

FOLIES EN AVEYRON



En formule pension complète (4 repas)

Du 10/08/2025 au 19/08/2025

Situation géographique du centre



Paris : 630 km
Lille : 850 km



Située à la limite du Tarn, Tarn et Garonne et de l'Aveyron, entre Villefranche-de-Rouergue et Cordes-sur-ciel, Najac est une destination classée parmi les plus beaux villes de France, située le long d'une arête rocheuse, dominée par une forteresse royale, et surplombant les gorges de l'Aveyron.

Ce charmant village médiéval est l'endroit idéal pour allier découverte du patrimoine et activités en pleine nature, à seulement 1h30 de Toulouse.

Le transport



Sur place, le jour du départ, **notre équipe d'animation accueille les participants et parents**. Présente 30 minutes avant chaque départ, elle se met entièrement à disposition de tous. C'est aussi l'occasion de **rencontrer l'assistant(e) sanitaire** - référent(e) du suivi des traitements et chargé(e) de la délivrance des médicaments sur le séjour – en lui remettant les prescriptions médicales et en lui donnant les consignes et conseils afin que le suivi de l'enfant se déroule au mieux.

Quelques jours avant le départ, nous envoyons à toutes les collectivités et référents les coordonnées du chef de convoi et du directeur du séjour. Cela vous permet d'être en contact permanent avec le groupe.

Notons que nous mettons également en place **une astreinte téléphonique** (directement avec un salarié permanent au siège ou avec le directeur relais) afin de répondre à toutes vos interrogations, et ce durant la totalité du séjour.

- **Voyage car grand tourisme avec télévision, climatisation, WC...**
- **Voyage de nuit**
- **Au départ de votre ville**
- **Une astreinte téléphonique 24h/24h et 7j/7j**

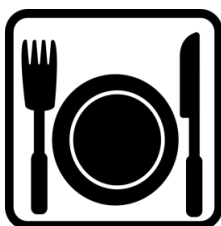
Le séjour... en un coup d'œil



- Deux gîtes de 30 couchages chacun
- Exclusivité des gîtes (pas de cohabitation)
- Activités sur place



- Chambres de 4 à 6 lits
- Chambres avec espaces de rangements suffisants pour les effets personnels



- Cuisine soignée, variée et diversifiée. Tout est préparé sur place par un chef cuisinier.
- Repas servis à table
- Dégustation d'au moins une spécialité locale.
- Régimes alimentaires respectés.



- Sanitaires et salles de bain situés sur le palier, à proximité immédiate des chambres et espaces de vie communs



- Paddle
- Parc aventure
- Tir à l'arc
- Escalade
- Laser game (plein air)
- Ruisseling
- Orientation-quizz
- Canoë-cayak
- Run & bike
- Journée au lac avec wibit
- Baignade en rivière



- Une salle d'activité dans chacun des 2 gîtes
- Vastes espaces extérieurs sécurisés

Le centre



Nous avons l'exclusivité (pas de cohabitation) de deux gîtes entièrement équipés et pouvant accueillir 30 personnes chacun. Les structures disposent chacune d'une grande salle d'activités aménageable en fonction des besoins de l'équipe d'animation.

Situés au pied du village médiéval de Najac, les deux gîtes de groupes sont un endroit idéal pour se retrouver et passer des vacances conviviales. Ils sont implantés en bord de rivière, où bon nombre d'activités contempera les jeunes.

Les structures disposent chacune d'une grande salle commune avec cuisine équipée... L'équipe d'animation pourra donc proposer des activités et notamment des veillées en fonction de leurs besoins dans ces espaces. En outre, les jeunes profiteront des vastes espaces extérieurs sécurisés du centre pour s'adonner à de grands jeux en plein air.

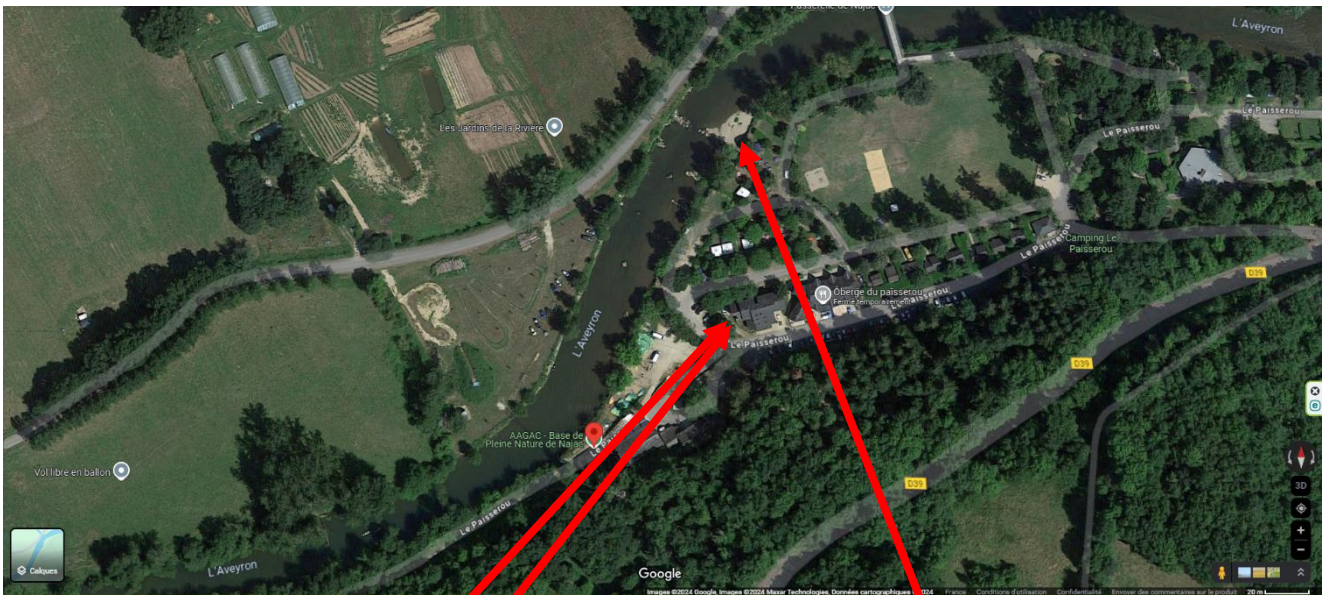
Les chambres sont composées de 4 à 6 lits. Elles disposent toutes de rangements suffisants pour les effets personnels. Les sanitaires et salles de bain sont situés sur les paliers, à proximité immédiate des chambres et espaces de vie communs.

Autre atout indéniable : toutes les activités se déroulent sur la base de pleine nature ! Les jeunes n'auront donc pas besoin d'utiliser de transport pour s'y rendre ! Autant de temps de gagner pour profiter pleinement des lieux et du programme d'activités qui réserve bien des surprises...

Le centre



Situation centre/lieu de baignade



- **Nous disposons en exclusivité de deux gîtes (30 pers chacun)**
- **Les deux hébergements sont attenants et sont situés à proximité d'une zone de baignade aménagée sur la base**
- **Les jeunes regagnent à pied, en quelques pas, l'espace baignade (en rivière)**

Les chambres



Les chambres



Protocole de propreté : nettoyage de la chambre

OPÉRATIONS	FRÉQUENCE			
	TOUS LES JOURS	1 FOIS/SEMAINE	TOUS LES 3 MOIS	TOUS LES 6 MOIS ET APRES LE DÉPART DE L'ENFANT
ÉVACUATION DES DÉCHETS, DU LINGE SALE.	✓			
NETTOYAGE DU MOBILIER : LIT, FAUTEUIL, ADAPTABLE, ...	✓			
NETTOYAGE DES ACCESSOIRES : POIGNEES ET MONTANT DE PORTES, INTERRUPTEURS, COMMANDES ELECTRIQUES, TELEPHONE.	✓			
NETTOYAGE DES SANITAIRES : LAVABO, DOUCHE, WC.	✓			
BALAYAGE HUMIDE DU SOL.	✓			
LAVAGE DU SOL.	✓			
NETTOYAGE DES SUPPORTS POUBELLES.		✓		
NETTOYAGE INTERIEUR DES PLACARDS, MOBILIER...			✓	
NETTOYAGE DES VITRES.			✓	
LAVAGE MECANISÉ DU SOL.			✓	
LAVAGE DES RIDEAUX.				✓
NETTOYAGE DES MURS ET DES PORTES.				✓

Les espaces d'activités



Entretien des lieux collectifs

Local	Fréquence	Méthode
Salle à manger	Après chaque repas	<ul style="list-style-type: none"> - Balayage/essuyage humide, - Lavage avec un détergent 6 jours par semaine, - Lavage avec un détergent-désinfectant une fois par semaine.
Salle de soins	Quotidien	<ul style="list-style-type: none"> - Essuyage humide des plans de travail avant chaque utilisation et à fond une fois par jour, - Balayage/essuyage humide, - Lavage avec un détergent un jour par semaine (ou moins, selon les besoins), - Lavage avec un détergents-désinfectant 6 à 7 jours par semaine).
Salles collectives (animation, couloirs,...)	Quotidien	<ul style="list-style-type: none"> - Balayage humide, - Lavage avec un détergent 6 jours par semaine, - Lavage avec un détergent-désinfectant une fois par semaine.
Salles techniques (vidoir, local du lave-bassin, sanitaire collectif, office, blanchisserie, local linge sale, local poubelles)	Quotidien	<ul style="list-style-type: none"> - Lavage avec un détergent un jour par semaine (ou moins, selon les besoins), - Lavage avec un détergent-désinfectant 6 à 7 jours par semaine.
Local linge propre/ Local stockage matériel propre	Hebdomadaire	<ul style="list-style-type: none"> - Balayage humide quotidien, - Lavage avec un détergent.

La restauration



Les repas sont servis dans une véritable salle à manger, ambiance montagne

La restauration est élaborée sur place, par un chef cuisinier, et rentre dans une démarche de développement durable, à savoir :

Au minimum 70% des produits utilisés seront frais, notamment les fruits, légumes et la viande.

Au minimum 25% de l'alimentation sera issue de l'agriculture biologique
Une place importante sera accordée aux produits locaux et de saison.

Le petit-déjeuner est un buffet composé de : pains divers, beurre, confiture, fruits, yaourts, chocolat, lait, céréales, jus de fruits, café et thé.

Les repas sont équilibrés et adaptés aux goûts des enfants.

Au moins un repas typique savoyard sera donné aux enfants comme par exemple : une raclette, une tartiflette ou une fondue.

Un goûter est également proposé aux enfants. Lorsque celui-ci se prend sur le centre il est accompagné d'un chocolat chaud.

La restauration répond aux normes HACCP.

Cuisine soignée avec spécialités locales préparées par le chef cuisinier

L'ADAV s'engage à respecter les régimes alimentaires particuliers.

Menu type (à titre indicatif et non contractuel)



	MIDI	SOIR
Lundi	Salade composée avec maïs, thon, concombres et olives Saucisse de Toulouse – purée bio Fromage blanc	Feuilleté au fromage Dahl de lentilles corail – lait de coco – poulet – riz Compote
Mardi	Salade verte Lasagnes à la bolognaise Brownies	Coleslow Cordon bleu – Haricots verts Mousse au chocolat
Mercredi	Céleri rémoulade Cuisse de poulet rôti – patatoes glace	Pizza fromage Dos de colin – sauce curry-ebly Morceaux de comté
Jeudi	Tzatziki Chili con carne Tarte à la noix de coco	Carottes râpées Ravioli aux épinard bio Crème à la vanille
Vendredi	Taboulé bio Steak haché – ratatouille Flan	Salade composée Croque-monsieur Salade de fruits

Le programme d'activités

- Parc aventure
- Tir à l'arc
- Initiation à l'escalade indoor
- Laser game de plein air
- Ruisseling
- Descente en canoë kayak
- Run & bike
- Journée au lac de Parisot avec séance de wibit + baignade
- Baignade en rivière sur l'espace aménagé sur la base

MAIS ENCORE :

- Grands jeux
- soirées à thèmes
- veillées tous les soirs
- boum de fin de centre
- découverte des environs
- visites/balades/achats souvenirs... et de **l'ANIMATION A FOISON**

Une séance de paddle



Le Stand Up Paddle est un sport de glisse nautique où le pratiquant est debout sur une planche. Le paddle est plus long et plus large qu'une planche de surf classique. Il se propulse sur l'eau à l'aide d'une pagaie simple permettant des belles balades sur la rivière. Au cours de leur aller-retour d'un kilomètre au fil de l'Aveyron, les jeunes profiteront en toute sérénité des magnifiques points de vue sur le village médiéval de Najac, des paysages paisibles et ressourçants des Gorges de l'Aveyron.

- **Activité sur site encadrée par un moniteur diplômé d'Etat**
- **Test d'aisance aquatique / savoir nager indispensable**

Objectifs et intérêts pédagogiques :

- Se déplacer de façon adaptée dans des milieux variés
- Découvrir les manœuvres de base, apprendre à diriger son embarquement Découvrir les spécificités du milieu (rivière, paysages, faune, flore...)
- Apprendre à coordonner leur équilibre et leur agilité
- Respecter les règles essentielles de sécurité
- Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes
- S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements
- Favoriser l'autonomie des jeunes en étant initiateur de son projet
- Favoriser la responsabilité individuelle
- Découvrir le goût de l'effort, la notion de temps et d'espace

Parc aventure



Le parc aventure, aussi appelé accrobranche, est une activité de loisirs abordable à tout âge et pour tout niveau.

L'activité sportive consiste à évoluer d'arbre en arbre, de manière autonome sur des parcours de difficultés différentes et avec du matériel de sécurité.

Après un briefing d'initiation, les jeunes pourront évoluer sur des circuits adaptés à leur âge, taille et niveau physique.

- **Activité sur site**
- **Tyrolienne pour passer au-dessus de la rivière l'Aveyron et quick jump pour les +10 ans et +30kg**
-

Objectifs et intérêts pédagogiques :

- Appliquer des ordres et consignes de sécurité
- Sensibiliser les jeunes aux spécificités de la montagne : la faune, la flore, les conditions d'enneigement, la sécurité...
- Favoriser l'autonomie des jeunes : déplacements, sécurité, développement de l'entraide, découverte et dépassement de ses limites
- Favoriser la responsabilité individuelle
- Sensibiliser à la protection de l'environnement
- Adapter ses déplacements à différents types d'environnements
- Adapter son comportement aux contraintes du milieu
- Progresser dans ses actions de déplacement
- Prise de conscience de son potentiel : maîtrise de ses émotions, découverte de son environnement

Tir à l'arc



Le tir à l'arc est un sport de précision et de concentration dans lequel les sportifs tentent de tier leurs flèches au centre d'une cible avec leur arc. Cette discipline nécessite avec tout de bien intégrer les règles de sécurité, d'être à l'écoute et de faire attention à soi et à autrui.

➤ **Activité sur site**

Objectifs et intérêts pédagogiques :

- Développer sa motricité en répéter un geste pour se stabiliser et le rendre plus efficace
- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort
- Être initiateur de son projet
- Favoriser la responsabilité individuelle
- Appliquer des ordres et consignes de sécurité
- Sensibiliser les jeunes aux différentes techniques de tir
- Connaissance de son schéma corporel en lien avec l'équilibre, la stabilité et la coordination des gestes
- Prise de confiance en soi ; mise à l'écoute de l'animateur, des autres ; recherche du calme, de la sérénité ; maîtrise de ses peurs ; plaisir de l'amélioration de ses résultats

Initiation à l'escalade (indoor)



L'escalade est avant tout un sport de loisirs consistant à grimper sur une paroi rocheuse ou sur un mur artificiel. Les jeunes pourront découvrir ou se perfectionner à cette discipline. Les voies sont adaptées à tous les niveaux de pratique.

➤ **Activité sur site**

Objectifs et intérêts pédagogiques :

- Développer la motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- Partager des règles de sécurité, assumer des rôles et responsabilités
- Favoriser la responsabilité individuelle
- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger
- Adapter son comportement aux contraintes du milieu
- Progresser dans ses actions de déplacement
- Prise de conscience de son potentiel : maîtrise de ses émotions, découverte de son environnement

Laser game de plein air



Le laser game de plein air est un tout nouveau concept de sport de plein air. Cette activité de laser game se pratique en extérieur, à n'importe quel endroit, et sans contraintes ! Idéal en groupe et accessible dès 7 ans, elle donnera un véritable boost d'énergie et d'adrénaline aux participants.

Cette activité outdoor se joue principalement en équipe. Chaque participant sera équipé d'un casque avec un capteur à 360° et d'une « arme » munie d'un pointeur laser et d'un capteur. Différents scénarios seront envisageables (match à mort, prise de drapeau, zombie...)

➤ **Activité sur site encadrée par un moniteur diplômé d'Etat**

Objectifs et intérêts pédagogiques :

- Encourager le travail d'équipe et la communication pour améliorer les compétences sociales, de coopération et de leadership
- Stimuler la solidarité et le partage
- Adapter son comportement aux contraintes du milieu
- Progresser dans ses actions de déplacement
- Développer et favoriser l'autonomie et la responsabilisation des jeunes
- Rendre les jeunes acteurs de leurs loisirs
- Respecter l'environnement et le matériel
- Développer la motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps

Ruisseling



Le ruisseling ou remontée des ruisseaux est une activité souvent méconnue mais ô combien ressourçante !

Les jeunes pourront profiter de cette découverte ludique et tonique, les pieds dans l'eau, pour découvrir les moindres recoins de l'Aveyron. Ils remonteront le courant en enjambant les obstacles et en crapahutant au milieu des rochers recouverts par les eaux. C'est l'activité idéale pour découvrir la faune et flore de la belle région Aveyronnaise et des Georges de l'Aveyron.

- **Activité sur site encadrée par un moniteur diplômé d'Etat**
- **2 types de randonnées : rando kids pour les 8-9ans ; randonnée « remontée de ruisseaux » pour les 10 ans et +**

Objectifs et intérêts pédagogiques :

- Encourager le travail d'équipe et la communication pour améliorer les compétences sociales, de coopération et de leadership
- Stimuler la solidarité et le partage
- Adapter son comportement aux contraintes du milieu
- Progresser dans ses actions de déplacement
- Développer et favoriser l'autonomie et la responsabilisation des jeunes
- Respecter l'environnement et le matériel
- Découvrir la faune et flore de la région
- Développer la motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort
- Appliquer des ordres et consignes de sécurité

Descente en canoë kayak



La rivière l'Aveyron, née à Séverac-le-Château se jette dans le Tarn. La section entre Monteils, Najac et Laguépie, coule dans de magnifiques gorges boisées, sauvages et charmantes. Le canoë-kayak est l'un des rares moyens d'apprécier véritablement la beauté de l'Aveyron. La rivière est constituée de nombreux rapides accessibles à tous, et propose trois parcours différents adaptés à tout niveau de pratique.

Le parcours classique « Petit tour de Najac » permet une descente de 6 km en 2h environ. Cette descente très ludique est fortement appréciée pour ces passages aménagés (escaliers, toboggan, vague, bassin de slalom), mais aussi ses vues splendides sur la Forteresse de Najac et son village.

- **Activité au départ du site encadrée par un moniteur**
- **Test d'aisance aquatique / savoir nager indispensable**

Objectifs et intérêts pédagogiques :

- Construire et suivre un itinéraire à l'aide d'une carte ; maîtriser la notion d'échelle et apprécier les distances
- Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.
- A chacun d'améliorer ses possibilités d'adaptation motrice, d'action et de réaction à son environnement physique et humain.
- Agir dans le respect de soi, des autres, et de l'environnement par l'appropriation de règles
- Développer l'autonomie en milieu naturel: réaliser des déplacements sécurisés et adaptés à ses capacités physiques ; prendre des décisions et les assumer

Run & bike



Après leur descente en canoë-kayak, les jeunes regagneront la base en faisant une séance de Run & bike. Cette activité tant ludique que sportive est simple : un vélo pour deux que l'on s'échange à tour de rôle.

- Pratique du VTT
- Pratique marche/marche rapide/ course à pied en alternance

Objectifs et intérêts pédagogiques :

- Agir dans le respect de soi, des autres, et de l'environnement par l'appropriation de règles
- Développer l'autonomie en milieu naturel: réaliser des déplacements sécurisés et adaptés à ses capacités physiques ; prendre des décisions et les assumer
- Favoriser l'autonomie et la responsabilité individuelle des jeunes
- Découvrir l'environnement naturel en pénétrant dans des milieux naturels variés
- Sensibiliser à la protection de l'environnement
- Adapter ses déplacements à différents types d'environnements
- Adapter son comportement aux contraintes du milieu
- Être initiateur de son projet
- (re) découvrir et développer le goût de l'effort
- (re) découvrir l'utilisation d'un vélo (réglages, passage de vitesses, sécurité...)
- S'initier aux rudiments du pilotage (freinage, transferts de poids, anticipation...)
- Développer l'esprit de groupe et la prise en compte du niveau de chacun

Aquapark + baignade au lac de Parisot



Situé au nord-est du Tarn-et-Garonne, au cœur de la campagne d'Occitanie, la base de loisirs de Parisot offre un écrin de verdure non loin du département de l'Aveyron. Son lac aménagé de presque 8 ha offre une large plage de sable blanc. Pour des moments de détente, l'ombre d'un saule pleureur est idéale et pour les plus téméraires jeux aquatiques les attendent. Il y a également une aire de jeux sécurisée...

L'aquapark est l'endroit rêvé pour une journée de détente et d'aventure. Avec ses structures gonflables, il promet rires et énergie débordante sur le lac.

Baignade en rivière



- **Les jeunes regagnent à pied, en quelques pas, l'espace dédié à la baignade (en rivière)**

Mais encore...

Des veillées quotidiennes

La fameuse soirée de fin de centre

Participation aux festivités locales

Des balades

Des découvertes

Les grands jeux sportifs et/ou collectifs

...

**Pour faire le plein d'activités
durant tout le séjour !**