



SPORT



NATURE



BIEN - ÊTRE



EN ÉQUIPE

CATALOGUE DES ACTIVITÉS SUR-MESURE



Le Rocheton

Centre International de Séjour



2020-2021

EDITO

Le Centre international de Séjour Le Rocheton vous accueille toute l'année au cœur de son parc arboré de 10 hectares et met à votre disposition ses équipements pour faire de votre séjour un moment de convivialité, de loisirs et de partage.

Que vous veniez avec un groupe d'enfants, d'adolescents ou d'adultes, notre équipe est à votre disposition pour vous proposer des activités sur-mesure répondant à vos besoins et vos envies : adéquation avec votre projet pédagogique, travail sur la cohésion d'équipe, découverte de la nature, expression scénique, loisirs sportifs, ateliers créatifs ...

En séjour au Rocheton pour plusieurs jours ou juste pour quelques heures, nous adaptons le programme d'activités avec vous.

Ce catalogue vous présente un éventail des activités que nous pouvons vous proposer mais n'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressés par d'autres animations. Nous sommes là pour concevoir avec vous et pour vous le séjour qui vous convient le mieux.

Le tarif de chaque animation varie en fonction du nombre de séances, de la durée de celles-ci et du nombre de participants. Nous sommes à votre service pour vous établir un devis en tenant compte de vos objectifs, vos envies et de vos contraintes budgétaires.













Le Rocheton est détenteur du label Tourisme & Handicap depuis avril 2019 et la plupart des activités présentées dans ce catalogue peuvent être adaptées.

Pour vous aider, celles-ci sont signalées dans ce catalogue par le logo suivant :



SOMMAIRE

| | | |
|--|-----------------------------------|----------------|
|  | Activités manuelles | Pages 4 et 5 |
|  | Activités sportives | Pages 6 et 7 |
|  | Arts du spectacle | Pages 8 et 9 |
|  | Bien-être | Page 10 |
|  | Découverte du Moyen-Âge | Page 11 |
|  | En équipe | Pages 12 et 13 |
|  | Image et son | Pages 14 et 15 |
|  | Nature | Pages 16 et 17 |
|  | Sciences et vie de la terre | Page 18 |
|  | Rallyes | Page 19 |

CONTACTEZ-NOUS :

communication@ymca-rocheton.fr

01 64 37 02 96



ACTIVITÉS MANUELLES



STREET ART



Chaque participant va apprendre les techniques du graff pour customiser sa propre casquette et pouvoir repartir avec sa création.

Bombes, marqueurs de peinture, pochoir ... une multitude de techniques est envisageable.

Un projet collectif sur toile est également possible en plusieurs séances.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 8 ANS - 10 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



RECUV' ART



Comment transformer les objets du quotidien en véritable œuvre d'art ? Perles, carton, couture, toile, plume, emballages ... nous vous invitons à bricoler, coller, fabriquer et à laisser s'exprimer votre imagination afin d'obtenir votre propre création.

Le Recup'Art comprend deux grands axes : la sensibilisation au recyclage et donc à la préservation de l'environnement et la production artistique.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 8 ANS - 15 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H

NOUVEAUTÉ



PAPER CRAFT



Le paper craft est une méthode de conception d'objets en 3 dimensions, similaire à l'origami. À partir de feuilles cartonnées vous verrez ainsi naître sous vos mains des animaux, objets, végétaux en 3D grâce à différentes techniques : pliage, découpage, collage ...

Les possibilités sont infinies et le résultat est bluffant !

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 10 ANS - 15 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



EXEMPLE DE RÉALISATION AVEC LA TECHNIQUE DU PAPER CRAFT



ACTIVITÉS MANUELLES



NOUVEAUTÉ



SCRAPBOOKING



Le scrapbooking est un loisir qui consiste à décorer et personnaliser un album photo ou un journal avec des éléments comme du carton, des perles, des plumes ...

Guidés par notre intervenante, les participants, enfants ou adultes, pourront ainsi créer leur propre support sur le thème de leur choix avec le petit matériel mis à disposition.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 10 ANS - 15 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



EXEMPLE DE RÉALISATION AVEC LA TECHNIQUE DU SCRAPBOOKING



FABRICATION DE JEUX TRADITIONNELS



Après avoir récupéré du bois dans le parc du Rocheton chaque participant est invité à choisir parmi les différents jeux du monde celui qu'il souhaite fabriquer.

Cette activité riche en création permet également d'en apprendre plus sur les traditions du monde entier. Chacun repart avec sa propre création.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 7 ANS - 15 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



FABRICATION DE JEUX TRADITIONNELS DU MONDE ENTIER





ACTIVITÉS SPORTIVES



ESCALADE SUR BLOCS ET SLACKLINE

Découverte de la grimpe sur les blocs de la forêt de Fontainebleau pour acquérir les techniques de base, être autonome et prendre confiance dans ses capacités pour évoluer en toute sécurité.

Cette activité comprend également une session de slackline. Il s'agit d'une pratique sportive proche du funambulisme qui s'en distingue cependant clairement par l'utilisation d'une sangle élastique disposée à quelques dizaines de centimètres du sol.

À noter : Le lieu de l'animation se situe à 5 km du Rocheton; si vous n'êtes pas véhiculés nous mettons nos minibus à votre disposition.



TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 7 ANS - 25 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H OU 3H



ÉQUITATION



L'activité équitation commence toujours par un volet pédagogique : présentation générale de l'animal, apprentissage des soins nécessaires à son bien-être (brossage, équipements ...) puis balade dans l'enceinte du parc.

DE 6 À 11 ANS - 12 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H

À partir de 12 ans et plus, plusieurs possibilités s'offrent à vous : balade dans les environs du Rocheton ou apprentissage de l'équitation en manège.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 12 ANS - 8 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 1H OU 2H



TIR À L'ARC



Ce sport permet de se contrôler et de se fixer avec concentration sur un objectif : le centre de la cible !

Il développe calme, maîtrise et qualité d'adresse.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS - 12 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 1H, 1H30 OU 2H





ACTIVITÉS SPORTIVES



SARBACANE



Le tir à la sarbacane s'effectue à l'aide d'un tube d'où une fléchette (pointue ou munie d'une ventouse) est propulsée sur une cible. Cette activité accessible à tous permet de travailler la précision, l'habileté et la concentration pour se rapprocher au maximum de la cible.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS - 12 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 1H, 1H30 OU 2H

GRIMPE D'ARBRES



La grimpe d'arbres permet d'apprendre à grimper et à progresser jusqu'à la cime des arbres avec un matériel spécifique garantissant une sécurité totale des participants et la protection des arbres.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 8 ANS - 16 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 1H, 1H30 OU 2H

VTT



Sortie en VTT encadrée par des animateurs sportifs diplômés dans les environs du Rocheton. L'itinéraire est adapté à l'âge des participants.

SÉANCE DE 2H

DE 6 À 14 ANS - 12 PARTICIPANTS MAXIMUM

15 ANS ET PLUS - 8 PARTICIPANTS MAXIMUM



LOCATION DE VÉLOS

Mise à disposition de vélos adaptés à la taille des participants, gilets réfléchissants, casques et kit de réparation d'urgence (rustines, pompe...) à la 1/2 journée ou à la journée.

RANDONNÉE PÉDESTRE



Randonnée pédestre encadrée par un membre de la Fédération Française de Randonnée. Le programme est conçu avec vous en fonction de votre niveau et de la durée souhaitée. Le départ peut s'effectuer du Rocheton ou à proximité si vous êtes véhiculés. Des « randos santé » sont également possibles pour les personnes porteuses de maladies (insuffisance respiratoire, diabète...) ou pour les personnes se déplaçant avec difficulté (mise à disposition d'une joëlette).

À PARTIR DE 18 ANS - 1 ACCOMPAGNATEUR POUR 15 - DURÉE DE LA SORTIE SUR-MESURE



ARTS DU SPECTACLE



CIRQUE



Les séances se composent de plusieurs activités afin de découvrir et s'initier aux arts du cirque :

- Jongle : balles, anneaux, massues, foulards, diabolos, assiettes chinoises, bâtons du diable...

- Équilibre : boule d'équilibre, Rolla Bolla, Pédal Go, échasses, fil, monocycle, portées et pyramides, double corde ...

- Expression scénique : clown, décors et accessoires, représentation, expression et déplacements...

**TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS - 12 À 25 PARTICIPANTS MAXIMUM (EN FONCTION DE L'ÂGE)
SÉANCE DE 2H**



ATELIER THÉÂTRE ET IMPROVISATION



Cette initiation ludique au théâtre permet de valoriser l'expression corporelle et la créativité de chacun à travers différents jeux théâtraux et d'improvisation.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS - 14 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 1H, 1H30 OU 2H



ATELIER CONTES



Initiation et découverte de l'univers du conte, de l'imaginaire et de la narration. En partant d'un conte choisi au préalable, imaginez comment le restituer dans l'espace et l'adresser à un public.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS - 12 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 1H, 1H30 OU 2H





ARTS DU SPECTACLE



THÉÂTRE D'OMBRES



La séance commence par une démonstration de théâtre d'ombres pour que les enfants comprennent le principe. C'est ensuite à leur tour de fabriquer leur propre silhouette (découpage, collage, coloriage) puis d'apprendre à la manipuler. À la fin de la séance ils pourront ainsi créer et animer leur propre histoire.

6-10 ANS - 12 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H OU À LA JOURNÉE



« LA FORÊT QUI PARLE », CONTES EN FORÊT



Notre intervenante s'installe dans le parc du Rocheton, au cœur de la forêt. Elle plante ensuite le décor avec ses mots pour que petits et grands s'évadent le temps d'une séance de contes.

TOUT PUBLIC - 25 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 45 MN À 1H



« RENDEZ-VOUS CONTES ! », CONTES EN INTÉRIEUR



Notre conteuse vous plonge dans un univers fantastique et merveilleux où enfants et adultes se laissent embarquer le temps de la séance.

TOUT PUBLIC - 40 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 45 MN À 1H



SPECTACLE DE MARIONNETTES



Le théâtre de marionnettes le plus connu en France est le théâtre de Guignol. Dans cette même tradition, notre comédien qui a réalisé lui-même son décor et ses marionnettes met en scène un spectacle qui embarquera les enfants de 6 à 11 ans dans un univers imaginaire riche en aventures.

6-11 ANS - 80 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 30 À 45 MN





BIEN-ÊTRE



HATHA YOGA



Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.

Même s'il existe plusieurs types de yoga, notre intervenante vous enseignera le Hatha Yoga. Celui-ci se caractérise par un enchaînement de postures (asanas) très simples ou plus compliquées selon l'âge des participants. Associée à la respiration, chaque séance permet de se détendre et de gagner en souplesse.

Le Hatha Yoga est une discipline qui s'adresse à tout le monde : enfants, adolescents ou adultes.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS - 24 ENFANTS MAXIMUM OU 40 ADULTES MAXIMUM
SÉANCE DE 1H30



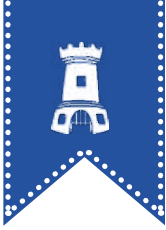
SOPHROLOGIE



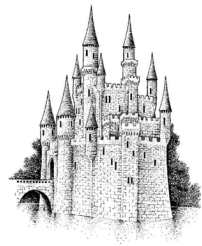
Améliorer votre existence au quotidien grâce à cette discipline qui permet d'apaiser vos tensions, développer vos capacités et votre pensée positive. Renforcement de la concentration et de la motivation ou encore gestion du stress pour les professionnels, développement de la mémoire et de l'attention, travail sur le déficit de sommeil pour les étudiants en préparation d'exams.

À PARTIR DE 14 ANS - 10 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H





DÉCOUVERTE DU MOYEN-ÂGE



GRANDS TOURNOIS DU MOYEN-ÂGE



L'intervenant, en costume, plonge les élèves dans l'atmosphère médiévale en leur expliquant le pourquoi des tournois et grands jeux de l'époque, leur évolution au cours des siècles. Un temps est ensuite consacré à la présentation des objets utilisés (arc en bois, flèche avec embout en mousse, épée en bois recouverte de mousse, bouclier) puis les participants apprennent les gestes de base des grands jeux médiévaux.

DE 6 À 12 ANS - 24 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



ATELIER CUIR



La séance commence par la découverte du cuir et des différentes techniques de travail de ce matériau au Moyen-Age puis se poursuit par la fabrication d'un petit objet personnel (bourse en cuir).

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS - 8 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



SPECTACLE DE CONTES MÉDIÉVAUX ET FANTASTIQUES



L'intervenant, en costume, recrée l'atmosphère du Moyen-Âge à l'aide de paravents décorés et de petits éclairages. Chaque session comprend 3 à 4 contes médiévaux qui impliquent tous un narrateur différent, en costume spécifique : le Chevalier Errant, Merlin, Hugues le Loup, Nathanaël le Gueux...

La contée commence par une bande son musicale avec une voix off qui explique le contexte dans lequel l'histoire va se dérouler. Entre chaque conte, une bande son présente le conteur suivant qui souvent joue quelques airs pendant sa contée (flûte, mandole ...).

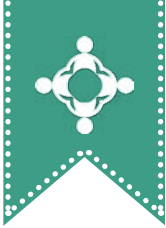
DE 6 À 12 ANS - 30 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 1H



CONSTRUCTION D'UNE MAQUETTE DE CATAPULTE MÉDIÉVALE

Chaque participant reçoit un kit complet permettant de construire la maquette pendant la séance. A l'issue de l'atelier, chaque enfant repart avec sa propre maquette montée ainsi qu'un diplôme. Lors de ces ateliers pédagogiques, une mini exposition de châteaux forts, de donjons et de machines de siège de l'époque médiévale sera présentée aux enfants.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 8 ANS - 25 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



EN ÉQUIPE



BUBBLE FOOT

Du football sous une bulle : une animation ludique qui ravira vos équipes. Le jeu consiste à marquer le plus de buts possibles au camp adverse tout en étant dans une énorme bulle transparente ...

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 10 ANS - NOMBRE DE PARTICIPANTS NON LIMITÉ - SÉANCE DE 2H



BLIND TEST

En équipe, vous devez être les plus rapides pour trouver le titre ou le nom de l'artiste des morceaux qui sont joués en direct par nos 2 musiciens.

**TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 10 ANS
NOMBRE DE PARTICIPANTS NON LIMITÉ - SÉANCE DE 1H30**



COURSE D'ORIENTATION - DÉVELOPPEMENT DURABLE

Par équipe, les participants vont devoir s'orienter afin de trouver un maximum de balises. À chaque balise, un quizz ou un atelier pratique faisant appel aux 5 sens, sur le thème du développement durable, sera proposé. Une activité ludique et instructive qui allie challenges, esprit d'équipe et sensibilisation à la protection de l'environnement.

**TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 11 ANS
NOMBRE DE PARTICIPANTS NON LIMITÉ - SÉANCE DE 2H OU 3H**



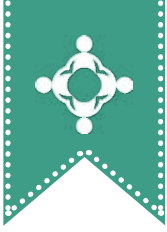
CHALLENGE ORIENTATION

Il s'agit de parcourir un circuit matérialisé par des balises que les participants doivent découvrir par l'itinéraire de leur choix, en utilisant une carte de la zone de jeu.

Hors compétition, le plaisir de se promener en pleine nature s'ajoute à celui de trouver les balises et indices, de résoudre des énigmes, de fabriquer des objets en utilisant les éléments de la nature ...

6-11 ANS - 24 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H





EN ÉQUIPE



CRÉEZ UNE FORÊT EN ACCOMPLISSANT DES CHALLENGES



Savez vous que planter une forêt est l'action la plus simple, rapide et efficace pour agir concrètement en faveur de la biodiversité et du climat ? Dans cette activité vos équipes vont devoir s'orienter à l'aide d'une carte afin de trouver un maximum de balises.

A chaque balise vous devrez déchiffrer des énigmes et réaliser des ateliers pratiques autour du développement durable pour gagner des arbres.

Votre groupe va œuvrer dans un but commun faisant preuve de cohésion, de réflexion et d'organisation. Lors du débriefing nos intervenants vous remettront un certificat qui précisera le nombre d'arbres plantés grâce à vous par Reforest'Action.

À PARTIR DE 18 ANS - NOMBRE DE PARTICIPANTS NON LIMITÉ - SÉANCE DE 2H À 3H

BOOT CAMP



En équipes, vous relevez plusieurs challenges à la fois ludiques et éducatifs, parfois sportifs, toujours fédérateurs. À vous de sélectionner les ateliers de votre choix en fonction du temps dont vous disposez :

- >> 3 ateliers pour une séance de 2h
- >> 4 ateliers pour une séance de 3h
- >> 6 ateliers pour une séance de 4h



Exemples d'ateliers proposés : Relai slackline Tangram, franchissement grand canyon, brancard secourisme, découverte de la nature par les sens, comment filtrer de l'eau, comment fraire du feu, course d'obstacles ...

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 10 ANS - NOMBRE DE PARTICIPANTS NON LIMITÉ - SÉANCE DE 2 À 4H

NOUVEAUTÉ

ESCAPE GAME « ENVIRONNEMENT »



Vos équipes vont se lancer dans un escape game dédié à la biodiversité. Elles devront résoudre jusqu'à 10 situations ludiques pour espérer pouvoir ouvrir un coffre qui contient les bonnes actions en faveur de la biodiversité. Les participants devront penser comme des abeilles pour s'orienter, comprendre les chants de la nature pour déchiffrer un message, débusquer un intrus qui n'est pas sur sa niche écologique ou encore percevoir les couleurs comme un insecte pour polliniser la bonne fleur. Tels des fourmis les équipes devront faire preuve d'intelligence collective en utilisant les compétences de chacun. L'immersion sera totale !

Mais au final la réussite sera commune car des résultats de chaque équipe dépendra l'ouverture du coffre final.

**TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 12 ANS - NOMBRE DE PARTICIPANTS NON LIMITÉ
SÉANCE DE 2H À 3H**





IMAGE & SON



ATELIER DJ

Cet atelier vous permettra de découvrir les bases du DJing et de composer votre propre mixage à l'issue de la séance. Les séances sont conçues sous la forme d'un atelier participatif.

Grâce à du matériel professionnel ainsi qu'une playlist de musiques actuelles et variées, les participants pourront réaliser leur mix comme

certains DJ célèbres !

En binômes, les participants seront placés face à un poste de travail équipé d'un ordinateur, d'un contrôleur et de deux casques. Le mix pourra être enregistré et envoyé ensuite par mail pour garder sa composition.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 8 ANS - 10 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



DÉCOUVERTE DU CINÉMA



• LES ATELIERS PRÉ-CINÉMA :

Dès 6 ans - **Le cinéma des silhouettes** : Les participants découvrent les premières projections de l'histoire du cinéma avec le théâtre d'ombres chinoises et la lanterne magique.

Dès 6 ans - **Voyage au pré-cinéma** : Les enfants découvrent les inventions qui ont joué un rôle dans la naissance du cinéma : les premières projections, la photographie et les objets d'illusion d'optique. Les participants fabriquent ensuite plusieurs objets d'illusion optique.

Dès 6 ans - **Cinéma burlesque** : Des extraits de film commentés par l'intervenant font découvrir aux enfants les premiers films et les premières vedettes de l'histoire du cinéma. Les enfants se mettent ensuite en scène dans un petit film qui reprend les codes du genre.

• LES ATELIERS FICTION / DOCUMENTAIRE :

Dès 6 ans - **Mes premiers effets spéciaux** : Découverte des trucages simples et amusants avec la caméra : apparition/disparition, effets d'optiques, cape d'invisibilité ...

Dès 9 ans - **Cinéma en tous genres** : Initiation aux différents genres cinématographiques (comédie, animation, western fantastique...) à travers une sélection d'extraits et de bandes annonces. Réalisation de courtes séquences utilisant les différentes caractéristiques de chaque genre.

Dès 9 ans - **Regards d'enfants** : atelier d'initiation au documentaire. Les enfants revisitent leur quotidien, présentent leur classe ou leurs amis avec la caméra.

• L'ATELIER D'ANIMATION :

Dès 6 ans - **Drôle d'animation** : Initiation au cinéma d'animation par la réalisation d'un petit film utilisant une des techniques suivantes : pâtes à modeler, papier découpé, pixilation. Réfléchir à un sujet en amont. Possibilité d'adapter une scène d'un film, des fables de Jean de la Fontaine ou des poèmes en papier découpé ...

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS - 15 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



IMAGE & SON



ATELIERS MUSICAUX



• CONSTRUCTION D'UN TAMBOUR :

La séance est consacrée à la fabrication d'un tambour par groupe de 2.
SÉANCE DE 2H

• CONSTRUCTION D'UN TAMBOUR ET DÉCOUVERTE DES PERCUSSIONS :

Après la construction du tambour par équipe de 2, les participants apprendront à se servir de leur instrument et s'essaieront aux percussions.

SÉANCE D'1 JOURNÉE

• CONSTRUCTION D'UN TAMBOUR ET PRATIQUE DES PERCUSSIONS :

Les participants construisent un tambour pour deux puis apprennent les rythmes en groupe. Pour illustrer des poèmes choisis par le groupe, les participants inventent des musiques en utilisant des sons stockés sur ordinateur. Les sons choisis sont mis en notes et en rythmes en utilisant les rythmes appris au tambour. Le support pour jouer les musiques inventées est un xylophone électrique. Le groupe repart avec l'enregistrement des musiques et des poésies mises en musique.

3 SÉANCES D'1 JOURNÉE



BRUITAGE



Le but de la séance est de créer et associer le bruitage, le doublage voix et de la musique en direct pendant la projection d'un film muet. La démarche est fondée sur l'écoute des sons et des autres, sur la capacité à créer ensemble. Une expérience unique !

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 7 ANS - 30 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



VUE SUR UN VRAI STUDIO DE BRUITEUR





NATURE



LA FORÊT : TRUCS ET ASTUCES

Découverte du milieu forestier et des techniques d'utilisation de ses ressources (dans l'enceinte du parc du Rocheton).

La séance varie entre explications théoriques et jeux divers de type questions / réponses, aller chercher des éléments présents dans la nature, comment filtrer l'eau, à quoi peuvent servir les plantes, comment

faire du feu ... Toutes les astuces pour apprendre à se débrouiller en forêt !

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 8 ANS - 30 ENFANTS MAXIMUM OU 20 ADULTES MAXIMUM
SÉANCE DE 2H



BALADE NATURE



Le Rocheton a la chance de bénéficier d'un superbe emplacement en lisière de forêt de Fontainebleau. C'est donc le point de départ idéal pour partir en balade et découvrir toutes les richesses de cet environnement exceptionnel. Vous serez accompagnés d'un animateur diplômé et passionné, connaissant parfaitement ce massif forestier.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS - 30 ENFANTS MAXIMUM OU 20 ADULTES MAXIMUM
SÉANCE DE 2H



JEU DE PISTE « À LA DÉCOUVERTE DE LA FAUNE »

Partez à la poursuite des traces et indices laissés par les animaux à travers ce jeu de piste qui vous en apprendra plus sur leurs habitudes et modes de vie. Cerfs, chevreuils, sangliers ... autant d'animaux emblématiques de nos forêts mais dont les mœurs nous sont souvent inconnues.

DE 6 À 10 ANS - 30 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



FABRICATION D'UN HERBIER

Départ pour une balade d'une heure dans le parc du Rocheton pendant laquelle les participants ramasseront des feuilles d'arbres et plantes ayant une qualité particulière.

Cette promenade sera aussi l'occasion d'en apprendre plus sur les végétaux d'une manière générale et sur leurs propriétés.

La séance se poursuivra pendant une heure en salle afin de réaliser son herbier.

DE 8 À 12 ANS - 15 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H





NATURE



LAND'ART

Le land'art est une tendance artistique basée sur l'utilisation des éléments naturels (branches, feuilles, fleurs, pierres...) afin de produire des œuvres éphémères telles que des tableaux ou des sculptures.

Notre intervenante est une véritable artiste et est également spécialiste du land'art adapté aux enfants.

6-12 ANS - 30 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



EXEMPLE DE RÉALISATION LAND'ART

NOUVEAUTÉ



DÉCOUVERTE DE LA FORÊT PAR LES SENS

Cette activité se déroule en forêt de Fontainebleau, sur le site du Rocher Canon, et permet de découvrir le massif forestier par les sens.

La balade allie marche sur les sentiers et grimpe sur les blocs rocheux : on se promène, on se faufile, on escalade !

Le parcours tantôt facile, tantôt plus sinueux est ponctué d'ateliers ludiques qui permettent d'utiliser les sens pour découvrir cette nature qui nous entoure : boîtes à bruits, boîtes à toucher, parcours les yeux bandés ou encore slackline et relaxation multi-sensorielle guidée en forêt.

À noter : le lieu de l'activité se situe à 5km environ du Rocheton. Si vous ne disposez pas d'un véhicule, nous pouvons mettre nos minibus à votre disposition gratuitement.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 6 ANS - 30 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H À 3H





SCIENCES ET VIE DE LA TERRE

NOUVEAUTÉ

ATELIER APICULTURE



Présentation générale de l'apiculture : organisation de la ruche, travail des abeilles et importance de celles-ci dans l'écosystème, étapes de production du miel...

Par petits groupes, les participants pourront ensuite participer à différents ateliers :

Bee Quiz : quizz ludique sur la pollinisation, la mission de chaque abeille, comment aider les abeilles...

Inspection des ruches (si la météo le permet) et dégustation de miel.

Réalisation de bee's wrap : alternative écologique au papier aluminium et au film plastique pour conserver nos aliments, constitué de tissus enduits de cire d'abeille.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 8 ANS - 15 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H



NOUVEAUTÉ

ATELIER PERMACULTURE



Parcours dans le parc et le jardin en permaculture du Rocheton pour découvrir les principes de base de ce type de culture et d'être initié à la reconnaissance des végétaux. Cette balade sera également l'occasion d'en apprendre plus sur les techniques culturales maraîchères et agricoles en permaculture.

A l'issue de cette balade, un quizz ludique sera proposé aux participants.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 8 ANS - 15 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H

NOUVEAUTÉ

ATELIER ANTI-GASPILLAGE / TRI / COMPOST



Durant cette séance de 2h, les enfants sont sensibilisés à l'importance du recyclage et aux enjeux écologiques.

Apprendre à trier ses déchets : découvrir la seconde vie des matières pour comprendre l'intérêt du recyclage, découvrir l'impact environnemental et économique des déchets, initier à la réduction des déchets et à la

lutte contre le gaspillage alimentaire.

Après une phase dite théorique des échanges ont lieu sur les différentes thématiques liées aux déchets puis c'est au tour de passer à la pratique avec plusieurs ateliers ludiques :

- **Upcycling ou surcyclage** (l'art de donner une nouvelle vie à un matériau, l'art de le faire passer du vieux au neuf). Recycler des produits de seconde main pour donner vie à de nouveaux objets permet de travailler sa créativité tout en sensibilisant à l'importance du recyclage.

- **Cours de cuisine sans cuisson** pour apprendre à réduire sa consommation et réduire le gaspillage alimentaire.

TOUT PUBLIC - À PARTIR DE 8 ANS - 15 PARTICIPANTS MAXIMUM - SÉANCE DE 2H





RALLYES ROCHETON

Nous mettons ces rallyes à votre disposition gratuitement pour compléter votre programme d'activités sur-mesure. L'activité est à menée par vos soins à l'aide du matériel fourni.



RALLYE PHOTO



Les participants sont répartis en équipes.

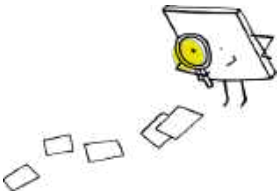
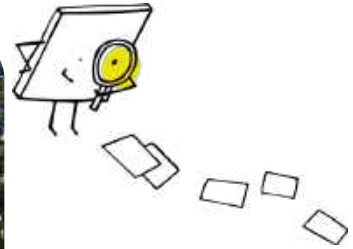
Chaque équipe reçoit une enveloppe contenant des photos prises dans différents lieux du Rocheton. Le but est donc de retrouver les lieux correspondants dans un minimum de temps et de les indiquer un plan du centre. Ce rallye, en plus d'être ludique, permet donc de travailler l'observation et le sens de l'orientation et l'esprit d'équipe des participants.



RALLYE NATURE



Les participants, répartis en équipes, sont munis d'une liste d'éléments végétaux à trouver au sein du parc du Rocheton. L'animateur détient des fiches indices pour aider les participants en difficulté (photos de feuilles d'arbre que l'on connaît mal...).





Le Rocheton
Centre International de Séjour



rue de la Forêt
77000 La Rochette

@ communication@ymca-rocheton.fr

☎ 01 64 37 02 96

www.rocheton.asso.fr

 @lerochetonymca

 Le Rocheton YMCA