



Journal des Brestoïis à Saint Fanch - saison 3 du 24 février au 3 mars 2024



**Saint François
Longchamp**

Une montagne de bien être!



Les bretons à la neige saison 3 épisode 1 - samedi 24 et dimanche 25 février

Effervescence sur le trottoir devant le foyer, on se demande comment tout va pouvoir rentrer dans le bus entre les énormes valises, les moyennes et les petites, sans parler de tous les skieurs ! Mais finalement tout a bien fini par rentrer.

Le voyage s'est bien passé, nous avons traversé la France d'Ouest en Est, tranquillement sans trop de monde sur la route. Trajet fractionné de plusieurs pauses pour le chauffeur et pour nous. Changement de chauffeur Alain s'arrête là et nous retrouvons Antony qui va rester avec nous cette semaine.

Du coup nous avons, nous aussi, dormi en fractionné. Certains plus que d'autres. Chacun essayant de chercher la moins mauvaise position pour dormir.

Après ce long trajet mais une courte nuit, nous retrouvons émerveillés comme des gosses les montagnes aux sommets enneigés et le soleil qui éclaire les cimes. Nous prenons la montée depuis la Chambre et nous voilà enfin arrivés au Chalet Edelweiss au petit matin accueillis par David et Yolande.

Nous commençons par un petit déjeuner fort apprécié puis nous prenons possession de nos chambres. Découverte du chalet pour ceux qui ne connaissent pas. Ensuite direction le loueur chez « Lulu » pour s'équiper.

A peine 13h30 ça brasse dans le local à ski, les 90 skieurs s'équipent, recherchent leurs skis, leurs chaussures, les équipements. Comme chaque année, quelques paires de ski ont changé mystérieusement de propriétaires.

Nos skieurs se sont répartis en 9 groupes suivant les niveaux, suivant les âges, suivant le type de glisse le ski et le snow. Notre équipe d'animation et d'encadrement nous permet de proposer des groupes adaptés à tous les niveaux de pratiques Quel plaisir de retrouver la neige, le ski, la glisse ! Mais c'est une reprise en douceur quand même. Et pour certains c'est une grande première et nous sommes contents de leur permettre de découvrir cela.

Côté enneigement ce n'est pas fou mais cela ira bien. On mesure malheureusement en direct les effets du réchauffement climatique ! Au retour du ski traditionnel goûter sur la terrasse face aux montagnes.

Vers 18h nous proposons un temps d'accueil avec petit discours et une bonne dégustation de produits locaux en direct de la coopérative locale : fromages et charcuteries. Les soirées crêpes que nous avons mises en place nous ont permis d'abord de passer un bon moment, en permettant aux skieurs de se retrouver mais également de prévoir un petit budget pour cet apéritif de bienvenue.

Nous en avons profité pour remercier les bénévoles qui se sont mobilisés pour les préparatifs du séjour, remercier l'équipe des 11 animateurs bénévoles qui assurent l'encadrement sur les pistes, au chalet et pour le bon déroulement du séjour. On a aussi présenté David le responsable du chalet et Yolande sa célèbre cuisinière !



Pas de veillée ce dimanche soir on est tous crevés.

Les Finistériens dans les Alpes, Saison 3 épisode 2 - lundi 26 février

Il a neigé cette nuit pour le plus grand bonheur de tous. Les abords du chalet sont tout blancs, les branches des arbres aussi, rendant les paysages vraiment magiques. Après une bonne nuit de sommeil, nous sommes d'attaque pour dévaler les pistes. Nous arrivons à prendre nos repères pour s'équiper et se préparer plus rapidement.

Ce matin le temps est un peu couvert mais à mesure que nous montons, le voile devient moins dense. La neige est sublime. Les pistes, elles, sont superbes. Nous avons les conditions idéales car les pistes ont été travaillées par les dameuses la nuit dernière et par-dessus, il est tombé une fine couche de poudreuse. Nous avons la sensation d'être des champions sur les pistes. L'avantage, c'est qu'avec cette neige, les virages sont nettement plus faciles. En plus, le ciel se dégage et le soleil finit par faire son apparition.

Après une bonne matinée, retour au chalet pour le repas vers 12h15, sauf les groupes d'Ethan et de Julie, qui arriveront tous deux légèrement à la bourre.

A peine 13h30, il faut de nouveau être prêt pour repartir. Mais avec ce beau soleil c'est un vrai plaisir. Comme il fait plus chaud, on s'est un peu découvert.

Tous les groupes se régalent avec les conditions du jour. Du haut des frênes on peut même apercevoir le Mont Blanc au loin.

En fin d'après-midi, Christian du groupe des adultes encadrés tricote avec ses skis et tombe sur son épaule. Il sent de suite la douleur et comprend de suite qu'il faudra aller voir le médecin. Malgré l'insistance de lui proposer un voyage en barquette, il préfère redescendre doucement. Arrivé au cabinet médical, il n'avait pas tort, ses quatre ligaments sont rompus, et va devoir se faire opérer...

Jusqu'à présent, nous avons chaque jour un nouveau blessé, ce qui est amplement suffisant. Même si d'autres se plaignent de douleurs au genou ou à la cheville, mais suite à des fragilités antérieures.

Au retour du ski, et après une bonne douche, plusieurs activités sont possibles : babyfoot, tennis de table, jeux de société et Stretching proposé par Mathilde qui, il faut le dire, a eu un grand succès.

Le thème de la photo du jour était « Gymnastique », voir ci-dessous celle du groupe d'Ethan qui l'a remporté à l'applaudimètre.

Comme chaque soir, nous avons de la soupe, ce qui régale (presque) tout le monde... On ne donnera pas de noms... Ce soir c'est Croziflette avec Dios de Savoie. On se régale mais pour le régime ce n'est pas le mieux... Mais bon, après une grosse journée de ski, nous l'avons bien méritée.

Côté veillée ; au programme : un Escape Game pour les plus petits, des jeux de connaissance pour les plus grands et pour les adultes ; Blind test. Résultat, les plus grands ne sont pas forcément les meilleurs joueurs... mais cette année, moins de filouterie. Ils ont pu rivaliser sur des chansons en tous genres et bien s'amuser.



Les brestois en Savoie, saison 3 épisode 3 - mardi 27 février

Cette nuit encore, une petite couche de neige est tombée, mais trop peu pour recouvrir les alentours et surtout les pistes. La neige tombée dans la nuit de dimanche à lundi a déjà toute fondue avec le soleil d'hier après-midi.

On a cru comprendre qu'il avait soufflé hier soir à la pointe du Finistère. Ici, nous on a rien senti !

Le petit déjeuner est à 8h normalement mais dès 7h30 les plus motivés sont déjà attablés. On se presse au local à ski dès 8h40 pour s'équiper et retrouver son groupe.

Les animateurs tournent sur les différents groupes pour apporter chacun leur contribution à la progression des skieurs. Au total nous avons 9 groupes différents pour 11 animateurs. Nous renforçons certains groupes avec deux animateurs, lorsque cela est nécessaire, pour bien accompagner les enfants qui en ont le plus besoin.

Les pistes n'ont bientôt plus de secret pour nous, nous avons le choix de l'embarras pour établir nos parcours sur les différentes pistes. La neige en altitude est bien meilleure que dans le bas de la station où le soleil et la pluie ont modifié la structure de la neige. Les canons fonctionnent la nuit et apportent leur contribution à maintenir l'enneigement. Mais la neige artificielle ne remplace pas la vraie neige, elle n'a pas la même structure et les mêmes propriétés.

Le thème de la photo du jour est « Gamelle ! » le groupe des adultes autonomes a brillamment remporté le concours du jour.

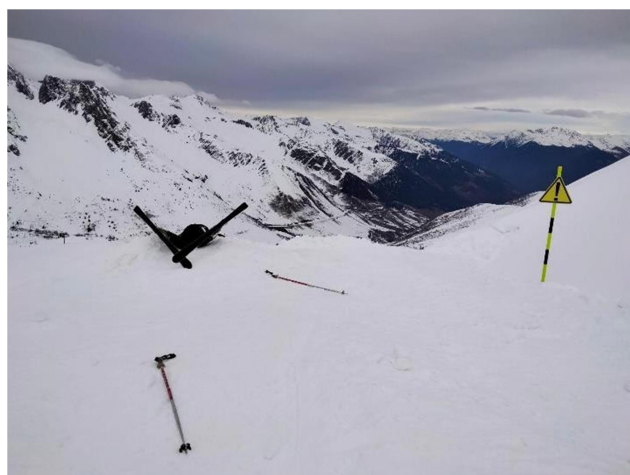
Côté blessé en fin de matinée, Titouan en Snow a chuté en arrière sur son poignet gauche. Blessure classique en Snow, poignet cassé donc plâtre pendant 6 semaines. Anna animatrice Snow maîtrise bien ce genre de blessures. Il a été rejoint au cabinet Médical par Soizic du séjour famille un qui s'est fait les ligaments croisés.

En fin d'après-midi l'atelier stretching proposé par Matthieu, un vrai succès !

Côté repas une traditionnelle fondue savoyarde nous a tous régalés. Autant dire que pour notre régime minceur c'est râpé, mais c'est un incontournable à déguster en Savoie.

En veillée pour cette soirée tournois en tout genre : baby foot, fléchette et ping-pong proposés par Edouard et Alexis.

Un grand Merci à Nanou qui est repartie hier soir pour reprendre son travail et qui a bien voulu venir nous aider deux jours pour l'encadrement sur les pistes. Merci à Anthony notre chauffeur qui est toujours volontaire pour assurer les navettes pour la gare.



Les Saint Marcois à Saint Fanch saison 3 épisode 4 - mercredi 28 février

Nous sommes déjà mercredi, le milieu du séjour et surtout le troisième jour généralement connu pour être celui on l'on se blesse le plus.

Pour les jeunes du séjour ski c'est donc relâche ce matin. Petit déjeuner décalé, petite grasse matinée possible. Ensuite il est proposé un tour en navette à la station pour aller voir les boutiques et divers magasins, faire quelques emplettes. Nous prenons d'assaut la navette à 40 entre les enfants, les jeunes et les adultes...

Ce matin le temps est bouché de chez bouché, sur les webcams de la station on ne voit strictement rien. Les plus motivés des animateurs et des membres du séjour famille partent quand même des fois que le brouillard descende ou s'éclaircisse. Le miracle ne s'est pas produit, les motivés rentrent plus tôt ou ont fait un arrêt au stand rafraichissement.

Ce midi c'est steak haché frites, meilleur qu'à la cantine. Nos steaks sont XXL !!

Nous reprenons le chemin des pistes comme habituellement vers 13h30 et le miracle se produit : le brouillard se lève et nous retrouvons le soleil.

On connaît le nom des pistes : La Lauzière – schuss – soleil rouge – cote 2305... Les débutants s'aventurent aussi sur des pistes bleues. Les plus téméraires s'aventurent à 2305, voire 2550 mètres avec une vue imprenable sur le Mont Blanc depuis le fameux col de la Madeleine. Parfois, on descend sur une longue balade pour le retour station avec une piste au nom évocateur « la Route du Tour ».

Finalement en fin d'après-midi le brouillard reprendra le dessus. Traditionnel gouter sur la terrasse au retour du ski. Les plus jeunes infatigables vont faire un peu de luge en bas de la station.

Le thème de la photo du jour est assez surprenant « dinosaure » L'équipe de Youna, Matthieu et Marianne ont eu une super bonne idée, voyez plutôt sur la photo jointe.

Coté blessure, Pauline a une douleur au genou que nous irons faire contrôler. Christian est descendu dans la vallée se faire opérer pour son épaule. A son retour il est tout réparé et peut bouger facilement son bras !!

En veillée initiation salsa par Alexis qui a remporté un franc succès auprès des jeunes et notamment des gars !!

Un casino est proposé aux plus jeunes par Julie, Anna, Mathilde et Youna, Pour les autres, Matthieu anime un Loup Garou.



Les Gars de Saint Marc à la neige saison 3 épisode 5 - jeudi 29 février

Ce matin, comme prévu par madame soleil depuis plusieurs jours, nous avons grand beau temps. Il a fait un bon froid sec cette nuit et le soleil pointe déjà le bout de son nez sur les sommets. Au petit déjeuner, nous contemplons la mer de nuage dans la vallée.

Le jeudi, c'est jour de pique-nique sur les pistes et la grande aventure pour les bons skieurs qui vont à Valmorel. Au petit déjeuner, la pression est palpable : il faut être prêt pour le grand départ. Ne pas oublier son kit : sac à dos, gourde, crème solaire, lunettes de soleil, pique-nique....

Ce matin, la neige est dure avec le froid, mais dès que l'on prend de l'altitude la neige est bonne. Côté Valmorel c'est pareil, bonne neige en haut même si toutes les pistes n'étaient pas damées. Assez rapidement en partie basse de la station, la neige se transforme et devient molle. La neige de printemps, dans le jargon on appelle ça « de la soupe ». skier avec cette neige est nettement plus fatigant.

Rendez-vous à 12h en haut du télésiège de Lune Bleue pour un pique-nique party avec tous les groupes qui sont restés sur Saint Fanch. La vue, au sommet des pistes, est splendide mais nous finissons par avoir froid aux fesses, on sent que la récupération n'est pas la même que lorsqu'on prend le repas au chalet. On aurait bien fait une petite sieste après le repas! (mais dans la neige c'est plutôt compliqué).

Les autres groupes montent en puissance dans leur pratique. Du coup, sur les pistes, le niveau monte : plus de vitesse, plus de pistes compliquées, une meilleure endurance....

Nous profitons de cette belle journée pour skier. Il fait chaud, on enlève les gants, on ouvre les blousons. En bas des pistes il est affiché 19° !! Vers 16h de nombreux groupes prennent le chemin du retour, rincés par une journée au grand air !

A Valmorel, les pistes sont un peu différentes, plus larges, plus de végétation aussi avec des petits chemins en forêt, des grosses noires ou rouges très foncées. Mais plus de monde sur les pistes et surtout moins de civilité sur les skis !! On se dit qu'on est bien de notre côté....

Ce soir attention c'est soirée Olympique !! Les équipes intergénérationnelles ont été déjà constituées. On a même évoqué la possibilité de faire une équipe handisport avec les Tamalous ! Chaque équipe a présenté, dans le restaurant avant le dessert, son drapeau et son hymne. Une cérémonie officielle aura lieu ce soir et de nombreuses épreuves attendent les sportifs : Biathlon, slalom ski, patinage artistique, Hockey sur glace, Quiz, Curling 2.0, point presse. Ainsi qu'une épreuve finale bonus avec une pluie de chaussettes. Une cérémonie officielle de clôture avec flambeau, artifices et chemin lumineux guidera les athlètes vers le site de remise des titres !

Médaille d'or l'équipe des "Cool ski", médaille d'argent les Dassins 2.0 et médaille de bronze les sagapa chezpasquoi..



Le thème de la photo du jour est «Salsa», l'équipe de Marianne - Galoune - Loïc qui a remporté l'épreuve de danse en altitude !

L'équipe des Tamalous s'agrandit quelque peu : après Monique, Sophie, Soizic, Titouan, Christian, Pauline et Isaac ont rejoint le groupe. Mais rien de grave, petite entorse et contusions.

Demain la neige est de retour. Le temps change c'est un élément important en montagne !

Les Ty zef s'en vont à la montagne saison 3 épisode 6 - vendredi 1er mars

Ce matin vrai temps de montagne : brouillard, neige, pluie.... Le départ est un peu plus compliqué vu qu'on s'équipe encore plus.

La fatigue se fait ressentir et quelques désistements pointent parmi les adultes et quelques-uns de leurs enfants, mais c'est aussi une question de prudence, car nous ressentons tous que nous avons fait beaucoup plus que notre activité physique habituelle.

Certains retours au chalet sont plus précoces....nous avons eu quelques trouées dans les nuages mais c'est très difficile de skier sans visibilité. On appelle cela jour blanc, c'est-à-dire qu'on ne distingue pas le relief de la piste. En gros on ne sait pas si devant nous il y a une bosse ou un creux !!

Cela nous oblige à plus de souplesse, plus de flexion et plus de tension, bref on fatigue plus. La neige est aussi altérée par la pluie et la douceur ambiante, en bas la soupe nous casse un peu les pattes.

Mais nous tenons bons et nous continuons à skier, enfin les plus courageux et ils sont nombreux. On ne traverse pas la France pour rien. Les Bretons sont déters !

Bonne nouvelle malgré des conditions météo peu favorables nous n'avons aucun blessé à déplorer aujourd'hui.

Pour la reprise à 13h30 l'option navette pour la station était bonne car on évitait la pluie. En altitude on retrouvait la neige.

Au retour du ski, l'habituel goûter se fait dans la salle animation. Une première depuis bien longtemps... Certains sont chauds pour retourner faire une partie de luge.

Quelques animations de fin de journée stretching, jeux, maquillage...

La photo du jour sur le thème « détente » a été remportée haut la main par le groupe d'Alexis. Il y avait du niveau !!

Dernière soirée, dernier repas trop bon ! Une bonne tartiflette de Yolande la cuisinière qui s'est démenée. Elle est même revenue exprès pour nous faire son dessert alors qu'elle était en congés !!! Une belle ovation lui a été faite lors de son arrivée en salle !!

Un banc du skieur a remercié toute l'équipe du chalet. Nous étions tous debout sur les chaises !!! Aucun blessé n'est à déplorer....

Après le repas la célèbre remise des médailles du séjour : les débutants ski (Line, Mia, Emy, Anaïs, Elouan, Maya, Tom, Sarah, Damien, Emeline, Loïza, Solene), les débutants Surf (Isaac, Lili, Zélie, Melvin, Titouan, Nils), les vainqueurs du tournoi de ping-pong (Ihary et Nils), les Tamalous (Sophie, Soizic, Titouan, Pauline, Christian, Isaac, Monique).

C'est une réelle satisfaction pour l'équipe d'animation, pas professionnels que nous sommes pour encadrer le ski, de réussir à ce que chacun puisse progresser en ski (au point de faire des pistes rouges en à peine six jours ! !)

Vient ensuite la traditionnelle chorégraphie de l'équipe d'animation qui n'a que deux fois 7 minutes pour la composer mais qui lance trop bien la boum !

Peut-être que vous ne savez pas, mais le thème cette année était « paillettes » on en a vu de toutes les couleurs c'est un régal !

Sur le dance floor cohabitent les générations, c'est sympa. Les jeunes font des regroupements étranges mais s'éclatent grave !



Les plus petits sont partis se coucher avec la « peina Baiona » (chanson de l'Aviron Bayonnais lors des fêtes basques) Pour les accompagner, dès que résonne la chanson, une ligne se forme pour porter à bout de bras les plus jeunes vers la sortie.

Les plus grands sont restés un peu et les adultes encore un peu plus.... Certains beaucoup plus... mais nous ne donnerons pas de nom...

Les skieurs sont de retour - Samedi 2 mars et dimanche 3 mars

Branle-bas de combat ce matin, c'est le jour du grand retour ! Pas le temps de rigoler, il faut aller déjeuner, se préparer pour le ski, faire ses valises et libérer certaines chambres avant 9h. C'est-à-dire qu'en partant pour le ski, on descend les valises dans la salle d'animation. Un beau bazar toutes ces valises !

La nuit fut plus courte que les autres et la fatigue de la semaine se fait quelque peu ressentir. Nous sommes quand même tous de grands sportifs, on aimerait vous y voir à faire 5 à 6 heures de sports par jour pendant 6 jours !!

Le samedi, sur les pistes, c'est top bien car il n'y a personne !! Alors on en profite, chaque groupe négocie pour aller faire sa piste préférée et profiter une dernière fois des joies de la glisse.

Ce qui risquait d'arriver arriva, Zélie a chu sur le coccyx avec une forte douleur, voyage en barquette, radio.... On avait pourtant interdit de se blesser le dernier jour !! Plus de peur que de mal elle rentre avec nous avec quelques louzous pour la route.

A peine 11h et il faut prendre le chemin du retour. Direction chez Lulu pour rendre son matériel, donner son forfait à Marianne, récupérer ses après ski.

Opération douche à tour de rôle, on mange un peu plus tard ce midi alors on a un peu de temps...

Dernier repas, dernier café, on récupère notre pique-nique et nous chargeons notre super beau bus ! On se bouscule un peu pour trouver une place qui va bien.

Traditionnelle photo sur la terrasse mais vue du dessus cette année. Des grands au revoir à David et à Yolande. Voilà c'est parti, nous prenons la route.

Arrivés en bas, l'arrêt à la fromagerie occasionne une course pour les plus motivés ! Mais malheureusement le message du débarquement des 90 bretons en furie ne leur

est pas parvenu. Du coup grosse attente.... Le bon fromage se mérite...mais l'arrêt fut bien plus long que prévu !

Arrêt vers 19h30 pour le pique-nique. Cette fois-ci, ce sont les ados qui partent en courant en direction d'un bâtiment où un grand M en jaune est éclairé !! Sinon notre pique-nique était très bon !

Finalement on met un film mais comment vous dire c'était plutôt un navet et le son plutôt très fort... Chacun a pu apprécier différemment....

A peine 8h et nous voilà arrivés à bon port à Brest. Le déchargement se fait rapidement, chacun prenant un sac à la volée pour le déposer dans le hall.

La sympathique équipe chargée de nous préparer le petit déjeuner (que nous remercions ici chaleureusement) nous avait bien préparé cela ! Une horde de skieurs envahit la grande salle pour le petit déjeuner. Un moment agréable pour finir le séjour ensemble

C'est l'heure des au revoir, chacun s'en retourne chez soi ! En peu de temps, la grande salle du Foyer se range et les locaux se vident.

Au compteur de l'équipe des Tamalous, nous sommes arrivés au dossard n°8.... C'est moins que l'an passé (13 blessés) mais moins bien que la première année

On nous dit en régie que la saison n°4 pour le Foyer est déjà en préparation. Nous attendons le feu vert de la nouvelle association qui assure la gestion du chalet.

Ce journal a été envoyé au cours du séjour avec un épisode par jour aux parents des participants au séjour. Le voici en intégralité pour toutes et tous



Remerciements

Nos vifs remerciements à l'équipe d'animation bénévole qui a tout donné, de son temps, de son énergie pour que ce séjour soit une belle réussite ... Merci à :

Alexis – Anna – Edouard -Ethan – Gaëlle - Anne – Julie - Loïc - Marianne –
Mathilde -Matthieu - Youna

Avec le soutien de Laura et de Nanou, l'aide précieuse de Marianne et sous la direction de Loïc.

Grand Merci à David et toute son équipe, pour l'accueil, la disponibilité, l'aide et à Yolande pour les bons petits plats. Il est possible que, comme chaque année et malgré une activité sportive intense en altitude, le bilan calorifique de la semaine soit malgré tout positif. Ou alors, c'est peut-être notre masse musculaire qui a pris ! ??

Bravo à Anthony notre chauffeur et à ses deux collègues pour nous avoir conduits tout en douceur.

Merci à tous les participants pour la belle semaine passée ensemble. C'est super de voir que les différents âges non seulement cohabitent bien mais partagent de bons moments. Une spéciale dédicace à tous les jeunes qui ont été adorables franchement !

Un tout grand Merci aussi à l'équipe des soirées crêpes et à l'équipe du petit déjeuner pour nous permettre de partager des bons moments tous ensemble.

Les membres du bureau sont contents que ce projet puisse se poursuivre et sont convaincus que le Foyer doit continuer de soutenir ce séjour.

Merci à la Ville de Brest qui soutient financièrement le séjour à la neige pour les jeunes. On ne va pas remercier la météo car le temps était plutôt mitigé toute la semaine.

