

# Préparer ton séjour

## 1. Coordonnées et aisance dans les activités

Cette fiche prépare notre échange avant l'inscription. Partage uniquement les informations utiles à ton accompagnement. Tu peux demander à aborder un sujet oralement avec moi.

### Nom et prénom

### Séjour souhaité et dates - groupe ou individuel

### Téléphone / e-mail pour te joindre

### Personne à prévenir en cas d'urgence : nom, lien et téléphone

Avec son accord pour que ses coordonnées me soient communiquées.

### Marche et condition physique

Ton aisance pour marcher jusqu'à environ 8 km sur terrain irrégulier, descendre et remonter un cratère. Difficultés ou adaptations à discuter ?

### Natation et aisance dans l'eau

Sais-tu nager ? Comment te sens-tu dans la mer et les piscines naturelles ?

### Vertige et mal des transports

Passages en hauteur, pentes, routes à virages : sensibilités à signaler ?

Pour le groupe, savoir nager et disposer de la condition physique nécessaire sont des prérequis. Pour un séjour individuel, le programme est personnalisé.

# Santé et besoins personnels

## 2. Informations utiles à un accompagnement adapté

Il ne s'agit pas d'un diagnostic ni d'un dossier médical complet. Ces informations servent à préparer le séjour ensemble ; cette fiche ne remplace pas un avis médical.

### Santé physique : points à prendre en compte

Douleurs, limitations, blessure récente, fatigue ou autre situation susceptible d'affecter la marche, l'eau ou les pratiques. Indique seulement ce qui est pertinent.

### Traitements ou précautions utiles pendant le séjour

Informations nécessaires à la préparation, besoins de conservation ou précautions déjà indiquées par ton professionnel de santé. Ne modifie pas un traitement pour le séjour sans son avis.

### Santé psychique et émotionnelle

Comment te sens-tu actuellement ? Fragilité récente, anxiété, difficultés de sommeil, crise ou autre situation qui pourrait rendre une expérience de groupe ou d'introspection difficile ?

### Accompagnement actuel et besoins de soutien

Si utile : suivi en cours, repères qui t'aident à te sentir en sécurité, signes de surcharge et manière de t'accompagner. Aucun récit détaillé d'événements difficiles n'est demandé.

### Autres précautions ou adaptations à discuter

Par exemple : sensibilité à la fumée, difficultés respiratoires, grossesse ou situation particulière affectant les activités. Tu peux choisir d'en parler directement avec moi.

Une difficulté actuelle importante sera discutée avant tout engagement. Le séjour ne remplace pas une prise en charge médicale ou psychothérapeutique et n'est pas un dispositif de gestion de crise.

# Allergies et préférences

## 3. Préparer les repas, les pratiques et la vie en petit groupe

### Allergies, intolérances et besoins alimentaires

Précise les aliments, la gravité connue, les traces à éviter et la conduite à tenir déjà indiquée par un professionnel. Les repas du séjour sont végétariens.

### Plantes, infusions, fumigations, animaux et autres sensibilités

Allergies aux plantes, pollens, piqûres, animaux, médicaments ou autres produits ; sensibilité aux odeurs ou à la fumée. Précise ce qui doit être évité.

### Précautions et traitement d'urgence personnel, si concerné

Uniquement les consignes déjà reçues et les informations nécessaires pour agir de façon adaptée.

### Tes attentes, tes limites et la vie en groupe

Ce qui t'amène, ce que tu souhaites explorer, besoins de calme, d'intimité, de repos ou d'espace personnel. Le groupe accueille au maximum 4 personnes.

Tu restes libre d'accepter ou de refuser chaque soin et pratique. Signaler tes limites permet de préparer un accompagnement adapté ; cela ne supprime pas les prérequis physiques du séjour collectif.

☐ J'accepte de transmettre ces informations à Josi pour préparer et accompagner mon séjour, dans le cadre confidentiel décrit dans les CGV.

☐ Je souhaite échanger oralement sur un ou plusieurs points avant l'inscription.

### Date / nom ou signature

Enregistre une copie remplie sur ton appareil, puis conviens avec Josi d'un mode de transmission confidentiel. Ne dépose jamais une fiche remplie dans la médiathèque ou sur une page publique du site.