



# Le programme Jeunes en Montagne

Inscriptions entre le jeudi 23 novembre 2023 et le mercredi 3 janvier 2024 auprès du secrétariat du Lundi au Jeudi de 16h30 à 18h30

Fermeture de la MJC du 23 décembre 2023 au 1er janvier 2024 inclus au soir

Réouverture de la MJC le 2 janvier 2024

(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 sorties réparties sur 2 groupes lors de l'accueil de loisirs des mercredis, dès le mois de **janvier jusqu'en Mai 2024**. Puis chaque groupe conclura cette aventure par un week-end de randonnée avec nuit en refuge à la montagne **en juin 2024**.

2 groupes de 8 enfants seront constitués, dont le premier de 7 à 9 ans et le second de 10 à 13 ans.

## **Les enfants doivent s'engager sur la majorité des sorties prévues (Mercredis et Week-end inclus).**

Ces sorties seront encadrées par des professionnels de la montagne en partenariat avec la Maison de la Montagne.

**Certaines dates de sorties peuvent être modifiées (uniquement en accord avec la Maison de la Montagne)**

<b>Pour les 7 à 9 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 17/01/24: Randonnée et sortie culturelle</li><li>○ 07/02/24 : Raquettes trappeurs</li><li>○ 13/03/24 : Raquettes peuple du froid</li><li>○ 03/04/24 : Escalade</li><li>○ 15/05/24 : Via corda</li><li>○ 08 &amp; 09 Juin 2024 : Randonnée + Activités + une nuit dans un refuge</li></ul>	<b>Et pour les 10 à 13 ans :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 24/01/24 : Raquettes et prévention des risques en montagne</li><li>○ 14/02/24 : Course d'orientation</li><li>○ 20/03/24 : Spéléologie</li><li>○ 10/04/24: Via Ferrata</li><li>○ 22/05/24 : Escalade</li><li>○ 22 &amp; 23 Juin 2024 : Randonnée + Activités + une nuit dans un refuge</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 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.