés** seront les points de départ d'une **longue descente de la rivière en canoë**. Pour vivre cette aventure à fond, cette journée sera clôturée par l'organisation d'un bivouac pour partager en groupe un grand moment de fête. Tous ces moments de sport laisseront la place à des petites randos organisées, des **grands jeux** et des **baignades surveillées**.



Incriptions : 04 67 02 49 77 | contact@amitiecevenole.com

