



## Séjour Coaching

publié le 23/06/2025

*Descriptif :*

"Journal de bord d'une belle aventure" par Lucie Fougnet

### JOUR 1



*"Ce message en direct de la plage avec le groupe des courageux baigneurs ! Enfin courageuses car nous sommes une majorité de filles.*

*Une belle première journée où nous avons déjà ressenti la chaleur. Les gourdes étaient nécessaires et nous étions content(e)s d'en avoir deux ! Après avoir visité la citadelle du château d'Oleron, nous partons marcher sur le sentier de la réserve de Moeze. Au bout de 15min, la première catastrophe ... une semelle de chaussures qui se décolle et qui empêche notre intrépide Romane d'avancer plus. Que cela ne tienne, nous amenons Romane chercher une nouvelle paire de chaussures et nous repartons.*



*Quel bonheur de marcher tous ensemble, le rythme est tranquille, on s'arrête pour des petites informations et pour observer la nature ... Il y a les déterminé(e)s qui veulent marcher vite , il est donc temps de donner les consignes de randonnée en groupe : on marche au rythme du plus lent. Comme le dit Sophie : "il est plus facile pour les plus rapides de s'arrêter et ralentir plutôt que de demander au plus lent d'accélérer. Le but c'est d'arriver tous ensemble."*

*Une fois ce mantra intégré, nous marchons, nous marchons, nous marchons... Nous passons devant de nombreux spots d'ostréiculteurs et voyons de nombreux oiseaux. Les kilomètres passent, la fatigue commence à se faire sentir, les pieds chauffent mais tout le monde prend sur soi. Pour rappel, le thème du séjour c'est le dépassement de soi physique et mental ... ainsi que l'entraide. On est en plein dedans. Même Titouan se propose de porter le sac de certain(e)s !*



Arrivée à 17h au camping de Boyardville, tout le monde s'affaire à monter les tentes et deux groupes se font par la suite ... les baigneurs donc et les joueurs de ballons.

19h, début de l'intervention de l'équipe cuisine Evan, Émile, Camille et Noa sont donc de mission. Melon, Spaghettis bolognaise , crème Mont Blanc, une vraie réussite. Tout le monde mange et discute dans la bonne ambiance.

L'équipe vaisselle prend le relais avec Kesha, Rafael, Titouan et Wayatt pendant que M Port prépare le jeu du soir , "le loup garou". Couché prévu à 22h, les troupes vont bien dormir après leur 15 premiers kilomètres."



## JOUR 2



"C'est l'heure de la suite de nos aventures. Grosse journée aujourd'hui. Finalement nous avons marché 20kms. Et ça a été dur !



*On a marché dans la forêt des saumonards où les dunes nous ont montré leurs pentes les plus abruptes. Nous étions, certes à l'ombre, mais la chaleur était bien présente. Mais avant tout cela, le réveil à 7h. Je peux vous dire que les troupes dormaient à mon passage... il faut dire qu'hier les bavards et bavardes étaient de sortie et que ça discutait beaucoup.*

*Donc le petit dej se fait dans le calme, pain confiture céréales lait chaud ! Et après c'est l'heure de se remuer, on range tout ce qu'on a installé, on s'aide, on s'organise et on se répartit les pique niques pour la journée.*

*Donc le départ se fait à 9h dans la bonne humeur et la motivation direction St Denis*

*d'Oleron. Notre équipe de guide aubade*

*compose de Titouan, Wayatt, Rafael et Kesha. Ils auront été très forts car le parcours n'était pas simple ce matin.*





*Le pique nique se fait à la plage car le rafraîchissement est nécessaire. Les pieds, les épaules et le mental en ont besoin*



*La deuxième partie nous fait passer dans les villages, ça tire dans les mollets et des petits maux de ventre arrivent... enfin un gros surtout. Depuis le repas, Inès est barbouillée. Qu'à cela ne tienne, notre guerrière évacue de manière très classe ce qui bloque et le sourire lui revient. Emeline prend quant à elle un petit Doliprane et bim, le sourire est revenu*



*L'arrivée au camping est bienvenue après avoir vu mes parents qui nous ont fait un coucou. Et oui moi aussi, j'ai besoin de mes ressources ☐*

*Le goûter est très très très calme. Chacun récupère. Le groupe part à la plage et manger une glace sauf pour l'équipe cuisine du soir qui est donc Titouan, Wayatt, Rafael et Kesha ... guides et cuistots, quelle polyvalence. Salade verte oignons olives maïs , couscous chorizo, yaourts aux fruits , voilà notre repas du soir. L'équipe vaisselle prendra le relais et c'est Elena Emeline Inès et Romane qui seront de mission*

La veillée sera un temps calme ce soir, dessins et activités calmes. Les troupes sont fatiguées et la journée de demain s'annonce identique.

Bonne soirée à tous et on pense fort à vous. Vous pouvez être fiers de vos enfants, ils se dépassent vraiment "

### JOUR 3

"Il est l'heure de découvrir la suite de nos aventures.

Ce soir je suis en direct des cuisines. Une équipe féminine ce soir, d'ailleurs elles enchaînent puisque ce sont ces mêmes filles qui nous ont guidées aujourd'hui : Romane, Elena, Emeline et Inès.

Mais revenons en arrière... réveil 7h, le sommeil est profond, nous sommes obligés de secouer un peu les tentes pour les réveiller. Le grand plaisir de M Port ☐

Je peux vous dire que la routine est ancrée et l'efficacité est présente. Les tentes se rangent vite, les matelas sont roulés et les duvets sont bourrés dans leur sac. Départ 8h30 !



Tous sont motivés ... "genre" ils vont bien ...!



Alors on marche à bon rythme, on passe à travers les champs, les vignes et on commence à marcher sur les dunes. La chaleur est la ... aujourd'hui on a raccourci le parcours. La journée d'hier était intense et la fatigue est là. Et surtout les conditions sont très chaudes. 15kms aujourd'hui, on ne verra pas le phare de Chassiron, c'est ainsi mais on l'observe de loin.

L'océan est magnifique, les couleurs sont folles

et on se croirait dans un lagon... bon quand on s'y jette, on ne réagit pas pareil... Elle est très très froide mais on a eu si chaud qu'on s'y sent bien.

Une très grande pause pour le picnic fait du bien à tout le monde à la plage des Bonnes . Puis il est l'heure de repartir direction le camping de Prolong à l'Illeau. Seulement 4kms , c'est du gâteau pour nous.



Bon on se retrouve en marée basse à crapahuter sur les rochers et à chercher les crabes. Et on fait tout de même des pauses crème solaire nécessaire.

Heure d'arrivée au camping 16h00, le petit goûter, l'hydratation et on décide de rester au camping. On a été beaucoup au soleil aujourd'hui donc on reste à l'ombre. Après avoir monté le camp, certains restent au calme à discuter, d'autres se lancent dans une partie de pétanque et la team cuisine commencent à s'affairer.



Le menu du soir : salade betterave maïs mayonnaise, puis plat népalais , un dahl Bat à base de riz lentilles et crème mont-blanc.

Ce soir, petite veillée autour d'un jeu et le coucher sera vers 22h comme d'habitude."

#### JOUR 4



"Bonsoir bonsoir

En direct de la plus grande partie de volley de ma vie, c'est parti pour le dernier récit de notre aventure randonnée Toujours aussi ritualisés, nous démarrons notre dernière journée par le réveil de 7h avec un départ vers 8h45. Je peux vous dire qu'ils sont très efficaces maintenant le matin. Tout le monde sait ce qu'il doit faire, où il doit aller et ce qu'il peut faire pour aider.



Le départ vers Vertbois est d'une bonne allure, ça marche, ça discute et ça se met à créer des chansons. Un rap improvisé par les garçons et une reprise par une partie des filles... les kilomètres défilent sous la chaleur et la bonne humeur, et nous voilà arrivés à La Cotinière où nous retrouvons Théo et M Port qui avaient amené le camion au camping du soir et repérer l'endroit frais pour le picnic et la plageeeeeeee. Quelle joie de les trouver. On mange du saucisson, du pain, des huîtres et de la salicorne pour les plus audacieux.ses et autres aliments. Mais il est temps, temps de la

plage !!! Alors la, on ne retient plus personne, lâchez des fauves ! L'eau est trop bonneeeee et ça nous fait tellement

de bien !



Allez c'est l'heure de repartir, il reste plus que 5kms , les derniers de ces 4 jours. On passe dans la foret, dans la dune... et il est encore temps de se baigner, canicule oblige, re-lâchage des fauves ☹️  
Après une bonne et longue baignade, il est temps de finir. 2 kms, c'est rien 2 kms... allez plus qu'1... on passe sur la plage, les gens nous regarde comme des extraterrestres... on prend la montée pour sortir de la plage, on fait une photo pour immortaliser ce dernier moment, plus que 50m... les sourires sont là, le soulagement aussi et la fierté d'avoir réussi ...



*Bien sûr, il va de soi que nous les félicitons tous pour leur réussite. 70kms de marche, il y a peu d'adolescents qui réalisent ce genre de défis et ils l'ont relevé dignement. Je suis vraiment très fière d'eux et cette expérience sera marquée à vie dans ma carrière enseignante et j'espère dans leur mémoire*

*Bravo bravo.*

*Place au réconfort, petite partie de volley et douche. Ce soir c'est melon burger chips coca et soirée jeux  
Merci à tous, chères familles, pour vos messages qui m'ont fait chaud au cœur. Cette aventure, elle existe parce que vos enfants me suivent les yeux fermés mais parce que vous aussi vous nous faites confiance et nous suiviez.  
Alors un grand MERCI, nous vous en sommes très reconnaissants."*



## JOUR 5



*"C'est le dernier jour ! Ça y est l'aventure se termine... alors après un tel exploit, 70 kms, on a bien le droit de s'octroyer une journée plage.*



*Direction la plage de Vertbois mais pour s'y rendre on part marcher un peu. On va pas perdre les bonnes habitudes tout de même. 30 min pour arriver et retrouver François, notre moniteur de sauvetage côtier. On apprend donc à sauver les victimes de la noyade , bon, aujourd'hui , les victimes auront bu un peu trop la tasse. Même le sauveur se noyait 😊*

*Ils ont utilisé les bouées des sauveteurs, les planches pour mettre les victimes et ont appris les gestes de premiers secours en bord de mer. Après un cours de 2h, il est l'heure de la pause. Et qui nous rejoint ? M Gayraud ! Quelle chance et quel bonheur pour les élèves (Spécial merci pour ton aide M Gayraud aujourd'hui) On se met à l'ombre dans la forêt et le picnic est apprécié. Certains font une sieste, d'autres discutent, bref une bonne pause. Rdv 14h30 pour le cours de surf avec Clement. Les vagues sont petites mais ça glisse quand même. Qu'est ce qu'on est bien dans l'eau. Ça rigole, ça tombe, ça essaye à nouveau et ça se lève. Des vrais pros pour certains.*



*La plus pro c'est Indiana qui nous fait une cascade dans l'eau et se fait mal à l'épaule. Elle est prise en charge par les pompiers et vaillamment elle se relève. Plus de peur que de mal, le sourire revient, nous sommes soulagés. La journée se termine , le bus est là... on profite des derniers moments ensemble, le retour au collège est là, on se quitte, on se dit à plus tard... je les regarde, partir un à un, je souris, on est fiers d'eux, fiers de ce séjour réussi et je me dis que c'était une superbe aventure dont j'espère qu'ils se souviendront pour un moment. Merci à eux , Merci à vous , Merci au collège et un spécial merci à M Port, mon partenaire d'aventure. "*

