



# Le programme Jeunes en Montagne



Inscriptions entre le mercredi 14 décembre 2022 et le 4 janvier 2023 auprès du secrétariat du Lundi au Jeudi de 16h30 à 18h30

Fermeture de la MJC du 23 décembre 2022 au 2 janvier 2023 inclus au soir  
(Versement d'un acompte qui vaut réservation)

Cette année encore, des jeunes de 6 à 13 ans vont suivre les traces de leurs prédécesseurs sur les sentiers de montagne à travers de nombreuses activités de moyenne montagne autant ludiques qu'éducatives. Passer d'un décor à un réel terrain de jeu n'est ainsi plus un rêve mais une réalité.

## Et pour les enfants de la MJC Mutualité ?

Ce que nous proposons c'est de découvrir la montagne grâce à un projet de 10 après-midi réparties sur 2 groupes lors de l'accueil de loisirs des mercredis, dès le mois de **janvier jusqu'en Mai 2023**. Puis chaque groupe conclura cette aventure par un week-end de randonnée avec nuit en refuge de montagne **en juin 2023**.

**2 groupes** de 8 enfants seront constitués, dont le premier de 6 à 10 ans (2 places pour les 10 ans) et le second de 10 à 13 ans. Nous équilibrerons ceux-ci en fonction des âges et de l'expérience des enfants sur ce projet. Les nouveaux participants seront prioritaires.

## **Les enfants doivent obligatoirement s'engager sur toutes les sorties prévues (Mercredis et Week-end inclus).**

Ces sorties seront encadrées par des professionnels de la montagne en partenariat avec le Club Alpin Français et la Maison de la Montagne.

### **Prévisionnel qui peut être amené à modifications en fonction de la météo...**

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pour les 6 à 10 ans :</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 11/01/23 : Raquettes, Peuple du froid</li><li>○ 01/02/23 : Raquettes sur les traces des animaux</li><li>○ 08/03/23 : Course d'orientation</li><li>○ 05/04/23 : Escalade</li><li>○ 10/05/23 : Via ferrata</li><li>○ 03 &amp; 04 Juin 2023 : Randonnée + Activités + une nuit dans un refuge en Isère</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Et pour les 10 à 13 ans :</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 18/01/23 : Raquettes et prévention des risques en montagnes</li><li>○ 22/02/23 : Raquettes sur les traces des animaux.</li><li>○ 22/03/23 : Spéléologie</li><li>○ 26/04/23 : Via Corda</li><li>○ 24/05/23 : Escalade</li><li>○ 10 &amp; 11 Juin 2023 : Randonnée + Activités + une nuit dans un refuge en Isère</li></ul></li></ul>
---	---

Les objectifs du projet sont :

- De sensibiliser les jeunes à l'environnement montagnard.
- D'impulser une dynamique éducative autour d'un défi sportif et collectif.
- De développer les notions de dépassement de soi et d'engagement face aux contraintes d'un environnement naturel difficile.
- De développer l'esprit de solidarité, de partage et de confiance.
- De responsabiliser les jeunes dans l'organisation des temps de vie collective.
- De préparer physiquement les jeunes à l'ascension des sommets en haute-montagne.
- De découvrir la pratique encadrée des activités de montagne autour de Grenoble.
- De découvrir les techniques, méthodes et matériels permettant d'évoluer en toute sécurité en montagne.
- De sensibiliser les jeunes à l'importance de la préparation physique et mentale, et d'une alimentation saine, équilibrée et adaptée pour accomplir un défi sportif tel que l'ascension d'un sommet de haute montagne.