

La randonnée itinérante est un voyage vers soi et les autres.

Entre rencontres, entraide, partage des tâches de la vie quotidienne, le mot d'ordre est au collectif.

Véritable immersion dans un nouvel environnement, le rythme de vie suit celui de la nature.

L'expérience de l'itinérance offre ainsi aux travailleurs sociaux un cadre de rupture propice à l'émergence de nouvelles relations et de nouveaux positionnements des individus dans un groupe.

Pour l'individu, ces projets riches en émotions seront l'occasion de travailler le dépassement et la valorisation de soi, la capacité d'adaptation ou encore la confiance en l'autre. La relation avec l'animal libérera également les individus de leurs barrières interne.

Cette formation de 5 jours, alternant activités expérientielles sur le terrain montagnard et temps théoriques donnera des éléments pour soulever ces freins et oser se lancer dans la conception d'une aventure estivale en moyenne montagne.

L'accent sera mis sur les différentes phases nécessaires à la réussite d'un projet montagne, de la formalisation d'objectifs éducatifs à l'évaluation de l'impact du projet dans le suivi global des participants, en passant par la mobilisation du groupe, des partenaires et des financeurs.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Être capable d'organiser un séjour éducatif itinérant estival en moyenne montagne pour un public fragilisé

- Comprendre l'itinérance en moyenne montagne et son intérêt en tant qu'outil éducatif
- Acquérir une méthodologie de projet pour l'organisation d'un projet éducatif en montagne spécifique au public que vous accueillez : avant, pendant, après.
- Acquérir des compétences techniques en vue de co-encadrer un séjour éducatif itinérant en moyenne montagne
- Acquérir les compétences nécessaires pour mener des ânes et s'en occuper
- Echanger avec d'autres travailleurs sociaux, l'association En Passant Par la Montagne et les professionnels de la montagne sur l'expérience éducative en moyenne montagne

Association  
EN PASSANT PAR LA MONTAGNE

44 rue de l'église  
74 310 Servoz  
04 50 91 48 04  
eppm@montagne.org  
www.montagne.org

Siret 412 772 758 00048

## A QUI EST DESTINEE CETTE FORMATION ?

Aux travailleurs sociaux, professionnels de l'éducation, personnels pénitenciers, personnels médico-sociaux, etc. accompagnant des publics en situation de fragilités et respectant les prérequis préconisés ci-après.

12 participants au maximum

## FORMAT

La formation alternera entre des temps d'activités expérientielles en moyenne montagne (randonnée avec des ânes, nuits en bivouacs), des temps théoriques et des temps d'échanges au fil des activités.

Une documentation de formation sera délivrée en fin de formation.

Un temps d'évaluation et de feedback sur le terrain tout du long de la formation, ainsi qu'une mise en situation finale permettront d'évaluer l'acquisition des connaissances et compétences.

Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

## CONTENU PEDAGOGIQUE

### Acquisition de connaissances

Définition d'un projet éducatif en moyenne montagne. Seront notamment abordées :

- La gestion de la vie quotidienne durant l'itinérance : respect des rythmes, rapport au corps, à l'intimité et hygiène, valorisation des compétences individuelles
- Les valeurs symboliques de l'itinérance : temps de préparation, priorisation des effets personnels (prendre l'essentiel et redéfinir la valeur de ce qu'on met dedans), l'impermanence des lieux et la permanence des liens, etc...
- La place et le rôle de chacun lors d'un séjour en montagne
- Découverte du milieu naturel de la montagne et connaissance des gestes respectueux
- La relation à l'animal : intérêt pédagogique et thérapeutique

### Compétences méthodologiques

- Créer un programme adapté aux spécificités des publics accueillis : graduation de l'effort et du sentiment de prise de risque, de déconnexion, d'aventure, rapport aux règles, définition des objectifs sportifs...
- Gérer les aspects administratifs, logistiques et institutionnels : budget, assurances, réglementation et conditions d'encadrement, sélection des professionnels et des hébergements...
- Valoriser l'expérience vécue : verbalisation des ressentis, création de temps de restitution, intégration dans le suivi pédagogique.

### Compétences techniques

- Installer un bivouac en teepee
- Optimiser son sac
- Gérer et optimiser son effort physique
- Gérer les ânes
- Gérer l'alimentation durant l'itinérance
- Appliquer les règles de base qui s'appliquent à la moyenne montagne

# PROGRAMME DE FORMATION

<p><b>9h00</b> Arrivée des stagiaires et accueil au sein de l'association</p> <p><b>09h30</b> Présentation du programme et des intervenants</p> <p><b>10h30</b> Travail sur les représentations de chacun vis-à-vis de la montagne</p> <p><b>11h00</b> Remise des équipements collectifs de bivouac et individuels pour la moyenne montagne</p> <p><b>12h00</b> Repas au sein de l'association</p> <p><b>13h00</b> Randonnée de préparation à Servoz</p> <p><b>15h00</b> Définition d'un projet éducatif en itinérance</p> <p><b>16h30</b> Méthodologie de projet 1 / Avant-projet</p> <p><b>18h00</b> Direction l'hébergement</p> <p><b>19h00</b> Dîner au sein de l'hébergement</p> <p><b>20h30</b> Préparation des sacs pour l'itinérance</p> <p>Nuitée en hébergement collectif</p>	<p><b>9h00</b> Rencontre avec l'ânière Battage des ânes</p> <p><b>10h00</b> Départ de l'itinérance</p> <p>Pic-nic dans la montagne préparé in situ</p> <p><b>Début d'après-midi</b> Poursuite de l'itinérance jusqu'au bivouac</p> <p><b>16h00</b> Préparation du bivouac Soin des ânes</p> <p><b>17h00</b> Méthodologie de projet 2 / pendant le projet</p> <p><b>18h00</b> Préparation du dîner</p> <p><b>19h00</b> Dîner bivouac</p> <p><b>20h30</b> Atelier de débriefing animé par un sous-groupe</p> <p>Expérimentation de la nuit en bivouac</p>	<p><b>7h30</b> Réveil et petit déjeuner bivouac</p> <p><b>8h30</b> Démontage du bivouac et battage des ânes</p> <p><b>9h30</b> Départ pour la randonnée</p> <p>Pic-nic dans la montagne préparé in situ</p> <p><b>Début d'après-midi</b> Poursuite de l'itinérance jusqu'au bivouac</p> <p><b>16h00</b> Préparation du bivouac Soin des ânes</p> <p><b>17h00</b> Méthodologie de projet 3 : le post projet</p> <p><b>18h00</b> Préparation du dîner</p> <p><b>19h00</b> Dîner bivouac</p> <p><b>20h30</b> Atelier de débriefing animé par un sous-groupe</p> <p>Expérimentation de la nuit en bivouac</p>	<p><b>07h30</b> Réveil et petit déjeuner bivouac</p> <p><b>08h30</b> Redescente vers la Vallée</p> <p>Pic-nic dans la montagne préparé in situ</p> <p><b>Début d'après-midi</b> Retour à l'association et retour des ânes et du matériel de montagne</p> <p><b>15h00</b> Atelier de débriefing animé par un sous-groupe</p> <p><b>16h00</b> Cas pratique en sous-groupe : construction d'un projet éducatif en haute montagne</p> <p><b>18h00</b> Direction l'hébergement</p> <p><b>19h00</b> Dîner au sein de l'hébergement</p> <p>Soirée libre</p> <p>Nuitée en hébergement collectif</p>	<p><b>09h00</b> Restitution des travaux de sous-groupe</p> <p><b>12h30</b> Repas au sein de l'association</p> <p><b>14h00</b> Fin de formation</p>
---	---	---	---	--

## INTERVENANTS

- **Clotilde Guillet, formatrice interne à l'association** ayant l'expérience du montage de projets éducatifs en montagne et de l'intervention sur ce média éducatif.
- **1 accompagnateur en moyenne montagne**, membre de notre réseau, riche d'expériences d'encadrement en montagne de publics en situation de difficultés. L'accompagnateur participe aux sessions d'informations, de formations ou de sensibilisation dispensées par notre structure.

**DATE :** 4,5 journées de formation du lundi 27 au vendredi 31 mai 2024

**LIEU :** Servoz et Massif du Mont-Blanc

Une partie de la formation se déroulera au sein des locaux de l'association En Passant Par la Montagne, située dans les bâtiments de la mairie de Servoz (74310) au 44 rue de l'église. Les parties terrain se dérouleront dans le Massif du Mont-blanc. Le lieu précis de l'itinérance se déterminera quelques jours en amont en fonction des conditions météorologiques. Quant aux lieux des bivouacs, ils seront adaptés en fonction du rythme collectif et individuel... c'est tout l'intérêt de ces projets itinérants...

Pour les 2 nuits en Vallée (J1 et J4), l'hébergement suivant est réservé :

- **Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme**, située 35 route du Bouchet - 74400 Chamonix-Mont-Blanc  
Plus d'informations [ICI](#)

## REPAS

L'alimentation est prévue par l'association sur l'ensemble du séjour. Lors de l'itinérance, les repas seront préparés collectivement, la gestion des repas faisant partie intégrante des sujets de formation.

## PRE-REQUIS POUR PARTICIPER A LA FORMATION

Les activités sportives proposées sont accessibles à tous sous réserve **d'être prêt à quitter le confort quotidien** et fournir **un effort d'endurance en marchant plusieurs jours**.

Nous demandons aux participants qu'ils soient en mesure de :

- > Pouvoir marcher sur un sentier en montée 20 mn sans pause
- > Pouvoir marcher à un rythme de 200-250m. de dénivelée en 1 heure
- > Pouvoir marcher 15km par jour sur un sentier plat ou avec un peu de montée
- > Pouvoir marcher + 800m. / -800m. de dénivelée par jour sur deux jours
- > Être à l'aise sur des sentiers caillouteux

Nous préconisons l'entraînement suivant, à commencer 5 semaines avant le départ:

- > Courir 15 à 20 mn 2 fois/semaine
- > Monter et descendre 3 étages 2 fois avec une pause entre les 2 (2 x semaine)
- > S'habituer à marcher sur des terrains difficiles (cailloux, pente herbeuse, etc...)
- > Marcher régulièrement pendant 2h30

## MATERIELS NECESSAIRES

L'itinérance en moyenne montagne suppose l'utilisation de matériel de montagne adapté et technique, individuel et collectif.

Tout le matériel collectif sera fourni par l'association (sac de chargement des ânes, tipi, casserole, ustensiles de cuisine, etc.)

Vous trouverez ci-dessous la liste du matériel individuel nécessaire. Si besoin, l'association est en mesure de vous prêter des équipements (mentionné ici par \*). Dans ce cas, il faudra compléter la liste de vos besoins que vous trouverez dans le formulaire d'inscription.

- Chaussures de montagne haute et étanche \*
- 2 Paires de chaussettes hautes
  - 1 Pantalon de montagne\*
  - 1 Collant chaud ou bas de survêtement
  - 1 Veste imperméable (type Gore-Tex®)\*
  - 1 Doudoune\*
  - 1 gros pull ou mieux 1 polaire\*

- 2 tee-shirts techniques
- 1 Bonnet
- 1 paire de Gants fins \*
- 1 paires de lunettes de soleil (indice de protection 3 minimum) \*
- 1 Sac à dos de 40 à 50 litres environ
- 1 Lampe frontale\*
- Bâtons de randonnée\*
- 1 kit de toilette avec le strict nécessaire (il n'y aura pas de douches lors des bivouacs !)
- 1 crème solaire de forte protection
- Pansement pour les ampoules
- Traitements habituels
- 1 ou 2 gourdes ou bouteilles (1,5 litre minimum)
- 1 sac de couchage 10° température de confort ?\*
- 1 matelas de bivouac léger / tapis de sol \*
- 1 couverture de survie\*

+ vos affaires personnelles qui resteront à l'hébergement en bas de Vallée.

### ASSURANCE

Chaque participant sera automatiquement assuré via la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne à laquelle est affiliée l'association En passant par la Montagne et qui couvre toutes les pratiques sportives en montagne.

Il vous faudra retourner à l'association les informations nécessaires que vous trouverez dans le formulaire d'inscription.

## MODALITES D'INSCRIPTION

### COUT DE LA FORMATION

Le cout comprend le cout pédagogique et les frais logistiques (hébergement et repas, location des ânes, etc.)

- Sans nuit la veille de la formation : 1 200 euros TTC
- Avec la nuit en hébergement collectif la veille de la formation : 1 250 euros TTC

Une réduction s'applique pour les éducateurs PJJ dans le cadre de notre partenariat avec le Ministère de la Justice : 1 100 euros / 1 150 euros (avec la nuitée la veille).

### S'INSCRIRE

Compléter le formulaire d'inscription et nous le retourner par mail ou par courrier avec l'ensemble des documents demandés.

Vous recevrez une convocation indiquant le lieu et l'heure précis du rendez-vous par mail.

L'association se réserve le droit d'annuler la session au cas où le nombre de participants serait insuffisant (4 candidats minimum, annulation au plus tard 4 semaines avant la date de début de formation . Si les conditions l'imposent (conditions météorologiques contraignantes), le programme pourra être adapté.

Association  
EN PASSANT PAR LA MONTAGNE

44 rue de l'église  
74 310 Servoz  
04 50 91 48 04  
eppm@montagne.org  
www.montagne.org

Siret 412 772 758 00048



## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Clotilde Guillet, Formatrice En Passant Par la Montagne : 04 50 91 48 04 - [clotilde@montagne.org](mailto:clotilde@montagne.org)

L'association En Passant Par la Montagne, créée en 1995, vise à rendre l'accessible la montagne aux personnes en situation de fragilités, afin qu'elles y trouvent un nouvel élan. Nous accompagnons le travail socio-éducatif au travers les bienfaits de la montagne et encourageons l'inclusion dans les activités montagne.

Statuts : Association de Loi 1901, Agréée Jeunesse et Sport 74S0502 – N°SIRET : 412 772 758 00048

Organisme de formation enregistré sous le N°82 74 0159174 auprès du préfet de la Région Auvergne Rhône-Alpes, **cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état**

