



CAMP ADO ÉTÉ 2024 L'ESPINAS

23/07/24- 06/08/24

**Thématique : Autonomie
alimentaire et
énergétique, réalisation
d'un court-métrage
documentaire**



FEUILLE DE ROUTE

Adresse du projet :

L'Espinas, Route des crêtes,
48160 Ventalon en Cévennes

Responsable / Animateur.ice;s :

Marie-Charlotte Cotiche, animatrice
Véronique Nunge, coordinatrice de
l'association

Encadrement technique cinéma : Julie Graf

Téléphone : 07 66 85 79 81

Email : culture-jeunesse@epidemains.org

Contact d'urgence à Epi de Mains si vous
n'arrivez pas à joindre la personne en charge du
projet : Véronique Nunge + 33 7 83 66 32 35

Si vous avez des questions sur le projet avant
qu'il ne commence, merci de contacter la
personne référente du projet ou l'association :
contact@epidemains.org



POINT DE RENDEZ-VOUS

Les animateur.ice.s vous retrouvent à cet
endroit :

DATE : 23/07/2024

HEURE : entre 10H et 11H

LIEU : L'Espinas, Route des Crêtes 48160
Ventalon en Cévennes

La fin du projet aura lieu dans la matinée du 06
août, autour de 10H, à L'Espinas à Ventalon en
Cévennes.



N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER

- Un sac de couchage (et un oreiller si vous le souhaitez)
- une tente si vous en avez une (merci de nous le communiquer)
- un matelas de camping
- des vêtements de pluie et contre le froid et pour les fortes chaleurs
- crème solaire et produit anti-moustique
- des produits d'hygiène (savon, gel douche, shampoing) biologiques et éco-responsables
- une lampe de poche ou lampe frontale
- des instruments de musique, jeux, recettes de cuisine, photos, cartes postales de votre région...
- un maillot de bain si vous voulez vous baigner (il s'agit de rivières donc les shorts de bains sont acceptés)
- votre carte vitale
- une pièce d'identité
- votre traitement médical si vous en avez un

Vous aurez la possibilité d'enfermer vos objets de valeur, mais vous êtes prié.e.s de ne pas les apporter si vous n'en avez pas l'utilité. Chacun est responsable de ses affaires!



L'HÉBERGEMENT ET LES REPAS

Dans une zone particulièrement isolée des Cévennes, vous serez hébergé.e.s en camping sous tentes sur le site de l'association. Des douches solaires et des toilettes sèches sont installées à proximité du campement.

Si les conditions climatiques se dégradent trop pour pouvoir camper, un abri sera accessible.

Vous aurez accès à internet mais pas à une machine à laver.

Les couchages sont prévus en tentes partagées par 2 personnes. Si vous avez une tente à mettre à disposition, merci de nous en informer.

Les repas sont préparés par les participant.e.s, à tour de rôle, en constituant des équipes cuisine. Emportez vos meilleures recettes avec vous !

Épi de Mains est dans une démarche de protection de l'environnement, vous ne mangerez donc pas de viande tous les jours.

Pour celles et ceux qui ont des restrictions alimentaires, merci de nous tenir au courant afin que les repas soient adaptés en conséquence.



LE PROJET

L'association Épi de mains organise du 23 juillet au 06 août 2024 un accueil pour des adolescent.es de 14 à 17 ans, sur le site de l'Espinas.

La thématique du projet est l'Autonomie alimentaire et énergétique. La réalisation d'un court-métrage documentaire est aussi proposé. Ce travail sera encadré par une intervenante professionnelle de cinéma pendant le camp. Ce projet s'inscrit dans la continuité du premier stage cinéma "Les Mémoires" débuté en mars 2024 avec des jeunes du territoire. Vous pouvez visionner la réalisation du film documentaire intitulé "Le secret des Cévennes", sur Dailymotion.

Voir le lien : <https://www.dailymotion.com/video/k1kcWxMd7IOBReA4Im8>

Le projet du Camp Ado s'installe dans le cadre des rencontres entre jeunes que l'association valorise chaque année sur le site de la Châtaigneraie de l'Espinas.

Cette année, les jeunes participants vont:

- réaliser des pains et pizzas dans le fournil de l'Espinas, encadré par un boulanger,
- créer des outils Low-Tech (basse technologie) comme un vélo générateur d'électricité,
- visiter des jardins autonomes,
- visiter une fromagerie locale et fabriquer du fromage de chèvre,
- aider l'association dans certaines activités comme l'entretien de la châtaigneraie,
- participer aux concerts organisés pendant la période du projet,
- découvrir les sentiers locaux et spots de baignade,
- s'amuser autour d'activités interculturelles,
- réaliser un court-métrage documentaire avec la participation aux étapes de prises en main du matériel, tournage, montage,
- présenter leur film et leur projet lors d'une soirée d'un repas international,
- d'autres activités surprises.

Ce camp est un temps d'échange et de rencontre entre les jeunes du territoire et d'autres jeunes internationaux avec la participation de deux volontaires européennes et d'une service civique.

Pour s'inscrire dans une continuité, nous vous informons que l'été 2023 a accueilli une première édition du projet "Camp ado sur l'Autonomie alimentaire et énergétique" pendant une semaine avec 4 jeunes du territoire. Nous avons aussi accueilli un projet d'échange de jeunes sur la thématique "L'itinérance autour du Chemin de Robert Louis Stevenson, à la rencontre de la Nature et de la Culture", dans le cadre du programme Erasmus +. Ce projet était en partenariat avec l'association locale Sur le Chemin de R.L. Stevenson et deux autres associations d'Italie "Europalmente" et d'Espagne "Entrejuegos", avec 20 participants de 18 à 24 ans. Ils ont aussi réalisé un court-métrage, nommé "Un autre chemin", disponible du Daily motion. Ce court-métrage parle de la rencontre d'un groupe de randonneur-euses sur le chemin de Stevenson (GR70) avec la population locale qui alerte des risques en randonnée et d'une manière différente d'aborder le Stevenson.





QUI SOMMES-NOUS ?

Épi de Mains est une association de loi 1901, créée en 2008 installée au hameau de l'Espinass, à 910 mètres d'altitude, au cœur du Parc National des Cévennes (Lozère - 48). Dès sa création, les fondateurs ont insufflé à l'association **l'esprit de l'intérêt collectif** et de la préservation du bien commun. Ils ont voulu par le biais de l'association **valoriser le bénévolat** et mettre en œuvre **les valeurs de solidarité pour faire société**. L'association a pour but de proposer dans ce cadre différents espaces d'activités, facilitant la rencontre, l'échange, la solidarité, l'éducation informelle, l'ouverture générale, et la transmission. Epi de Mains accueille des jeunes volontaires depuis 2013 sur le site de l'Espinass.

Aujourd'hui, l'association est portée par 3 salariées et une quarantaine de bénévoles.



@association Epi de Mains

Siège social : L'Espinass 48160 Ventalon en Cévennes

L'équipe salariée :

Coordinatrice : Véronique Nunge
Chargée de projet jeunesse et de projet culturel : Marie-Charlotte Cotiche
Conseillère Numérique : Isabelle Geoffroy

L'équipe volontaire:

Asiye Onal, volontaire européenne,
Ketavan Gurguenidze, volontaire européenne,
Juliette Abert, volontaire en service civique,

Contact de l'association :

contact@epidemains.org - 07 83 66 32 35



@association Epi de Mains

A TRÈS VITE !!

PROGRAMME

23/07 AU
06/08



À L'ESPINAS AVEC ÉPI DE MAINS

J1 - 23/07 // MARDI

10H

10H-12H

Arrivée des participant-e-s

Visite du lieu

Rencontres animations et fonctionnement

12H-14H

Repas

14H-17H

Présentation planning du séjour

Présentation projet film documentaire

Jeux et discussions sur les règles de groupe

Repas et musique

Soirée

J2 - 24/07 // MERCREDI

9H-12H30

Atelier pains au fournil

12H-14H

Repas

14H-17H

Ateliers pains au fournil

Prise en mains du matériel de cinéma

1er tournage

Soirée

J3 - 25/07 // JEUDI

9H-12H

Randonnée cueillette botanique à l'Espinas

Tournage

12H-14H

Repas

14H-17H

Fabrication sachets Tisanes

Soirée

Spectacle "Parleras-tu?" et marché nocturne

Repas

J4 - 26/07 // VENDREDI

10h30H-12H30

Balade sur les crêtes

12H30-14H

Repas

14H-15H

15H-17H

Atelier Low Tech extincteur à incendie

Tournage

Baignade

Soirée

Repas

J5 - 27/07 // SAMEDI

07H-12H

Fabrication pains

12H-14H

Repas

14H-17H

Visite de jardins et bonnes pratiques outils Low-Tech

Tournage

Soirée

Repas

J6 - 28/07 // DIMANCHE

9H-12H

Visite de la fromagerie locale

Tournage

12H-14H

Repas

14H-19H

Fabrications pizzas au fournil

18h30

Soirée pizzas et cinéma avec le film "Les enfants de Vercheny"

J7 - 29/07 // LUNDI

9H-12H

Atelier Low Tech avec un vélo

Tournage

Repas

12H-14H

14H-17H

Atelier Low Tech avec un vélo

Tournage

Soirée

Repas

J8 - 30/07 // MARDI

9H-12H

Construction d'une marmite norvégienne
Tournage

12H-14H

Repas

14H30-16H
16H-18H

Découverte de Cévennes Terres Durables
Tournage
Aide La Recyclerie de Saint Michel de Dèze

Soirée

Repas

J9 - 31/07 // MERCREDI

09H-12H

Visite du village du Pont de Monvert et atelier de tissage
Tournage
Pique nique au village

12H-13H

14H-16H
17H-18h
Soirée

Baignade au Tarn
Visionnage des rushs à l'Espinas
Repas

J10 - 01/08 // JEUDI

9H-12H

Atelier film documentaire - montage

12H-14H

Repas

14H-17H

Atelier RAP (Ryhtm and Poesy) avec Mystik Poetik

Soirée

Repas
Concert et spectacle à l'Espinas

J11 - 02/08 // VENDREDI

9H-12H

Atelier montage Film-Documentaire

12H-14H

Repas

14H-17H

Atelier montage Film-Documentaire

Soirée

Repas

J12 - 03/08 // SAMEDI

9H-12H

Visionnage Version 1 Film
Discussion

12H-14H

Repas

14H-17H

Baignade à Vialas

Soirée

Repas et jeux

J13 - 04/08 // DIMANCHE

09H-12H

Visionnage Version Finale du Film-Documentaire

12H-14H

Repas

14H-16H

Préparation repas international

19h30H-21h

Accueil public et partage autour du repas international

Soirée

Visionnage du film

J14 - 05/08 // LUNDI

9H-12H

Activités Bilans du séjour

12H-14H

Repas

14H-17H

Rangement du site

Soirée

Repas

J15 - 06/08 // MARDI

10H

Départ des participants