

La Ferme de Séjour d'En Rives
Patrick Rossignol

Circuits Nature
Alexandre Lokteff



Présentation des animations sportives



***Randonnées pédestres, VTT, Canyoning, Spéléologie, Orientation,
Marche Nordique***

Tarn – Aude – Hérault – Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc – Pyrénées



Se laisser glisser dans les toboggans

Activité Canyoning

suivre le parcours de l'eau et la turbulence des torrents

Alternance de marche, sauts, nage, rappels

Descentes de cascade, glissades dans des toboggans



Sauter dans des vasques



Descendre en rappel les cascades



Nager en suivant les parois



Explorer des cavités merveilleuses



Observer les curiosités de la terre

Activité Spéléologie

Découvrir des paysages inhabituels
Explorer des galeries, suivre des ruisseaux souterrains
Vivre l'aventure au travers de subtiles sensations



Descendre dans les entrailles de la terre



Apprécier le monde souterrain



MARCHE NORDIQUE

NORDIC WALKING

Marche douce ou tonique avec des bâtons très légers

Effets bénéfiques :

Tonification
Anti-stress
Respiration
Fitness en plein air
Anti-ostéoporose
Amincissement

*Plaisir et bien-être en pleine nature - Activité sportive pour tous
Travail gymnique - Remise en forme - Convivialité de groupe*

**COURS (séances de 01h30 à 02h00) -
SORTIES JOURNEES - STAGES - SEJOURS**



**Parcs, domaines de loisirs, voie verte,
sentiers de randonnée, etc.**





Traversées tranquilles en suivant des sentiers



Sensations de liberté en descente

Activité VTT

Le plaisir de pédaler dans la nature intacte
Entre équilibre, sensations et désir de découverte
Boucles, traversées, descentes pour tous publics
Un moyen idéal pour découvrir certains sites retirés



Un peu d'effort en montée



Le plaisir de pédaler en groupe



Connaître son vélo, savoir l'entretenir, le réparer...



Lac du Merle (Sidobre)



Désert de Saint Ferréol (Montagne Noire)



Orpin des rochers (Montagne Noire)



Marches tranquilles



Rivière de rochers (Sidobre)



Rigole de la Montagne Noire

Randonnées pédestres accompagnées

Découverte du patrimoine naturel, culturel et humain :

Faune, flore, géologie, hydrologie

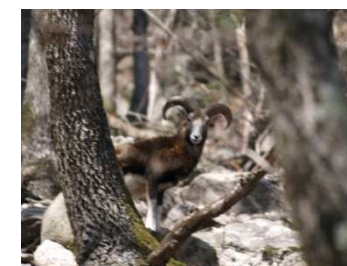
Art, histoire, folklore, toponymie, contes et légendes

Gastronomie, artisanat, pastoralisme

Forêts, plateaux, lacs, vallées et sommets



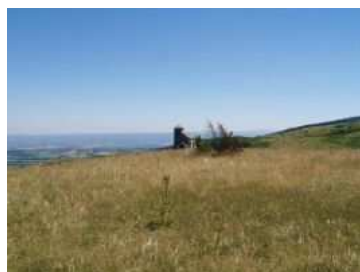
Flambé butinant une Scabieuse



Mouflon tranquille dans les bois
(Massif du Caroux)



Le patrimoine bâti



La Capelette de Saint Ferréol
(Montagne Noire)



Plaisir de la randonnée



Forêts montagnardes tarnaises

DU GRAIN AU PAIN :

Au départ, un grain de blé enfoui dans le champ, à l'arrivée les mille usages de la pâte à pain. Balade en tracteur, contact avec les animaux, pétrissage et cuisson du pain dans un four à pain traditionnel : on s'amuse à la ferme !



Tracteur bien pratique pour se rendre d'un endroit à un autre !

CETTE EAU NECESSAIRE A LA VIE DE LA FERME :

L'eau courante, la borne d'irrigation ont remplacé le puits, le béal, la mare ; le pivot pour les cultures céréalières, l'arrosoir pour le jardin...
Que ce soit autrefois ou de nos jours l'activité agricole est dépendante de l'eau. Un bien qui va devenir rare ?

Activités pour enfants à la ferme

Fabrication de pain, de cerfs-volants

Le monde de l'eau, de la haie, des grottes

LA HAIE CHAMPETRE :

Une haie : pourquoi faire et comment faire ? L'équilibre de nos campagnes passe par la haie champêtre. Redonnons à celle qui a été reléguée au second plan au cours des dernières décennies, toute son importance tant d'un point de vue écologique que économique.



Comment utiliser une ancestrale machine à moudre..?!

REMONTEE A LA SOURCE :

S'immerger dans un milieu naturel et de légendes, suivre l'eau partout où elle passe, remonter un ruisseau jusqu'à l'exploration d'une grotte.

LE MONDE DES CHAUVES-SOURIS :

Sait-on qu'il existe 1000 espèces de chauves-souris dans le monde avec presque autant de modes de vie différents? Pourquoi nous paraissent-elles si mystérieuses?

VENT ET CERFS-VOLANTS :

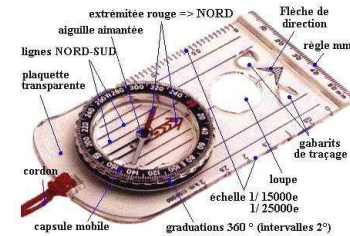
Le Pays d'Autan, pays de vent et du cerf-volant : quelle joie de réaliser soi-même son cerf-volant et de le faire voler, comprendre et maîtriser le vent sous les conseils d'un animateur sportif, puis de ramener son œuvre à la maison. Un souffle d'air, un petit sens de la créativité et le spectacle est là.



Les cerfs-volants fabriqués volent bien !!

ORIENTATION :

Marcher dans la nature, gravir des collines, descendre au fond des ravins, observer les détails du paysage, tout cela fait partie des habitudes du randonneur...! Mais sortir des sentiers battus, apprendre à se servir du matériel (carte, boussole, altimètre) et utiliser les techniques d'orientation, voilà un excellent moyen de décoder les paysages, évaluer les distances, les pièges du terrain, et partager ce goût pour une véritable randonnée d'aventure.



A quoi sert une boussole ?



Travail d'équipe pour s'orienter

Activités spécifiques de plein air

Savoir s'orienter, lire une carte

La « Rando-orientation »

Apprendre à observer, restituer par le dessin



Comment lit-on une carte ?



Balises normalisées,
utilisées en « rando-orientation »

RANDO-DESSIN :

Le but de ces randonnées est d'apprendre à observer le milieu qui nous entoure, à capter les détails et à pouvoir les reporter ensuite sur une feuille de papier en utilisant des techniques de dessin variées: crayon, pastel, sanguine, aquarelle...



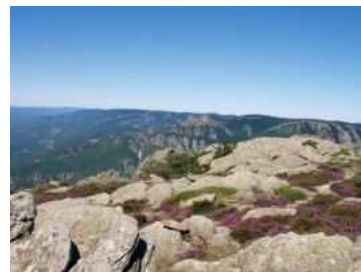
Le plaisir de dessiner la nature
que nous parcourons...



Mazamet vue des hauteurs d'Hautpoul
(Montagne Noire)



Chambres d'hôtes accueillantes



Sommet du Caroux et vue sur l'Espinouse



Un grand bol d'air



Vue du Pic de Montalet
(Monts de Lacaune)

Séjours tout compris
Circuits en itinérance
Circuits en étoile autour d'un gîte, d'une chambre d'Hôtes
Tours et traversées de massifs
A la découverte du patrimoine de nos régions



Le plateau du Caroux



Marcher à son rythme



Les Monts d'Orb



Montagne de Saint Chipoli
(Montagne Noire)



Prendre le temps d'observer



La plaine de Dourgne et de Saint Amancet
(Montagne Noire)

A travers la pratique d'activités de plein air, Patrick et Alexandre vous proposent de découvrir toute l'année le patrimoine qui nous entoure.

Outre les publics adultes et ados, à la Ferme de Séjour d'En Rives, des animations pédagogiques sont proposées aux enfants.

Patrick et Alexandre sont tous les deux titulaires du diplôme d'Etat d'Accompagnateur en Montagne.

Patrick est également moniteur VTT, Canyon et Spéléo, Alexandre est qualifié Handisport et Instructeur Marche Nordique.

Pour les contacter :

Patrick : 05 63 50 11 21 - 06 76 46 62 46

Alexandre : 06 77 15 34 11



La Ferme de Séjour d'En Rives – Patrick Rossignol

N° Siret 405 084 849 00018

Siège : Saint Amancet 81110 Dourgne

E-mail : info@enrives.eu



Circuits Nature - Alexandre Lokteff

N° Siret 490 952 116 00021

Siège : La Sauze 81290 Escoussens

Adresse postale : BP13 - 81290 Labruguière

E-mail : contact@circuits-nature.com