

 Séjour au grau du roi  

Pour la période du 16 juin au 19 juin



## Séjour au Grau du Roi

### Dates :

Du mardi 16 juin au vendredi 19 juin

 L'association organise un séjour de 4 jours à la mer.

### Pendant le séjour nous allons :



Aller à la plage



Faire des promenades



Faire des jeux



Découvrir les alentours




Passer de bons moments ensemble

Le but est de se détendre, profiter des vacances et partager des moments en groupe.

Une éducatrice sportive (Myriam) ainsi qu'une éducatrice spécialisée (Laura) seront présente pour encadrer les vacanciers.


## Le lieu du séjour


Nous allons dormir dans un camping : le Camping de l'Espiguette.

 Nous dormirons dans deux mobil-homes adapté PMR avec clim et avec assez d'espace pour chacun.

Dans les mobil-homes il y a :

 une douche

 des toilettes

 des chambres

 un espace pour manger

Les chambres seront partagées.

Cela veut dire que plusieurs participants dormiront dans la même chambre.


 Les filles dormiront ensemble.



 Les garçons dormiront ensemble.



Les éducatrices seront présentes et se répartiront entre les deux groupes pour accompagner tout le monde pendant le séjour.



## Temps d'hygiène

Les mobil-homes ont une douche. 

  Chaque participant pourra prendre sa douche pendant le séjour.

  Un tour de passage sera organisé pour que chacun puisse avoir son moment.

Cela permet :

 de prendre son temps

 de respecter le rythme de chacun

 d'être accompagné si besoin

Les éducatrices seront présentes pour organiser les passages et accompagner si nécessaire.





## La préparation des repas et la vie en groupe

Pendant le séjour, la vie quotidienne se fera en groupe.

  Nous préparerons les repas ensemble.


   Nous mangerons tous ensemble.

  Les tâches ménagères seront aussi partagées, par exemple :


 mettre la table


 préparer les repas

 débarrasser la table

 laver la vaisselle

 ranger et nettoyer les espaces de vie

 Chacun pourra participer selon ses possibilités, avec l'aide des éducatrices si besoin.

 Ces moments permettent de partager du temps ensemble, de s'entraider et de participer à la vie du séjour.

## Le camping

Le camping possède :



une piscine



un accès à la plage



Terrain de pétanque



Terrain de badminton... etc



Petit centre commercial



Salle de jeux vidéo

Nous pourrons donc profiter ces installations pendant le séjour.





## Prix du séjour

 Participation : 300 euros par personne

✓ Le paiement doit être payé en totalité avant le séjour.  
Cela permet de confirmer l'inscription.

## Nombre de places

⚠ Il y a 7 places disponibles.

L'association se permettra de constituer un groupe en fonction des affinités et des compétences de chacun pour un séjour agréable et adapté pour tout le monde. 🤝

## Programme et trousseau


📖 Vous trouverez le programme et le trousseau du séjour dans les pages suivantes.

## Planning du séjour – Grau du Roi





### Mardi 16 juin

Départ : 11H45 du 142 avenue Jean Althen – Althen des Paluds



Merci de prendre un pique-nique ainsi qu'une gourde d'eau avec une petite collation.

 Midi : Pique-nique au lac de Monteux et départ pour le grau.

 Après-midi :

- Courses pour le séjour 
- Remise des clés 
- Installation dans les mobil-homes 
- Rangement des affaires 
- Découverte du camping 

 Soir :

- Préparation du repas ensemble 
- Dîner 

- Soirée Blind Test 🎵

## Mercredi 17 juin – Port Camargue

🍴 Matin : Petit-déjeuner 🍌

- Habillage 🧥
- Préparation du pique-nique ainsi que du sac pour la journée 🧺
- Petits jeux 🎲
- Départ pour Port Camargue à 11h 🚢

🍴 Midi : Pique-nique sur la plage et baignade 🏖️

🏖️ Après-midi :

- Promenade à Port Camargue 🚶
- Retour au camping vers 17h 🏕️




🏠 Fin de journée :

- Piscine ou pétanque, jeux divers.. 🏠 🎳
- Douche 🚿
- Préparation du repas 🔍

🎨 Soirée : création de carte postale ✉️







## Jeudi 18 juin – Marché et bateau

 Matin : Petit-déjeuner 

- Habillage 
- Préparation du pique-nique 
- Départ pour le marché du Grau du Roi à 10h30 

 Midi : Pique-nique sur la plage 

 Après-midi :

- Activités sur la plage 
- Promenade dans le centre du Grau du Roi 
- Sortie bateau découverte de la pêche en mer 
  - Départ 15h45  Durée 1h 
- Retour au camping vers 18h 




 Fin de journée :

- Douche 
- Préparation du repas 

 Soirée : Bocal souvenirs



## Vendredi 19 juin – Dernier jour

 Matin : Petit-déjeuner 

- Rangement et ménage  
- Piscine du camping 










 Midi : Repas à la pizzeria du camping 

 Après-midi :



- Dernière baignade et activités à la piscine 
- Départ du camping
- Retour au point de départ vers 17h 

## Trousseau pour le séjour – Grau du Roi












### Vêtements

-  T-shirts / hauts (minimum 4)
-  Pantalons / shorts (minimum 3)
-  Pull ou gilet pour les soirées fraîches
-  Chaussettes / sous-vêtements (slip, culotte, soutien-gorge..) (minimum 4)
-  Chaussures confortables pour marcher
-  Casquette ou chapeau pour le soleil
-  Petit imperméable ou coupe-vent
-  Sac à dos
-  Pyjama / tenue de nuit (minimum 2)







### Literie et couchage

-  Draps pour 2 personnes
-  1 Taie d'oreiller

## Hygiène personnelle

- Brosse à dents
-  Dentifrice
- Brosse à cheveux et élastiques
-  Gel douche
-  Shampoing
-  Crème hydratante
-  Déodorant
-  Parfum
-  Rasoir et mousse à raser si nécessaire
-  Gant de toilette (minimum 2)
-  Serviettes de toilette (minimum 2)
-  2 rouleaux de papiers toilettes
-  2 paquets de mouchoirs





## Pour la plage et la piscine

-  Maillot de bain / slip de bain
-  Crème solaire
- Sandales ou tongs
-  Lunettes de soleil
-  Serviette de plage ou grande serviette
-  Sac de plage (à prendre en plus du sac à dos)
-  Petit sac étanche pour affaires mouillées

## Objets pour se sentir bien

Vous pouvez apporter des objets qui vous aident à vous sentir bien.

Par exemple :

-  Fidget (objet à manipuler)
-  Casque anti-bruit
-  Écouteurs
-  Objet personnel rassurant



Ces objets peuvent aider à :

 se calmer





 se concentrer

 se sentir plus à l'aise

## Repas et vie en groupe

-  Petit sac isotherme pouvant contenir le sandwich et au mieux la gourde.
-  Gourde.

## Documents et divers

-  Carte d'identité, carte vitale et ordonnance à jour.
-  Argent de poche (les éducatrices peuvent aider les bénéficiaires à gérer leurs budgets. L'argent de poche sera utilisé pour les extras (glaces, souvenirs, petits plaisirs). Aucune avance ne sera faite par l'association.
-  Téléphone portable, livres, jeux personnels... etc.
-  Pilulier prêt.

