



Carnet de voyage

publié le 29/06/2026

Descriptif :

Récit "Séjour Coaching" par Madame Fougnet

Jour 1



" Ici c'est l'heure de la vaisselle pour certains et de l'écriture dans les carnets de voyage pour d'autres...

Remontons un peu en arrière pour reprendre toute cette journée.

Nous sommes arrivés à 10h30 ce matin au port de la Gaudissiere. Sophie, notre guide, nous accueille et nous donne les premières consignes ! Vérifions tous nos sacs et c'est parti. Nous sommes guidés par Matteo, Marius, Simon et Alex. La chaleur est forte et nous traversons les parcs ostréicoles. Nous découvrons "mytiliculteur", "ostréiculteurs" et "conchyliculteur"... à vous de jouer pour savoir ce que cela signifie !



Nous marchons et nous marchons à un rythme tranquille pour ce début de journée. À 13h et à 1km de Boyard, on décide de s'arrêter pour le pique-nique. On découvre les merveilles des uns et des autres ... ça se régale et on sent que les troupes avaient faim. On est bien à l'ombre avec la petite brise.

Mais bon c'est pas tout ça, il est l'heure de repartir ... il nous reste 10kms encore... donc on a fait qu'un tiers ! Une fois Boyardville passé, nous entamons la marche dans la forêt des Saumonards et nous voyons le Fort Boyard pour la première fois ... l'océan est magnifique , la couleur est incroyable. Nous sommes tentés par la baignade mais

nous devons marcher dans cette belle pinède qui nous offre quelques montées et descentes.



Alors les difficultés apparaissent : des petites douleurs aux jambes, aux genoux et puis il y a les douleurs mentales ... les plus compliqués à gérer. Continuer d'avancer alors qu'on en a marre, ralentir pour attendre les derniers, accélérer pour ne pas ralentir le groupe... que c'est dur la vie en communauté. Mais avec de la bonne humeur et de la volonté, la troupe est unie, on avance et Sophie nous dit "au bout du chemin, il y a le camping"... la délivrance et surtout, nous savons que la baignade est proche ! Ainsi que nos claquettes pour libérer nos pieds un peu meurtris.



Goûter, mise en place du camp et là on constate que tout le monde a bien révisé "comment monter sa tente ?" ... hâte de voir demain matin s'ils ont le "comment ranger sa tente ?" ☺

Allez en route vers la plage et là, on lâche les fauves ... l'eau est bonne et les sourires sont sur tous les visages. M Gayraud et moi même, les regardons avec plaisir et satisfaction.

Il est l'heure de rentrer car l'équipe cuisine doit prendre le relais. Et oui, on a faim ! ☺

Ce soir, c'est melon, pâtes bolognaïses / gruyères/salade et crème dessert Mont Blanc. On se régale. Merci Evi, Manon, Anaëlle et Emy ! Place à l'équipe vaisselle, attention , y a des cours à prendre. Dylan, Mathis, Lenny, Sasha et Zoé nous montre donc leur talent.



Il est 22h c'est déjà l'heure de se coucher , je vous écris en les entendant discuter discrètement. La nuit devrait être

bonne, nous avons marché 16kms aujourd'hui sous un soleil de plomb et ils peuvent être fiers d'eux pour cette première !

Bonne nuit tout le monde"

Jour 2



"Bonsoir !

Je sais il est tard mais on a été bien occupés aujourd'hui... Après une nuit courte pour certains, le réveil a été difficile même si quelques uns étaient très matinaux. Et oui, dormir alors qu'il fait jour et que les oiseaux chantent, ce n'est pas habituel ... Allez on s'active, le "petit dej" est excellent et on range toutes les tentes. Comme prévu, le rangement de la tente 2 sec est plus compliqué que le déballage. Mais chacun s'implique et ceux qui ont fini plus tôt, aident les derniers ... c'est beau cet esprit de groupe !

Aujourd'hui nos guides sont Evi, Manon, Anaëlle et Emy... Direction le phare de Chassiron, soit le point le plus au nord de l'île ... M Gayraud est allé déposer le véhicule au camping et nous retrouve avec le pain ! Pique-nique à La Bree avec vue sur la mer... Saucissons, pain, concombre, chips, fromage et compote/gâteaux ! On se régale !



Et puis c'est aussi laisser le temps à l'océan de monter car les marées ne sont pas avec nous cette semaine ! Une fois arrivée à la plage de la Boirie à St Denis, malgré une météo capricieuse, les élèves se jettent à l'eau et tout le monde profite ... ça joue, ça flâne et ça sourit... le bonheur simple.





Ma maman et mon tonton viennent nous rejoindre pour marcher jusqu'au phare ... une marche avec ma famille : ma famille de sang et ma famille de cœur de cette semaine ! Je suis comblée

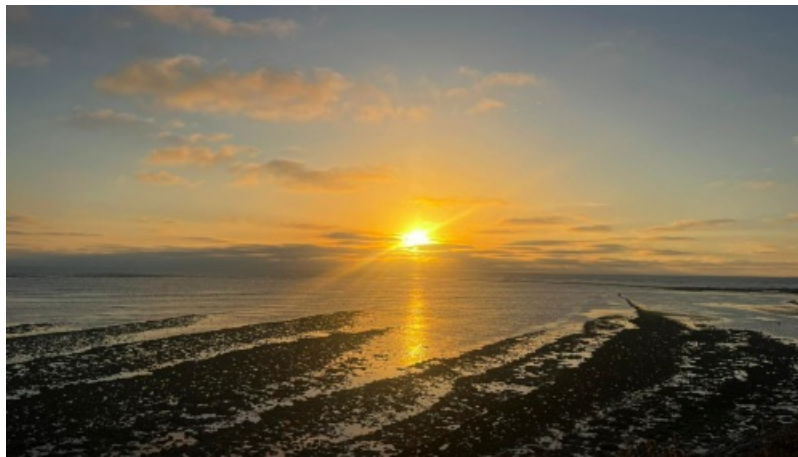
Nous arrivons au camping, le Goûter et le camp s'installe. Deux groupes se créent : ceux qui veulent manger une glace et ceux qui font la cuisine ou qui veulent rester tranquilles. Il y a donc, de nombreux gourmands ici !! Un régal.

Nous rentrons comblés et retrouvons nos cuistos : Simon, Alex, Marius , Matteo et Matteo. Ce soir c'est couscous ! Bravo à eux, on a bien apprécié.



Nous décidons d'aller admirer le coucher du soleil et il est magnifique... chacun prend le temps de l'admirer et se réjouit d'assister à ce beau moment.





*Il est temps de rentrer se coucher. Demain nous avons la plus grosse journée de marche.
Bonne nuit à tous"*

Jour 3

"C'est le jour le plus difficile. Non seulement, on a la plus longue distance à parcourir 17kms et en plus c'est le 3eme jour de marche... les corps sont fatigués, le mental est fragile et il va falloir s'accrocher car la chaleur est revenue !! Départ 9h30 ce matin, enjoués tout de même et avec l'envie d'avancer. Ryan, Eva, Lena et Kelyja seront nos guides aujourd'hui ! On tourne autour du phare majestueux de Chassiron et ses falaises. Que c'est beau ! On marche dans les dunes, la forêt, et figurez-vous que ça monte et ça descend !



On a chaud, chaud, chaud ! Et on a faimmmmm ☺

On arrive à la plage des Huttes et on prend enfin la brise maritime. Que ça fait du bien. Baignade et picnic à base de sandwich jambon chèvre tomate et compote gâteau. On se régale ! Et plouf, on est en maillot et là on savoure. L'eau est si belle et chaude en plus ...



Tout bonne chose a une fin, il est temps de repartir , les 8 derniers kms vont être sur la plage ... que c'est drôle de marcher au milieu des gens en maillot de bain alors que nous, nous sommes en tenue de randonneurs et sac à dos ... on fait sourire autour de nous mais de nombreuses personnes nous félicitent ... car effectivement c'est quand même une belle épreuve sportive qu'ils réalisent.

C'est dur, on a mal aux jambes, aux pieds et au mental. On continue, certains portent les sacs des élèves qui fatiguent, on discute avec son binôme. On se pose des questions et on se découvre ... c'est beau l'atelier coaching, ça permet de mieux se connaître et de s'ouvrir aux autres.



On arrive au camping et on se pose pour le goûter. Enfin, le bonheur après une longue journée ! La douche est un petit régal, on prend un temps pour monter le camp et surtout pour faire ce qu'on veut... et soigner les blessures. Et y en a des ampoules !!





L'équipe cuisine Dylan, Lenny, Mathis, Sasha et Zoé nous régale avec un chili sin carne. Trop bon 😊
 Il est l'heure de remplir nos carnets pendant que l'équipe vaisselle est en marche : Matteo , Matteo , Marius, Alex, Simon. L'équipe cuisine Dylan, Lenny, Mathis, Sasha et Zoé nous régale avec un chili sin carne. Trop bon 😊
 Ça frotte forte et efficacement ! La vaisselle brille !
 Un petit temps calme, à discuter, jouer de la guitare, et rire encore et toujours 😊 Il est temps d'aller dans les tentes ... 22h, je vais leur dire "allez au lit". Ils sont fatigués tout de même mais je peux vous dire qu'ils sont colorés ...
 Bravo à eux encore pour cette belle journée
 Bonne nuit 🌙

Jour 4



"Ça y estttt, c'est finiiii !! Ils l'ont fait ... 65kms de marche sous le soleil et dans la bonne humeur. Enfin dans la fatigue surtout ... Le départ a été difficile ce matin. La fatigue se fait ressentir au réveil, les coups de soleil sont là et ont donné chaud cette nuit 😊
 Je peux vous dire qu'on dort tous mieux ... mais on s'imagine dans notre confortable lit vendredi soir. C'est ça la randonnée en itinérance ... perdre du confort et en prendre conscience ! Prendre conscience qu'avoir une douche chaude , c'est réconfortant, d'avoir un bon oreiller et lit, c'est une chance et d'être loin de sa famille, c'est pas si facile que ça... Mais on est entre copains donc c'est quand même super cool !! Direction la Cotinière avec les guides : Dylan, Sasha, Mathis, Zoé et Lenny



Le temps est idéal, on a même quelques gouttes au départ mais la température est faite pour randonner ... le rythme est bon, le moral aussi ... Arrivés à la Cotinière, on achète des huîtres et des crevettes grises. Le pique-nique est complété par sandwich au pâté, tomates, chips, fromage et compote gâteau. Et pour se donner du courage pour les derniers kilomètres, on se mange une petite glace très appréciée !

Un régal !!!

On marche dans les dunes, il fait vraiment chaud ! On a bien mérité une pause baignade dans la baie de Perroche ... l'eau est si chaude qu'on n'arrive pas à en sortir ! Allez on se motive il reste 3 kms et on est au bout. On marche d'un pas décidé au milieu des plagistes et baigneurs. On garde le cap, on sent qu'on arrive. Une dernière digue à traverser, on voit le fameux parking ... ça y est c'est fait !

L'arrivée au camping sous les chants de victoire 🎉



L'équipe cuisine composée de Léna, Kelyja, Eva et Ryan s'affairent ... ce soir c'est le repas récompense : Burger maison, chips, yaourt et chamallow. Accompagné de coca ! Waouhhhhg

Ça fait du bien ! Et après ça, la dernière équipe vaisselle prend le relais : Evi, Manon, Anaëlle, Emy.

Dernière soirée, dernière veillée donc ce soir c'est jeu en équipe. On s'affronte sur des jeux de dessins, de mimes, de culture, d'adresse... on passe un bon moment de rigolade. Bien sûr, une équipe gagne mais on est tous gagnants à partir du moment où on passe un bon temps. Il est donc temps de se dire Bonne nuit, une dernière fois...

Nous sommes extrêmement fiers d'eux, ils ont réussi à se dépasser, à s'entraider et à se découvrir entre eux.

L'ambiance était vraiment très bon enfant et ces 4 jours de randonnée ont été une bulle dans cette année scolaire qui a pu être difficile pour certains...

Demain c'est journée surf, l'aventure n'est pas totalement finie, il reste un dernier défi 😊

Bonne nuit "

Jour 5



"Ça y est c'est fini ! Que de souvenirs créés ...

Mais revenons au réveil ! 7h30 comme d'habitude. On est rodés maintenant, tout le monde sait ce qu'il a à faire et c'est agréable pour nous car on ne dit presque plus rien 😊

Ce matin, c'est une petite marche de 30 min pour aller retrouver Clément, notre prof de surf, sur la plage de Vertbois. Nous sommes guidés par M Gayraud cette fois ci, c'est quand même le plus grand cartographe du collège d'Aulnay !!

Deux groupes sont créés, un qui surfe et l'autre qui admire, commente et se baigne aussi. Les progrès sont fulgurants. Ça se lève, et on dirait des vrais surfeurs. ☺

On assiste à de belles gamelles et de belles rigolades... "c'est génial madame" ... le graal de l'enseignant, cette phrase.



On inverse les groupes et c'est la même chose ! Les vagues sont parfaites pour apprendre, elles déroulent, poussent assez et nous permettent de glisser et de se lever ... c'est le kiffe comme dirait tout bon surfeur !

Il est l'heure de remonter pour manger ... un dernier picnic préparé par Sophie. Elle nous régale encore une fois sandwich jambon de bayonne, radis, fromage, compote gâteau et chamallow. Quelques élèves sortent leurs dernières victuailles : les bonbons !

Mais il est l'heure de dire au revoir à Sophie, c'est avec tristesse qu'on se sépare d'elle. Un petit câlin à chacun d'entre ceux et celles qui le souhaitent, le cœur qui se serrent et on s'éloigne chacun de notre côté. C'est toujours la difficulté d'un séjour comme celui ci... c'est tellement intense, on se pousse dans nos retranchements, on vit des émotions fortes et on est H24 ensemble. Donc automatiquement quand ça se termine, c'est toujours un pincement au cœur ♥

Le bus roule, je les écoute, reparler nostalgiquement de ce qu'ils ont fait, de ce qu'ils ont vécu... ma gorge se serre... je suis si fière d'eux, des humains qu'ils sont et de ce qu'ils ont réalisé durant cette semaine. Chacun a appris quelque chose cette semaine, même une toute petite chose .. apprendre à allumer un réchaud à tout autant de

valeur qu'apprendre à surfer ... ce sont des expériences de vie qui nous construisent et qui nous font grandir



Alors, sincèrement, bravo , vous avez prouvé que vous étiez capable de vous dépasser ... souvenez vous que même quand c'est dur, si vous vous motivez et que vous vous dites que vous pouvez y arriver, vous y arriverez , personne ne doit vous dire le contraire. Vous êtes uniques et chacun d'entre vous a sa place dans ce groupe , soyez en sûr.

Amis parents et responsables, un grand merci pour votre confiance et votre soutien, mettre en place un tel séjour, ça ne peut arriver que si vous êtes là et que vous adhérez à ces projets. Un merci à M Rabaud qui nous aura suivi du début à la fin et qui est fondamentalement convaincu du bien être de cet atelier coaching. Et enfin un spécial merci à M Gayraud qui aura été mon partenaire durant toute l'année. Il aura apporté de touche à cet atelier ainsi qu'à ce séjour... on ne peut pas rêver de meilleur binôme

AP Coaching 2026 Ciao ☺✳"

