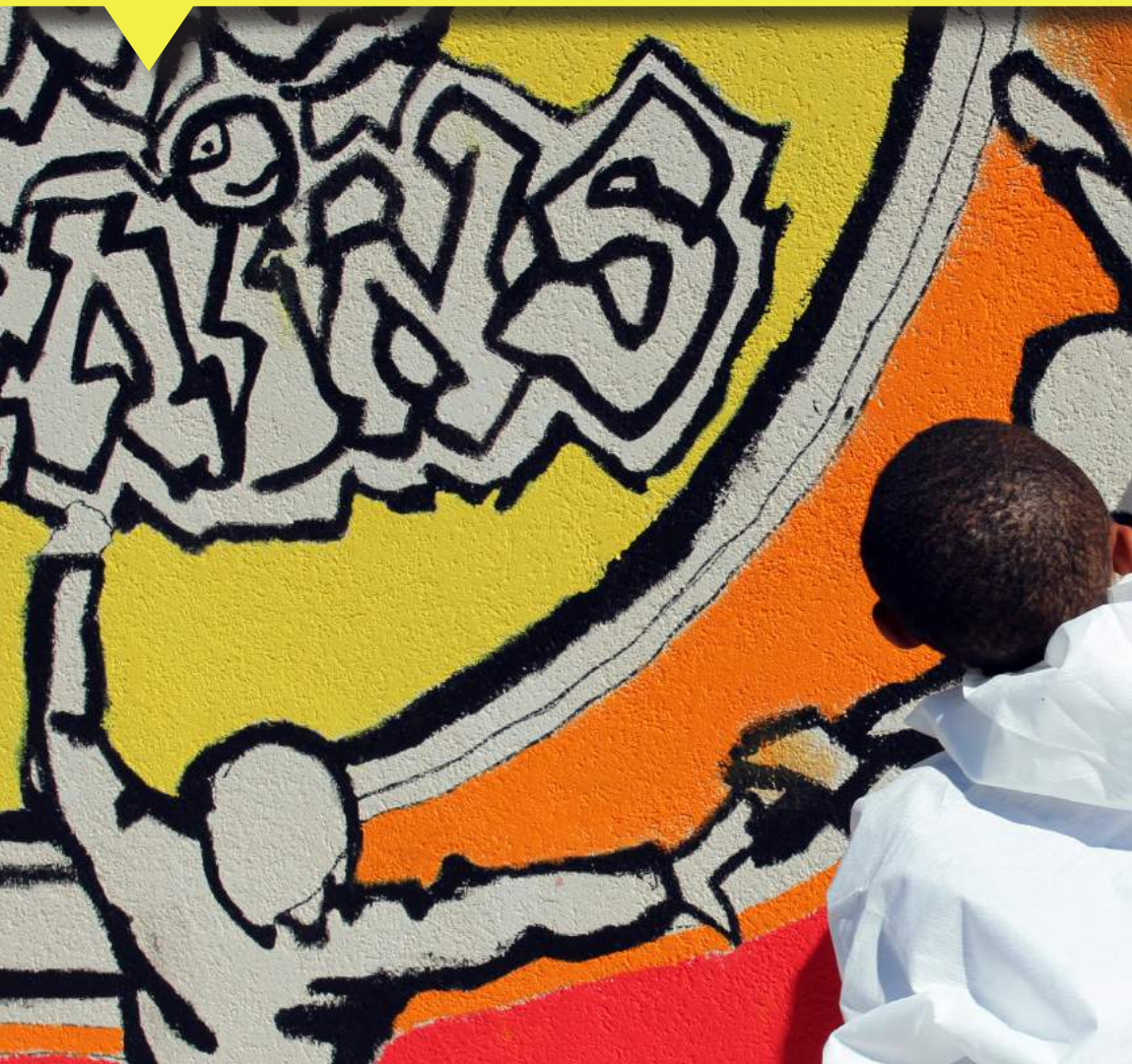


CATALOGUE DES ACTIVITÉS SUR-MESURE



Le Rocheton
Centre International de Séjour





ACTIVITÉS SUR-MESURE

Le centre international de séjour Le Rocheton vous accueille toute l'année au cœur de son parc clos 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 service développement de séjour 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, visites culturelles, loisirs sportifs, ateliers créatifs...

Ce catalogue vous présente un éventail (non exhaustif) 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.

La plupart des activités présentées dans ce catalogue peuvent être adaptées pour les personnes à mobilité réduite notamment grâce à la mise à disposition d'une jeolette permettant d'accéder aux terrains difficiles (domaine forestier, terrains herbeux...).



Service développement de séjour

@animation@rocheton.asso.fr / communication@rocheton.asso.fr


☎ 01 64 37 68 29 / 01 64 37 02 96

SOMMAIRE

1) Activités culturelles	page 3
2) Activités physiques et sportives	pages 4 et 5
3) Activités théâtrales / contes / médiévales	pages 6 et 7
4) Arts plastiques	page 8
5) Ateliers gourmands	page 9
6) Bien-être	page 10
7) Cirque	page 11
8) Cohésion d'équipe	page 12
9) Image et son	page 13
10) Nature	pages 14 et 15
11) Sciences et vie de la terre	pages 16 à 17
12) Veillées	page 18

Service développement de séjour

@animation@rocheton.asso.fr / communication@rocheton.asso.fr

 01 64 37 68 29 / 01 64 37 02 96

1) Activités culturelles

➤ Visites culturelles



Le Rocheton se situe à proximité de nombreux sites d'intérêt et peut organiser pour vous vos visites (guidées ou non) de la réservation des billets d'entrée jusqu'au moyen de transport pour se rendre sur place si vous n'êtes pas véhiculé.

Les châteaux : Blandy les Tours, Fontainebleau, Vaux-le-Vicomte...

Les musées : Musée de la Préhistoire (Nemours), Musée de la Grande Guerre (Meaux), Musée Bourdelle (Egreville), Musée du Sucre d'Orge (Moret-sur-Loing)...

Villes et villages d'intérêt : Barbizon, Fontainebleau, Provins, Moret sur Loing...

Et bien-sûr tous les lieux culturels de Paris : Bateaux Mouches, Tour Eiffel, musées...



➤ Spectacle vivant



(Valable de septembre à avril uniquement)

Grâce au partenariat que nous avons avec la ville de Melun, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel et d'une gratuité accompagnateur sur la programmation culturelle. Spectacles jeunes publics ou adultes ; danse, théâtre, concert, la programmation melunaise est sélectionnée avec soin pour faire découvrir des œuvres classiques ou contemporaines aux différents publics.

Pour bénéficier des tarifs réservés au Rocheton, il vous suffit d'être un groupe de minimum 5 personnes et de nous indiquer le nombre de participants au moins 2 semaines avant le début de votre séjour au Rocheton. Nous vous remettons vos places à votre arrivée au centre et pouvons également mettre à votre disposition gratuitement nos véhicules (7 et 9 places) ou réserver pour vous un autocar.

N'hésitez pas à nous interroger pour connaître la programmation culturelle.

2) Activités physiques et sportives

► Initiation à la marche nordique



Apprenez les techniques de base de la marche nordique tout en découvrant les environs du Rocheton. Prêt des batons inclus.

Séance de 2h, 15 personnes par groupe.

► Chiens de traineau



Toutes les activités que nous proposons avec les chiens de traineau ont lieu dans le parc du Rocheton et sont encadrées par un musher professionnel, diplômé d'Etat.

Canirando, canicross : balade à pied ou course à pied tracté par un chien attelé à la ceinture. 1h30, jusqu'à 20 personnes.

Initiation à la conduite en kart : vous conduisez vous-même votre propre attelage de chiens... 1h30, dès 12 ans.

Baptême : balade découverte à bord d'un kart tracté par les chiens et conduit par le musher. 1h30, jusqu'à 4 personnes, accessible aux personnes à mobilité réduite.

► VTT



La séance permet aux enfants d'améliorer leur utilisation du vélo sur des circuits situés à proximité du centre du Rocheton et ne présentant pas de difficultés particulières.

12 participants par groupe (à partir de 8 ans), séance de 2h minimum.

Location de vélo : Le Rocheton met à votre disposition une trentaine de vélos que vous pouvez louer à la demi-journée ou à la journée.

► 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.

12 personnes maximum par groupe.

2)

Activités physiques et sportives (suite)

➤ 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.

Séance d'1h30 minimum. 16 participants maximum.

➤ Escalade sur blocs



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. 12 participants maximum par groupe.

Possibilité d'organiser également des séances d'escalade sur mur ou d'accrobranche à l'extérieur du centre.

➤ Âne



Randonnée à la journée ou demi-journée en forêt avec un âne bâté. L'âne est ici un véritable compagnon de votre randonnée, vous le promenez mais ne montez pas dessus. 1 âne pour 5 personnes. 15 participants maximum. Activité non réalisable en cas de pluie ou de risque d'orage.

➤ Poney



Apprentissage des soins aux poneys, activités à cheval (jeux, balades), soins des poneys en fin de séance.

12 participants par groupe.

➤ Activités nautiques



Canoë-kayak, ski nautique, aviron, «avifit» (aviron fitness, séance de rameur en salle et en groupe de façon ludique et conviviale).

3) Activités théâtre / contes / autour du Moyen-Âge

➤ 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 à l'improvisation.

Séance de 2h minimum, 12 participants maximum par groupe.



➤ 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.

Séance de 2h minimum, 12 participants maximum par groupe.

➤ Spectacle de contes



Laissez-vous emporter par les contes qui vous seront narrés par nos conteurs et conteuses. Ces spectacles peuvent avoir lieu en intérieur mais aussi en extérieur au sein du parc.

Séance d'1h, 30 participants maximum par groupe.

➤ Visites contées



Découvrez les sites touristiques de la région de façon originale ! Nous vous proposons des visites contées de la ville de Provins, des châteaux de Blandy-les-Tours, Fontainebleau et bien d'autres. Nous vous offrons également la possibilité de louer un costume pour que l'immersion soit totale.

3) Activités théâtre / contes / autour du Moyen-Âge (suite)

➤ Animations autour du Moyen-Âge



Nous vous proposons plusieurs activités afin de vous plonger dans l'univers du Moyen-Âge et de vous faire revivre différents aspects de la vie à cette époque :

- **Initiation à l'arc et à l'escrime médiévale** : Après une rapide explication historique sur le pourquoi des techniques utilisées et sur leur évolution au cours des siècles, les participants apprendront les gestes de base et les consignes de sécurité.

Séance de 2 h minimum, 12 participants par groupe.

- **Atelier cuir** : Découverte du cuir et des différentes techniques de travail sur ce matériau. Fabrication d'un petit objet personnel. Séance de 2h minimum, 8 participants par groupe.

- **Spectacle de contes médiévaux et fantastiques** : ces contes originaux ou provenant du répertoire vous seront narrés en costumes avec bande-son et musique live.

Séance de 2h, 30 participants maximum par groupe.

- **Découverte du Moyen Âge à travers la construction d'une maquette de siège de l'époque** : 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 participants.

25 participants maximum par atelier.



4) Arts plastiques

► 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. Séance de 2h minimum, 20 participants par groupe.



► Recup'art



Créer, fabriquer, bricoler toutes sortes de choses afin d'obtenir une création avec laquelle les participants repartiront : polymère fimo, perles, cartonnage, couture, toile blanche, plumes, tissu, verni. Séance de 2h, 15 personnes maximum par groupe.



► Graff



Plusieurs ateliers sont réalisables en fonction du nombre de séances que vous souhaitez consacrer à l'activité : customisation de casquettes, fresque sur toile ou mur, graff sur du cellophane tendu entre deux arbres...

► Atelier marionnettes



Fabrication et manipulation de différentes sortes de marionnettes : à tige, à cordes, personnages célèbres (Guignol, Polichinelle...). Atelier d'1 heure, 12 enfants maximum par groupe. Fin de séance : petit spectacle de marionnettes (30 à 50 min).

Ombres chinoises : Les enfants assistent à une démonstration dans un théâtre d'ombres de 3m x 2m . Ils conçoivent et découpent ensuite leurs silhouettes sur un thème prédéfini. Répétitions dans le théâtre avant la production finale.

5) Ateliers gourmands

➤ Ateliers gourmands



Animations conviviales autour du chocolat, de la confiserie, de la pâtisserie ou encore de la boulangerie : cookies, cake pop, chocolats...

A la fin de l'atelier, chaque participant partira avec tous les produits qu'il aura confectionné. Possibilité de faire des gâteaux d'anniversaire à déguster en fin de séance.

Tabliers et toques fournis.

15 participants maximum par séance



➤ Le palais des 5 sens (spectacle interactif)



Le palais des 5 sens est un jeu mystérieux, mais aussi un lieu magique habité par Mirliton, le chef-cuisinier. Pour trouver la sortie du Palais des 5 sens, Arthur doit réussir cinq épreuves sur le thème de l'alimentation ; il va faire appel pour cela aux sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût et du toucher.

(Objectif pédagogique : les 5 sens pour connaître le monde et les aliments pour se nourrir).

Maximum 100 enfants par représentation d'une durée d'1 h.



6) Bien-être

Qi Gong



Le Qi Gong se compose de mouvements amples et doux se situant à mi-chemin entre la gymnastique douce et la relaxation. Cette pratique, utile à tous les âges, possède de nombreux bienfaits : déstresse, ré-assouplit les articulations, renforce la capacité d'endurance...

15 participants maximum par groupe.



Relaxation / méditation



Automassages, travail sur la respiration...

Séance d'1h minimum, 15 participants maximum par groupe

Sophrologie



La sophrologie permet d'apaiser vos tensions, développer vos capacités, vos ressources personnelles et développer la pensée positive pour améliorer votre existence au quotidien. Cette activité est proposée à différents types de publics :

- **professionnels** : gestion du stress, développement personnel, renforcer la concentration, savoir communiquer, développer la confiance en soi, la motivation, la créativité...
 - **étudiants** : préparation au BAC et autres examens, gestion du stress, travail sur les déficits de sommeil, développement de l'attention, concentration et mémoire...
- Séances à partir de 2h, 10 participants maximum.

7) Cirque

➤ Cirque



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

Equilibre : boule d'équilibre, Rolla Bolla, Pédal Go, échasse, fil, monocycle, portées et pyramides, double corde...



Expression scénique : clown, décors et accessoires, représentation, expression et déplacement...

Séances de 2h, 20 participants maximum pour 1 animateur.

8) Cohésion d'équipe

➤ Cohésion d'équipe



Vous venez en séminaire, assemblée générale, journée d'étude... au Rocheton, notre service développement de séjour est à votre écoute pour vous proposer des activités innovantes basées sur la cohésion d'équipe, des soirées à thèmes pour motiver vos équipes ou encore des animations ludiques et sportives.

Les partenaires du Rocheton sont des spécialistes du team building, de la cohésion et de la motivation d'équipe. Voici quelques exemples d'activités clés en main qui peuvent vous être proposées :

- **Ateliers gourmands** : animations conviviales autour du chocolat, de la confiserie, de la pâtisserie ou encore de la boulangerie. A la fin de l'atelier vous repartez avec votre réalisation.
- **Olympiades ludiques et sportives** : babyfoot humain, combat de sumos, combat de gladiateurs, course en sacs, tir à l'arc, parcours d'obstacles, football sous bulles...
- **Rallyes** : rallye photo, rallye découverte, chasse au trésor (à pied ou même en zodiac sur la Seine)...
- **Quizz** : quizz interactif sur écran géant, blind test
- **Jeux** : Murder party (Cluedo géant), Trivial Pursuit géant
- **Randonnée en segway, géocaching, survie en forêt ...**
- **Soirées à thème** : soirée casino, soirée magie, création de cocktails, Just Dance...
- **Activités nautiques** : Canoé-Kayak, Ski nautique, aviron, «Avifit» (aviron fitness, séance cardio conviviale et ludique, sur rameur en salle)

Tout peut être envisagé en fonction de vos objectifs, du temps d'activité souhaité, de la taille de votre groupe...



9) Image et son

» Atelier cinéma



Pour 1 séance de 2h : Réalisation de mini-séquences. Pour 3 séances de 2h : Réalisation d'un petit court-métrage : scénario, tournage et montage. 10 participants par groupe.

» Découvrir tous les aspects du cinéma



- **Le pré-cinéma** : découverte des premières projections de l'histoire, fabrication de silhouettes articulées...
- **L'histoire du cinéma** : à travers des extraits de film, découverte de trucages simples...
- **Les genres** : initiation aux différents genres cinématographiques
- **La magie du cinéma** : initiation au cinéma d'animation (réalisation de courtes séquences image par image), effets spéciaux...

» Atelier bande son de film



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. Séance de 2h, 30 participants maximum par groupe.

» Atelier photo



1 séance de 1h30 à 2h : Création plastique à partir des photos de Robert Doisneau (travail à partir de photographies déjà existantes). Pour 2 séances de 1h30 à 2h : création plastique + prises de vue photo avec les enfants. 10 participants maximum par groupe.

» Atelier DJ



Les participants vont apprendre à mixer sur du matériel professionnel adapté en fonction de l'âge. L'atelier a été pensé dans le but de permettre à tous de pouvoir reproduire chez eux ce qu'ils ont appris, avec un minimum de matériel (ordinateur, tablette, logiciel gratuit).

Séance unique de 2h30 ou approfondissement réparties en plusieurs fois, 10 participants.

10) Nature

➤ Orientation et survie



Initiation à l'orientation en forêt et aux techniques de survie au sein du parc du Rocheton : faire du feu, filtrer l'eau, reconnaître les plantes...

Séance de 2h (adaptable à 1h ou 1h30), 20 participants par groupe.

➤ Balade nature



Sortie découverte de la forêt de Fontainebleau axée sur les points d'intérêt que vous souhaitez découvrir : les Gorges de Franchard, les mares du massif forestier, les sentiers des carrières, observation des plantes... Séance de 2h (adaptable si besoin), 20 participants par groupe.

➤ Découverte de la faune



Découverte des traces et indices laissés par les animaux par le biais d'un jeu de piste. Séance de 2h minimum.

➤ Le brame du cerf



Sortie en forêt pour écouter le fameux brame du cerf. Uniquement entre le 15 septembre et le 05 octobre. 15 participants maximum.

➤ Visites guidées en forêt



Visites guidées à thème en forêt de Fontainebleau : découverte de l'art rupestre, la peinture, le cinéma, la littérature, l'histoire de la forêt... 20 participants par groupe.

➤ Spectacle interactif sur le thème de la forêt



Plumette, la petite chouette, vit au fond de la forêt, dans un vieux charme nouveau. Un jour, elle veut découvrir cette grande forêt ; elle sort de sa cachette. Mais Plumette se perd... (**objectif pédagogique** : apprendre à connaître la forêt et sa faune et flore).

Séance d'1h10, 100 enfants maximum.

➤ Randonnée en forêt



Randonnée encadrée par des guides de la fédération française de randonnée pédestre afin de découvrir les plus beaux sites du domaine forestier de Fontainebleau. Sortie selon le niveau de votre groupe, à la journée ou à la demi-journée, au départ du Rocheton ou à proximité. 1 animateur pour 15.

➤ Observation des insectes



Plusieurs activités ludiques sont proposées aux enfants afin d'en apprendre plus sur le monde des insectes : mise en place d'un élevage, la place des insectes dans la nature, hôtel à insectes, les petites bêtes du potager...

➤ Naturopathie



Reconnaissance des plantes et insectes, ateliers à destination des personnes rencontrant des problèmes de mobilité, éducation alimentaire, les déchets et le cycle de l'eau... Séances de 2h, 20 participants maximum.

➤ Course d'orientation



A pied ou à vélo, retrouvez votre chemin en forêt grâce aux indications et outils qui seront mis à votre disposition. Séance de 1h30, environ 15 participants par groupe.

➤ Aventurier dans les arbres



Découverte du milieu forestier et plus particulièrement des arbres en alternant marche, découverte et jeux : utilisation des sens pour explorer la nature, jeu de mémorisation, slakline... Séance d'1h30 à 2h, 10 participants par groupe.



11) Sciences et vie de la terre

➤ Atelier de sensibilisation à l'environnement



Qualité de l'air et réchauffement climatique, l'eau. Ateliers ludiques autour d'activités et d'expériences scientifiques et techniques. 12 participants par groupe.

➤ Atelier numérique



Aborder l'électronique, l'interactivité et la notion de capteurs/ actionneurs. Fabrication de claviers à ruban, à partir de bandes de cuivre et de scotch ou encore programmer sans ordinateur, découvrir le système binaire, jouer avec des pixels, coopérer dans un réseau ouvert. 12 participants par groupe.

➤ Découverte de l'archéologie



A la recherche du temps passé, les jeunes sont de véritables explorateurs. A l'aide de pinces, de pelles, de seaux... ils sont à la recherche d'ossements, de traces de foyer, d'outils... Les trouvailles aboutissent un atelier découverte. 12 participants par séance.

➤ Atelier astronomie



Observation des galaxies, des étoiles, des planètes... en DIRECT grâce à un planétarium gonflable de 2,50m de haut ! Comprendre l'univers et aborder les notions élémentaires d'astronomie. 15 participants maximum par groupe.

➤ Atelier espace



Construction de mini fusées, de ballons stratosphériques, de fusées à eau... autant de vecteurs pour découvrir les moyens d'accès à l'espace. 12 enfants par session.



11) Sciences et vie de la terre (suite)

➤ Atelier robotique



Création de robots en équipe : les jeunes abordent des notions diverses de mécanique, d'informations, d'électricité... Plusieurs séances de 2h sont nécessaires pour mener à terme la construction de votre robot.



➤ Spectacles vivants et interactifs



(Séance d'1h conçue pour 100 participants maximum).

- **Le trésor de Calico Jack, une aventure au fil de l'eau** : Au bord d'un petit ruisseau, Alizée et Calico Jack le pirate vont suivre le fil de l'eau dans une aventure qui va les emmener à la mer (**objectif pédagogique** : L'eau, de la source à la mer et le cycle de l'eau, découverte de la nature proche de l'eau).

- **L'eau... une ressource durable ?** : L'eau a rendu notre planète vivante, l'être humain a besoin d'une eau de qualité et prélève l'eau dans la nature pour ses usages personnels ; mais il est aussi important de rendre à la nature une eau de qualité.



(**objectif pédagogique** : l'eau et la nature et le circuit domestique de l'eau).

- **Les Arts... Toute une histoire, De la Préhistoire à l'art du XXe siècle** : Depuis la Préhistoire et sur tous les continents, les êtres humains dessinent, inventent, imaginent, bâtissent, chantent et dansent. Ce programme est une ballade au fil des grandes périodes historiques à la rencontre de quelques artistes connus ou méconnus.

(**objectif pédagogique** : Eveiller la curiosité pour les œuvres d'art et les activités artistiques).

- **L'histoire de la vie** : La biodiversité actuelle est le résultat d'une longue histoire, d'une lente évolution. En observant les fossiles, mais aussi les plantes et les animaux vivant aujourd'hui sur notre planète, on peut retracer quelques étapes de cette grande aventure de la vie.

(**objectif pédagogique** : prendre conscience de l'évolution de la biodiversité)

- **Vie et colères de la terre** : Ce programme nous emmène au fil des reliefs observer comment se forment les volcans et comment se sont formées les montagnes. (**objectif pédagogique** : découverte des reliefs de la Terre et de leurs activités).

D'autres thèmes disponibles : la forêt, les 5 sens, les aliments...



12) Veillées

De nombreuses activités peuvent également être programmées en soirées, voici quelques exemples :

➤ Nuit nature



Passez la nuit dans un hamac perché dans les arbres (à 1 mètre du sol). Quoi de plus agréable que de s'endormir avec les bruits de la forêt !

➤ La forêt au crépuscule



Balade en forêt de Fontainebleau au soleil couchant pour découvrir la massif forestier sous un autre angle et pour profiter des couleurs du crépuscule. Environ 15 participants pour 1 animateur.

➤ Contes médiévaux et fantastiques



Spectacle de contes originaux ou du répertoire de la littérature médiévale en costume, avec bande-son et musique live.

Jusqu'à 60 spectateurs, contée d'1h ou de 2h.

➤ Soirées musicales



Blind test, karaoké, Just Dance...

Dance party : soirée dansante avec playlist de musiques variées et actuelles, effets lumineux, machine à fumée, sonorisation adaptée, DJ.

➤ Survie en forêt



Cette activité permet d'apprendre les techniques de bases de l'orientation en forêt et d'aborder les techniques de feu et de chasse, la purification de l'eau et les astuces de survie en forêt. Une expérience insolite à la tombée de la nuit !



Le Rocheton
Centre International de Séjour



Service développement de séjour

animation@rocheton.asso.fr

01 64 37 68 29

communication@rocheton.asso.fr

01 64 37 02 96

www.rocheton.asso.fr



Le Rocheton YMCA



lerochetonymca