

Carnet de : .....

#.....

# CAMP VTT VERCORS 2019



## LES JEUNES

1	Lucas	<b>ANDRE</b>	39570 MONTMOROT
2	Zélie	<b>BESANCENET</b>	25160 LA PLANEE
3	Emma	<b>BILLET</b>	25160 LA PLANEE
4	Paul	<b>BILLET</b>	39140 RUFFEY SUR SEILLE
5	Thibault	<b>BOURGEOIS</b>	
6	Dorian	<b>BUATOIS</b>	01150 LAGNIEU
7	Emilie	<b>DESCOURVIERES</b>	25160 OYE ET PALLET
8	Luc	<b>DORAND</b>	39570 St LAURENT LA ROCHE
9	Jules	<b>GRANDVUILLEMIN</b>	25300 DOMMARTIN
10	Marius	<b>GROS</b>	39570 BORNAY
11	<b>Léa</b>	<b>HILL</b>	<b>39570 VEVY</b>
12	Raphaël	<b>JEANNIN</b>	25440 PAROY
13	Marius	<b>JOLY</b>	31330 ST CEZERT
14	Perrine	<b>LAHEURTE</b>	25160 OYE ET PALLET
15	Léo	<b>MOLINAS</b>	39000 LONS LE SAUNIER
16	Romuald	<b>MULIN</b>	39600 ARBOIS
17	Paulin	<b>NOIR</b>	39800 POLIGNY
18	Quentin	<b>PARPILLON</b>	39270 PIMORIN
19	Baptiste	<b>PERRIN</b>	39570 BORNAY
20	François	<b>PERRIN</b>	25300 CHAFFOIS
21	Arthur	<b>PETOT</b>	39000 LONS LE SAUNIER
22	Coline	<b>RODOT</b>	London W148XS-UK
23	Féréol	<b>THEVENOT</b>	39570 MONTMOROT
24	Alexis	<b>VALLET</b>	25300 PONTARLIER
25	Louis	<b>VAPILLON</b>	LE JONCHY 69640 ST JULIEN
26	Mathieu	<b>VAPILLON</b>	39000 LONS LE SAUNIER
27	Adrien	<b>VINCENT</b>	39310 LES MOLUNES

# L'ÉQUIPE D'ANIMATION

*François*



*Françoise*



*Franck*



*Vincent B*



*Charlotte*



*Vincent L*



*Philippe*



*Camille R*



*Camille T*

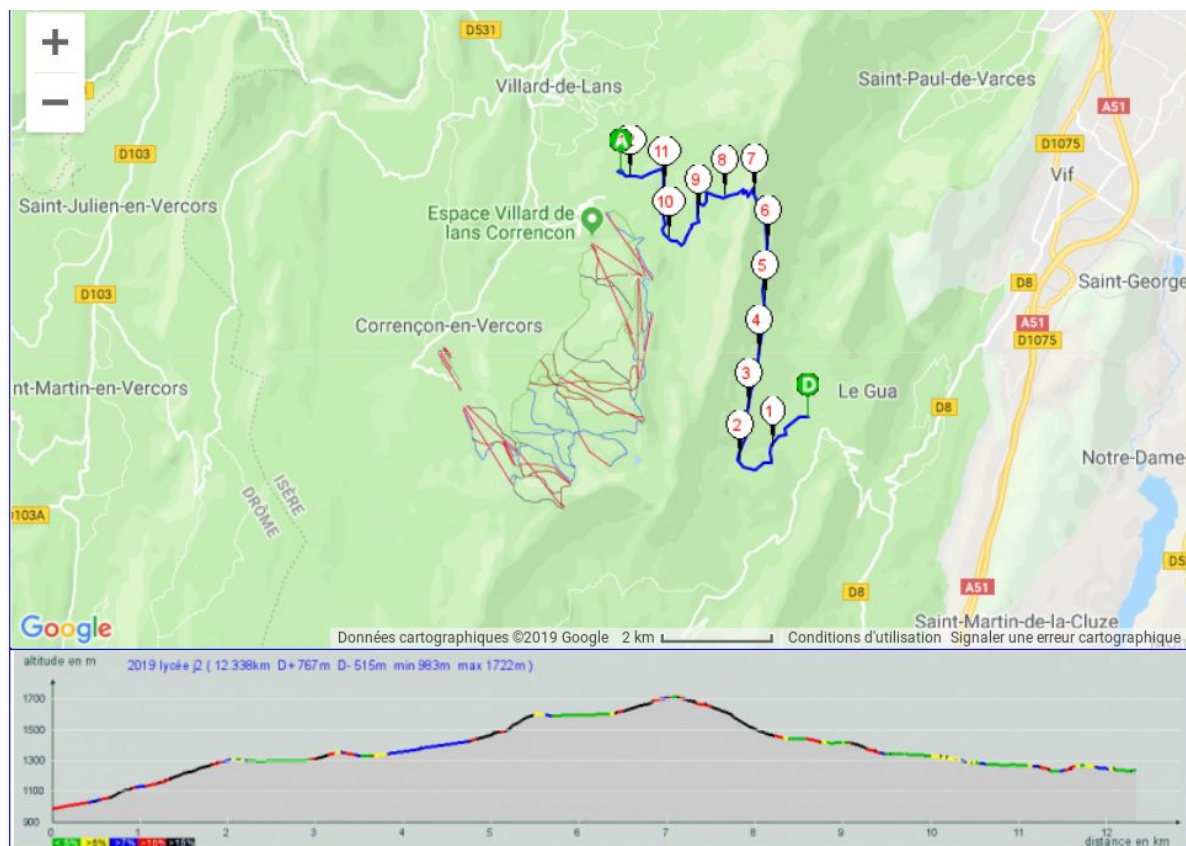




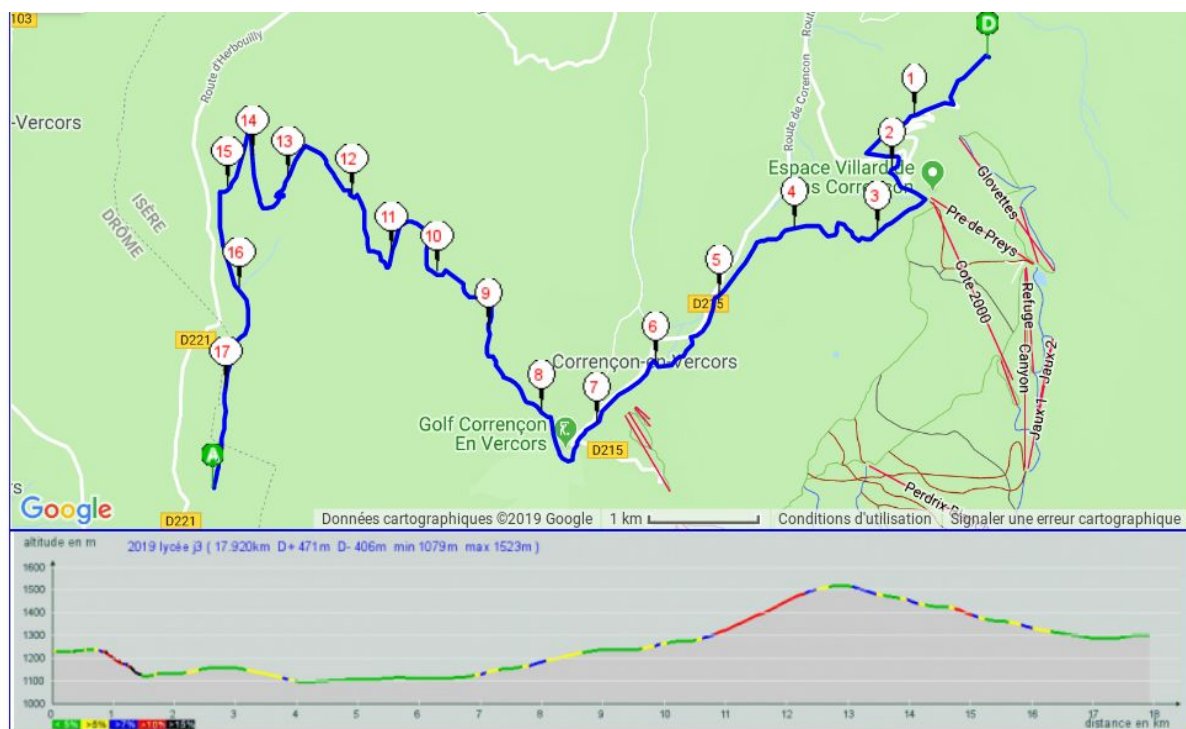
# LE PARCOURS

**Dimanche 21** : Courbouzon → Prélénfrey  
 BUS puis VTT : 15 km (D+ 216 m, D- 111 m)

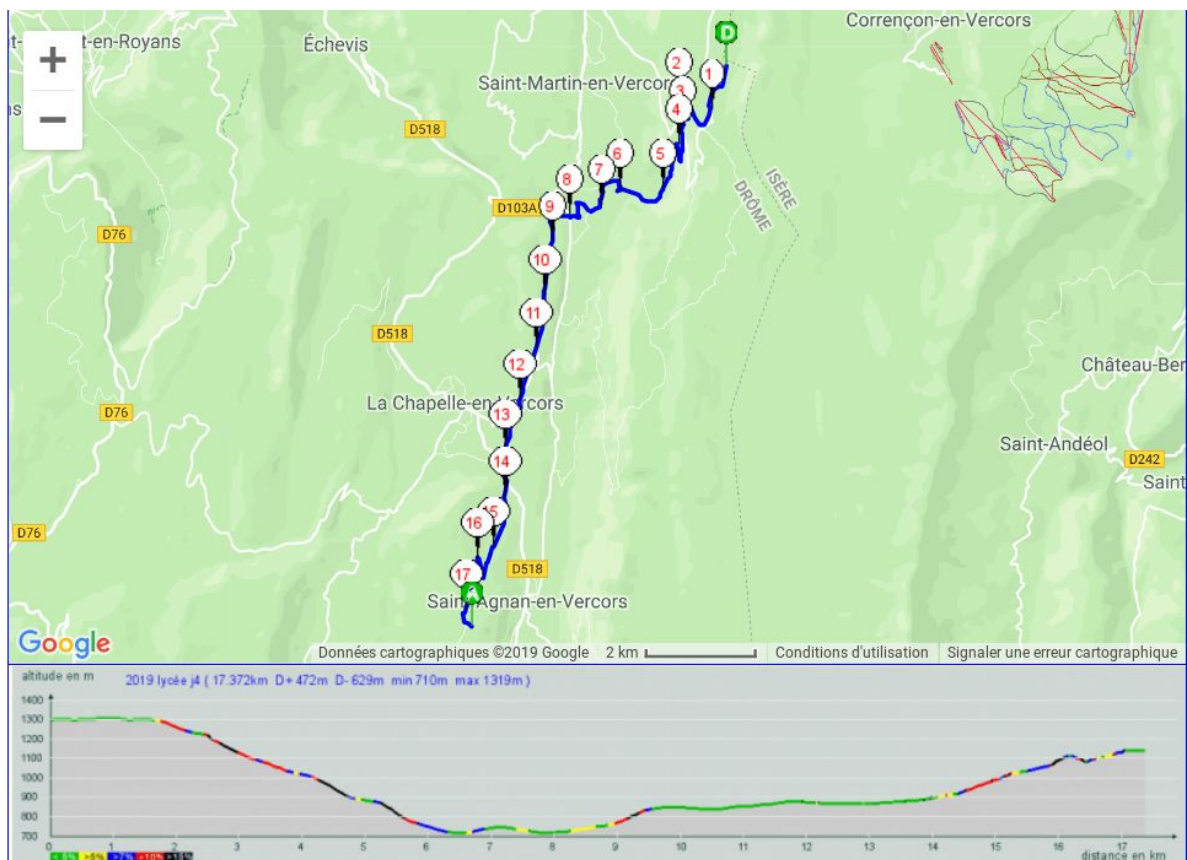
**Lundi 22** : Prélénfrey → Les Clots  
 Marche à pied : 13 km (D+ 776 m, D- 512 m)



**Mardi 23** : Les Clots → Plateau d'Herbouilly  
 VTT : 18 km (D+ 476 m, D- 401 m)

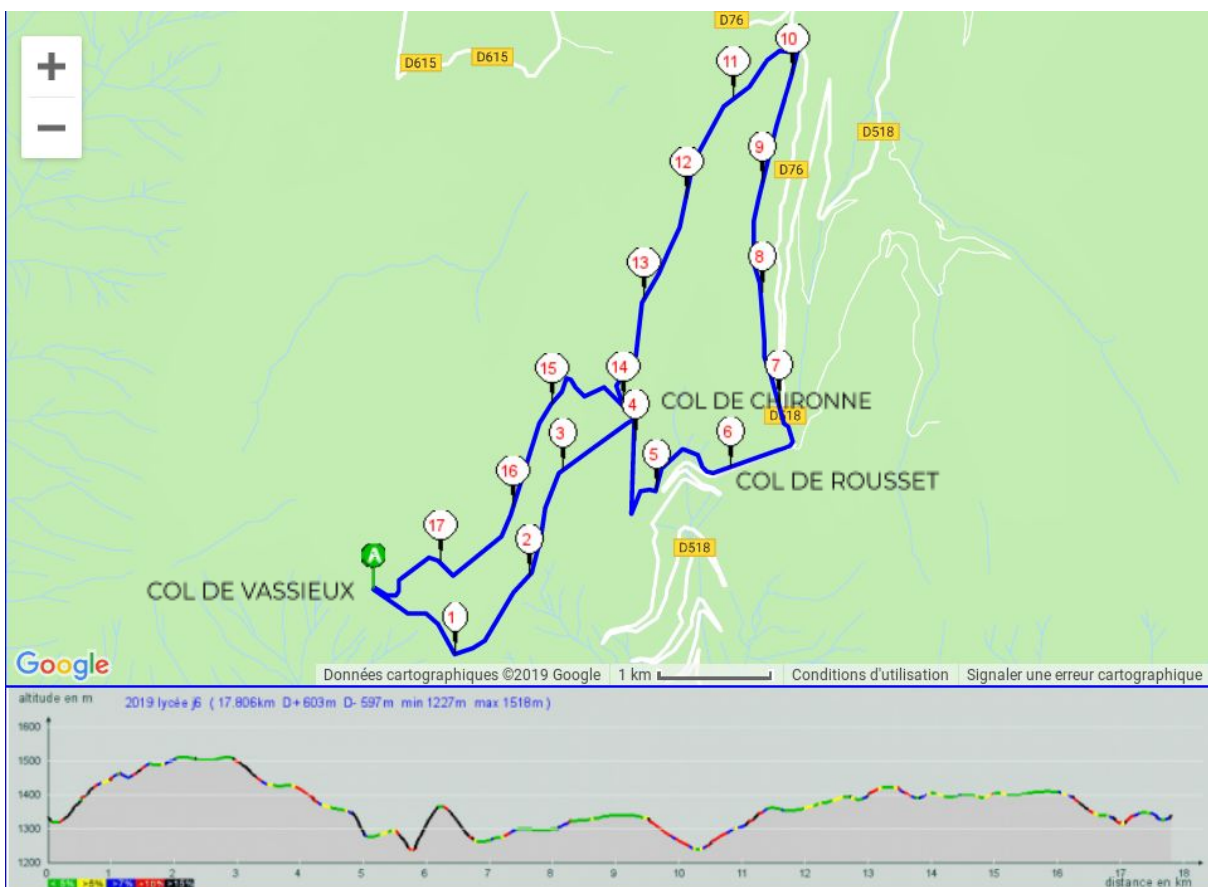


**Mercredi 24 : Plateau d'Herbouilly → Pierre Blanc**  
 VTT : 18 km (D+ 468 m, D- 628 m)



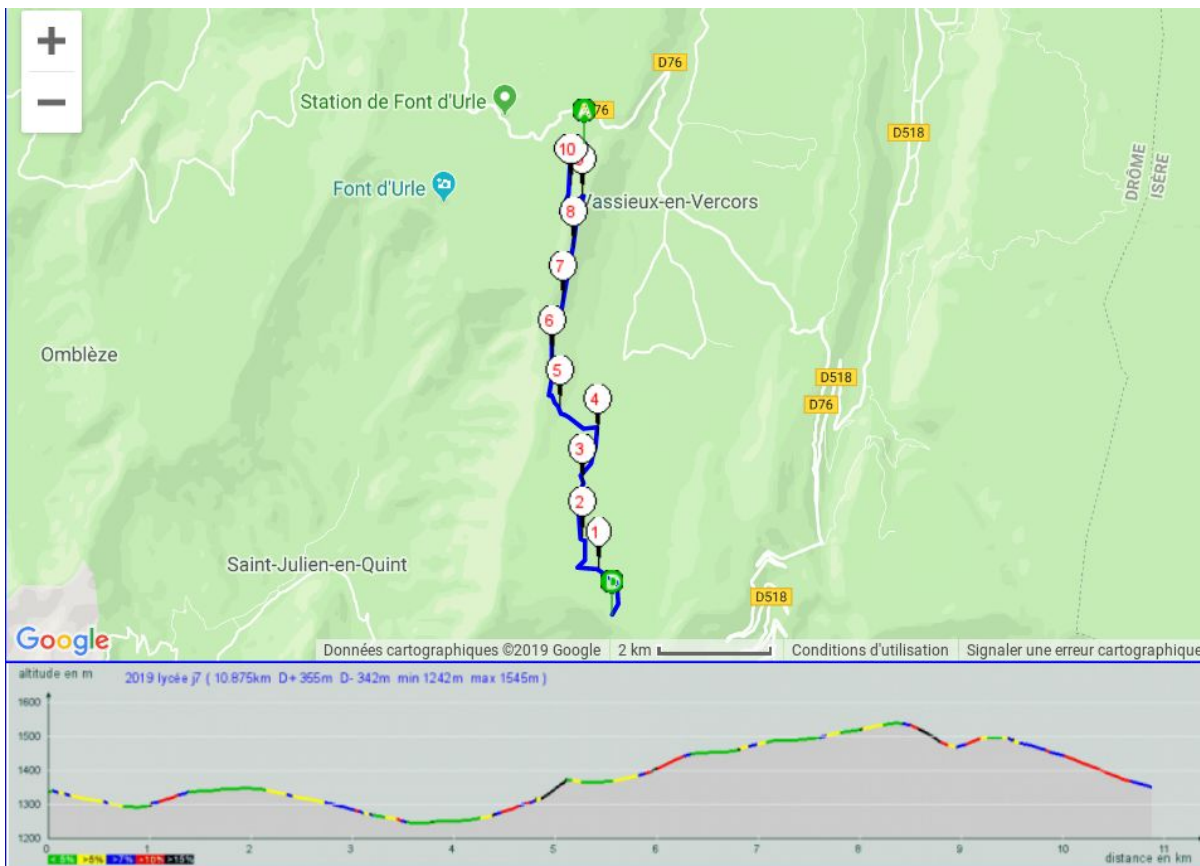
**Jeudi 25 : AUTONOMIE**

**Vendredi 26 : Col de Vassieux → Col de Vassieux**  
 VTT : Boucle de 18 km (D+ 603 m, D- 600 m)

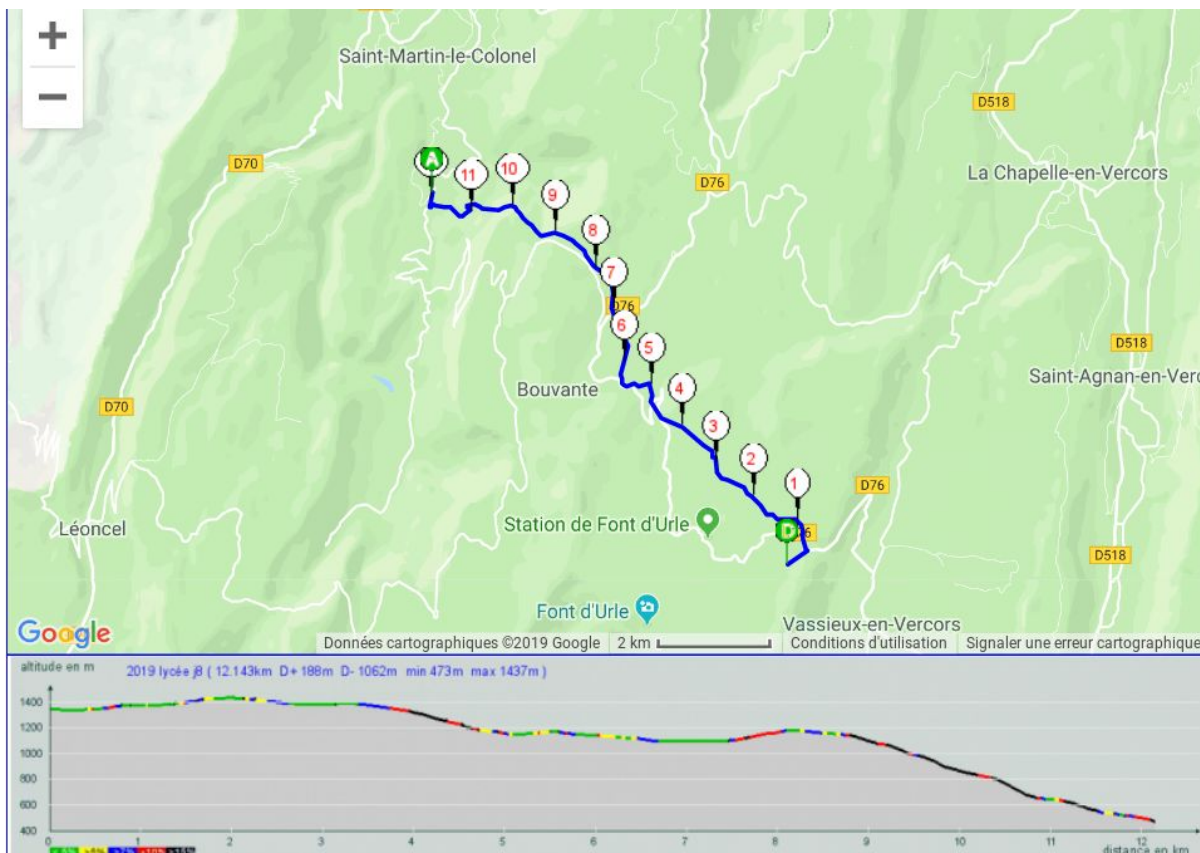




**Samedi 27 : Col de Vassieux → Col de la Chau**  
 VTT : 11 km (D+358 m, D- 341m)



**Dimanche 28 : Col de la Chau → Bouvante-le-Bas**  
 VTT : 23 km (D+ 243 m, D- 1314 m)



## CONSEILS POUR L'AUTONOMIE

- *Ne pas se perdre, c'est mieux !*
  - regarder la carte avant de partir, à chaque moment de doute et s'il le faut à chaque carrefour
  - être plusieurs à regarder la carte pour ne pas laisser un seul (blaireau) vous guider
  - s'orienter par rapport aux éléments naturels (forêt, cours d'eau, champs..) et humains (villages, hameaux, GR... )
  - s'aider du soleil (ou de la lune) si vous êtes aventuriers mais c'est pas gagné !
  - ne pas hésiter à demander à un passant, un villageois si vous sentez que vous êtes mal barrés
  
- *Manger assez avec peu, c'est important !*
  - rassembler l'argent en un budget de groupe
  - penser à tous les repas pendant les courses (se retrouver avec seulement du saucisson et des cornichons au p'tit-dèj ne plaît pas forcément à tout le monde)
  - se mettre d'accord avec votre groupe avant d'acheter
  - après les repas, ne laissez traîner aucun déchet ! Jetez les à la poubelle, sinon gardez les jusqu'au lendemain pour les jeter.
  
- *Dormir correctement, là où vous n'avez pas l'habitude, c'est cool !*
  - ne pas s'y prendre au dernier moment pour trouver un lieu de campement ou d'hébergement ( à 21 h, quand les loups sont de sortie, c'est un peu tard)
  - si ce sont des gens qui vous proposent un lieu où pioncer, la moindre des choses est d'être respectueux des lieux et des personnes qui vous accueillent en les remerciant
  - la grasse mat' est autorisée à condition que vous soyez à l'heure au rdv du midi !
  
- *Sur le VTT, rouler sans se blesser, c'est top !*
  - pas la peine de faire les guignols, de type roue arrière ou hors tracés de malade, si vous finissez écorchés à pleurer en criant "MAMANNNNNN !!!!!!!"
  - si par malheur ou malchance, il y a chute, les autres membres du groupe prennent en charge le blessé avec la trousse à pharmacie (effectuer les premiers soins et le rassurer), si cela est grave n'hésitez pas à appeler un animateur (les numéros de téléphone vous seront donnés au préalable)
  - si vous jugez un sentier impraticable ou dangereux ne vous y engagez pas, il vaut mieux arriver entier en ayant pris un GR !

## Now let us sing

Now let us sing  
*Sing 'till the Power of the Lord Comes Down*

Now let us sing  
*Sing 'till the power of the lord comes down*

Lift up your hands

*Lift up your hand*

Don't be afraid

*Don't be afraid*

Now let us

*Sing 'till the power of the Lord comes down.*



### Extrait de Tôt le matin (Gaël Faye)

Entendre le son des vagues lorsqu'elles  
s'agrippent à la terre ferme  
Cultiver le silence, tout est calme, plus  
rien n'interfère  
Rechercher la lumière, un jour peut-être  
trouver la clarté  
En nous le bout du monde, faire de son  
cœur une île à peupler  
Ouvrir de grands yeux clairs au bord  
d'immenses lacs émeraudes  
Se laisser émouvoir tôt le matin quand  
pousse l'aube  
Aux premières heures du jour tout est  
possible  
Si l'on veut reprendre dès le début,  
redéfinir la règle du jeu  
Briser les chaînes, fissurer la dalle  
Inventer la lune, que tous la voient  
Devenir vent de nuit, pousser la voile  
Et s'enfuir vers des rives là-bas.

### Extrait de Oh Man (Jain)

Refrain :

*[You better cry man, cry man,  
it only means you care  
You better cry man, you better love man.  
You better love man, love man,  
it only means you share  
You better love man, you better cry man.]*

x 2

Don't give up the love around you  
Don't give up and tryna heal up  
Don't give up the feeling in ya  
Don't give up and try to stand up  
Don't give up the love around ya  
Don't give up and tryna heal up  
Don't give up the feeling in ya  
Don't give up and try to stand up

“Le bonheur n’est pas d’avoir tout ce qu’on désire mais d’apprécier ce que l’on a”  
Paulo Coelho



## Visages

Tant de visages que je rencontre chaque jour et qui me sont inconnus.  
Tant de regards que je croise, des regards d'hommes et de femmes,  
D'enfants, de jeunes, d'adolescents,  
Des regards et des visages tellement différents...

Visage rayonnant de bonheur, épanoui comme une fleur de printemps.  
Visage baigné de lumière,  
Visage au regard gorgé de soleil, amoureux de la vie !

Visage morne et triste, visage qui reflète l'angoisse et la peur,  
Visage durci par les épreuves,  
Visage au regard éteint, fatigué de la vie !

Visage vieilli par le poids des années, visage ridé, creusé par les soucis.  
Visage heureux au regard si doux,  
Visage porteur de tant de tendresse offerte tout au long du chemin parcouru !

Visage gai et rieur de l'enfant au matin de sa vie.  
Visage au regard limpide où l'on peut lire  
la confiance, l'innocence et l'amour !

Donne-moi, Seigneur, d'accueillir chaque jour,  
Tous les visages que tu me donnes de rencontrer,  
Tous les regards que tu m'offres de croiser.

### Dieu est une fête aujourd'hui

Dieu est une fête aujourd'hui  
La fête de la vie  
O Alléluia  
Dieu est une fête aujourd'hui  
C'est lui qui l'a promis, oh, oh, oh, oh !

Refrain : Alléluia ah ah ah ! Alléluia, O  
Alléluia  
Alléluia ah ah ah !  
Alléluiaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

### Couronnée d'étoiles

Nous te saluons,  
Ô toi notre Dame ,  
Marie Vierge Sainte que drape le soleil  
Couronnée d'étoiles, la lune est sous tes pas  
En toi nous est donnée  
L'aurore du Salut  
Tu as donné naissance à Jésus le sauveur.  
Par toi nous sont ouvertes, les portes du  
jardin  
Guide-nous en chemin, étoile du matin.  
mère au pied de la croix,  
Soutiens notre espérance et garde notre foi.  
Du côté de ton fils, tu as puisé pour nous,  
L'eau et le sang versés qui sauvent du péché.  
Plus haut que tous les anges, plus haut que  
les nuées,  
Et quelle est notre joie, douce Vierge Marie  
De contempler en toi la promesse de vie.  
En ton âme en ton corps, tu entres dans les  
cieux.  
Emportée dans la gloire, sainte reine des  
cieux,  
Tu nous accueilleras, un jour auprès de Dieu.

**“Un ami c’est quelqu’un qui vous connaît bien mais qui vous aime quand même.”**

Hervé LAUWICK

**PARDON**

Le pardon est un (...) cadeau que l'on offre à ceux qui nous ont blessé. [...]

Pardonne, c'est un signe de sagesse. [...]

Être capable de pardonner, c'est se donner la chance de vivre en équilibre avec soi-même, sans rancune, sans colère, et sans méchanceté.

**OUVRE MOI MON FRÈRE**

Ouvre-moi mon frère,  
J'ai frappé à ta porte,  
J'ai frappé à ton cœur,  
Pour avoir un bon lit,  
Pour avoir un bon feu.  
Pourquoi me repousser ?  
Ouvre-moi mon frère !

Pourquoi me demander  
Si je suis d'Afrique  
Si je suis d'Amérique  
Si je suis d'Asie  
Si je suis d'Europe

Pourquoi me demander  
La longueur de mon nez  
L'épaisseur de ma bouche  
La couleur de ma peau,  
Je ne suis pas un blanc  
Mais je ne suis qu'un homme.  
Ouvre-moi, mon frère.

Ouvre-moi ta porte,  
Ouvre-moi ton cœur  
Car je suis un homme  
L'homme de tous les temps  
L'homme de tous les cieux  
L'homme qui te ressemble.

**“Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage”**

Albert Schweitzer

## SI...

Si la note disait :  
Ce n'est pas une note qui fait une musique  
...il n'y aurait pas de symphonie

Si le mot disait :  
Ce n'est pas un mot qui peut faire une page  
...il n'y aurait pas de livre

Si la pierre disait :  
Ce n'est pas une pierre qui peut monter un mur  
... il n'y aurait pas de maison

Si la goutte d'eau disait :  
Ce n'est pas une goutte d'eau qui peut faire une rivière  
...il n'y aurait pas d'océan

Si le grain de blé disait :  
Ce n'est pas un grain de blé qui peut  
ensemencer un champ  
... il n'y aurait pas de moisson

Si l'homme disait :  
Ce n'est pas un geste d'amour qui peut sauver  
l'humanité  
... il n'y aurait jamais de justice et de paix,  
De dignité et de bonheur sur la terre des  
hommes

Comme la symphonie a besoin de chaque note  
Comme le livre a besoin de chaque mot  
Comme la maison a besoin de chaque pierre  
Comme l'océan a besoin de chaque goutte  
d'eau  
Comme la moisson a besoin de chaque grain de  
blé  
L'humanité toute entière a besoin de *toi*,  
Là où tu es,  
*Unique*  
Et donc irremplaçable.

Michel Quoist

## Evenou shalom

*Evenou shalom alerhem !  
Evenou shalom alerhem !  
Evenou shalom alerhem !  
Evenou shalom, shalom,  
shalom alerhem !*

1 - Nous vous annonçons la  
paix (x 3)  
Nous vous annonçons la  
paix, la paix, la paix de  
Jésus!

*Refrain*

2 - Nous vous annonçons  
la joie (x 3)  
Nous vous annonçons la  
joie, la joie, la joie de Jésus!

*Refrain*

3 - Nous vous annonçons  
l'amour (x 3)  
Nous vous annonçons  
l'amour, l'amour, l'amour  
de Jésus!

*Refrain*

4 - Nous vous annonçons  
la paix,  
Nous vous annonçons la  
joie,  
Nous vous annonçons  
l'amour,  
Nous vous annonçons la  
paix, la joie, l'amour de  
Jésus !

*Refrain*

## Fais grandir la Terre

J'ai vu une fleur grandir de son sol,  
Trouver son bonheur, ouvrant sa corolle.(...)  
Et j'ai vu la pluie tombant doucement,  
Arroser la vie, la plaine et les champs.  
J'ai vu un enfant regarder la terre,  
Grandir dans son temps, faisant ses repères,  
Et Triste Sire, en demandant pardon,  
Retrouver le sourire et le goût du don.  
J'ai vu une flamme, brillant sans faiblir,  
Dire à toutes les âmes, la paix sait construire,  
Et j'ai vu le soleil dire à toute la terre  
Qu'elle est une merveille que le monde espère (...)  
Et j'ai vu un sommet, dire tout est parfait,

Quand on voit d'en haut, tout devient si beau.

Et j'ai vu le Jour dire à la Nuit,  
Donne-moi, l'Amour, donne-moi la Vie.

Et j'ai dit à la nuit, ne soit pas si Soir,  
Ne soit pas toute noire, éclaire tes étoiles,

Qui dévoilent le jour, l'amour et l'espoir.

J'ai dit à la Vie, quelque soit ton don,

Tu nous as appris et nous avançons,

Et nous avons Dieu qui est notre ami

Qui nous rend heureux en donnant la Vie,

En donnant l'espoir même quand on a peu

Dieu qui vient s'asseoir près de nous sans bruit.



# A L'ANNÉE PROCHAINE !