

7^{ème} semaine partagée | 1^{er} au 8 août 2014

Guide pratique du participant

Comment arriver ? Quel est l'état d'esprit de cette semaine ? Comment se déroulent les journées ? Comment participer aux ateliers ? Comment proposer un atelier ? Qui contacter en cas de besoin ? Des images vont-elles être enregistrées ?

Comment se repérer sur place ? Quels repas sont prévus ? En dehors des repas, puis-je me restaurer ou boire ? Comment puis-je laver mon linge ? Comment puis-je rester en contact avec mes proches ?

Comment arriver ?

- Les indications ont été mentionnées dans la FAQ en ligne.
- Coordonnées GPS : 45.1222000, 4.5454400

Quel est l'état d'esprit de cette semaine ?

- Cette semaine est dite « partagée » car chacun est bénéficiaire et **acteur de la vie collective** :
 - propositions *facultatives* d'ateliers (cf formulaire à remettre à votre arrivée)
 - participation à la gestion des repas : préparation des repas, mise en place des buffets, apports de vos musiques dansantes (CD, MP3...), etc.
- Des participants-bénévoles assurent le bon fonctionnement du cadre. Ils sont huit cette année autour d'Ambroise : Catherine, Daniel, Danièle, Franck, François, Marie-Louise, Maud, Nicole.

Comment se déroulent les journées ?

● **Vendredi 1**

12h/18h	arrivées, installations, (pour les animateurs : proposition des ateliers) <i>privilégiez votre arrivée entre 14 et 17 heures, plus tranquille</i>	préau
19h	présentation générale	grande salle
19h30	apéritif	caveau (bar)
20h00	repas	caveau
21h30	soirée de bienvenue : présentation des ateliers, jeux collectifs...	grande salle

● **Journée-type**

7h/8h	possibilité de pratiques matinales facultatives (yoga...)	
7h30/9h	petit déjeuner	caveau
9h/11h	premiers créneaux d'ateliers	12 sites
11h/13h	seconds créneaux d'ateliers	12 sites
12h30/14h	repas (chacun débarrasse chaque jour ses assiettes et couverts et donne un coup de	

	main au moins une fois semaine pour remplir le lave vaisselle ou laver une casserole, etc...)	caveau
14h/15h	pause	
15h/17h	troisièmes créneaux d'ateliers	12 sites
17h/19h	quatrièmes créneaux d'ateliers	12 sites
19h/19h30	grand rassemblement : échanges d'infos, annonces, programme...	grande salle
19h30/20h	apéritif	caveau (bar)
20h/21h30	repas	caveau
21h30/23h	soirée animée	grande salle

● **Temps particuliers**

Samedi 2

9h/10h30	Atelier unique : temps collectif d'organisation par les participants de la vie commune	
11h	présentation des activités	grande salle
11h30	inscription aux activités	préau

Mardi 5

15h/18h **Sortie découverte** de Lalouvesc et de ses environs, puis barbecue le soir

Vendredi 8

21h30/23h	Grande soirée de clôture	grande salle
-----------	---------------------------------	--------------

Comment participer aux ateliers ?

● Les participants proposent bénévolement leurs ateliers en remettant dès leur arrivée le formulaire joint en fin de ce document (également disponible sur place directement à l'accueil). Ce formulaire sert de feuille d'intention d'inscription sur place, le samedi matin. Les ateliers retenus sont alors répartis dans le temps et sur les sites (plan schématique ci-dessous).

Comment proposer un atelier ?

● En tant que participant, vous pouvez, à votre convenance, proposer une animation de deux heures maximum. Afin de respecter les autres ateliers, il est impératif de **mettre fin au vôtre à l'heure qui vous sera indiquée**. Imprimer et compléter un formulaire par atelier (en fin de ce document), puis le ou les remettre dès votre arrivée. Des formulaires vierges sont disponibles sur place.

● Prévoyez le matériel nécessaire à votre atelier. Les massages font l'objet d'un autre formulaire sur place.

Qui contacter en cas de besoin ?

- Les participants-bénévoles, et leurs domaines de compétences, vous sont présentés sur place.
- Une boîte à idée est à votre disposition sur place.

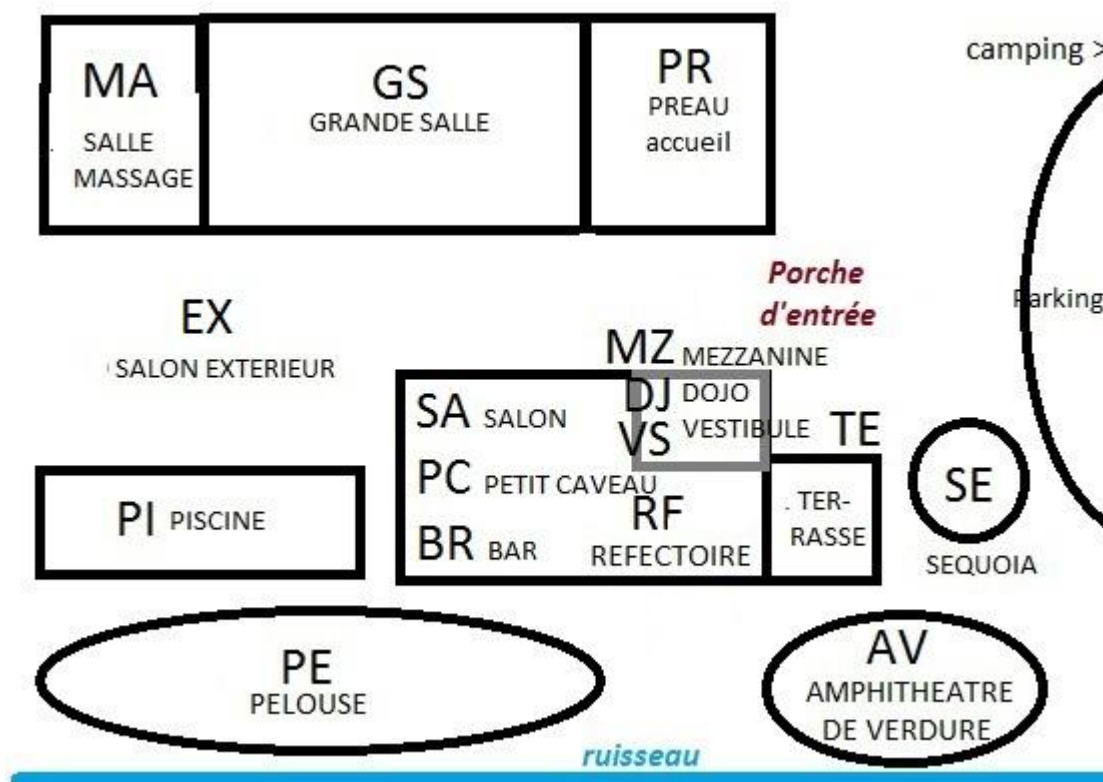
Des images vont-elles être enregistrées ?

● Oui, d'autres participants, ainsi que Epanews, effectuent des prises de vue (photos, vidéos), dans la mesure où la nature de l'activité le permet. Il vous appartient de signaler si vous refusez d'accorder votre droit à l'image.

Comment se repérer sur place ?

- Plan schématique du gîte :

Vous arrivez en véhicule par ici



Quels repas sont prévus ?

- Repas envisagés, sous réserve de modification :

Vendredi 1/08 SOIR

Tarte salée tomates-ricotta, Salade de chou chinois au sésame, Gâteau de semoule au lait de riz

Samedi 2/08 MIDI

Tranches de Pastèque, Taboulé de choufleur-tomates-oignons cébette-persil-menthe
Tagliatelles de concombres-feta, Cookies au chocolat

Samedi 2/08 SOIR

Gratin d'aubergines-tomates-oignons-ricotta, Cake à la banane-pépites de chocolat

Dimanche 3/08 MIDI

Gaspacho Tomates, Melon en barquettes avec jambon fumé, Clafoutis au lait d'amandes

Dimanche 3/08 SOIR

Tian courgettes-aubergines-tomates, Poulet-salade verte, Mousse pommes bananes

Lundi 4/08 MIDI

Velouté de melon, Salade vitaminée, Tarte aux abricots

Lundi 4/08 SOIR

Couscous, Mousse au chocolat

Mardi 5/08 MIDI

Terrine de légumes sauce yaourt-basilic, Carpaccio betteraves rouges-chèvre frais-noix-persil, Cake au citron

Mardi 5/08 SOIR

Bâtonnets de légumes sauce trempette à la betterave rouge, Gratin de pommes de terre, Barbecue, Compote abricots

Mercredi 6/08 MIDI

Tomates-mozzarella-basilic, Tagliatelles de courgettes, Salade riz-maïs-oignons cébette-persil, Pêches

Mercredi 6/08 SOIR

Soupe melon-fenouil, Salade de coquillettes, Fondant aux abricots

Jeudi 7/08 MIDI

Coleslaw, Tarte salée carottes-oignons-fromage local, Fruits de saison

Jeudi 7/08 SOIR

Gratin de courgettes-millet, Barbecue, Granola (gratin de pommes recouvert d'un mélange de flocons d'avoine, fruits secs, sirop de riz) avec crème soja vanillée

- Le vin est en sus.

En dehors des repas, puis-je me restaurer ou boire?

- Le bar est ouvert uniquement avant les repas, vous pouvez à tout moment vous y désaltérer d'eau fraîche.
- Pour assurer une bonne tenue de la semaine, l'alcool est proscrit.

Comment puis-je laver mon linge ?

- Il n'y a pas de buanderie sur place. Pensez à amener votre produit-lessive à main.

Comment puis-je rester en contact avec mes proches ?

- Le réseau téléphonique couvre correctement le gîte.
- La connexion internet est également possible avec vos propres terminaux, sous réserve de votre abonnement.
- La boîte aux lettres se situe au village, à moins de 4 km.

FICHE D'ATELIER (une fiche par atelier)

Prénom, Nom de l'intervenant :		
Titre de l'activité :		
Bref descriptif :		
Nombre de participants	MINIMUM :	MAXIMUM :
Inscrivez-vous à cet atelier - Mentionnez votre Prénom et votre NOM		
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
Inscriptions supplémentaires : formulaire suivant		