VACANCES

AVEA

La Poste

COLONIES ET **SÉJOURS THÉMATIQUES**

SÉJOURS À L'**ÉTRANGER**

Présentation

du

Centre Avea la Poste - Bel-Horizon

Chemin de la Falaise

11100 Narbonne-Plage

AVEA Narbonne-Plage

Sommaire

Situation géographique page 3

Présentation du centre page 4

Notre Charte environnementale page 5

Nos salles et équipements pages 6 & 7

Nos hébergements page 8

La restauration page 9

L'encadrement page 10

Journée Type page 11

Nos activités page 12 à 18

Notre projet éducatif pages 19 à 21

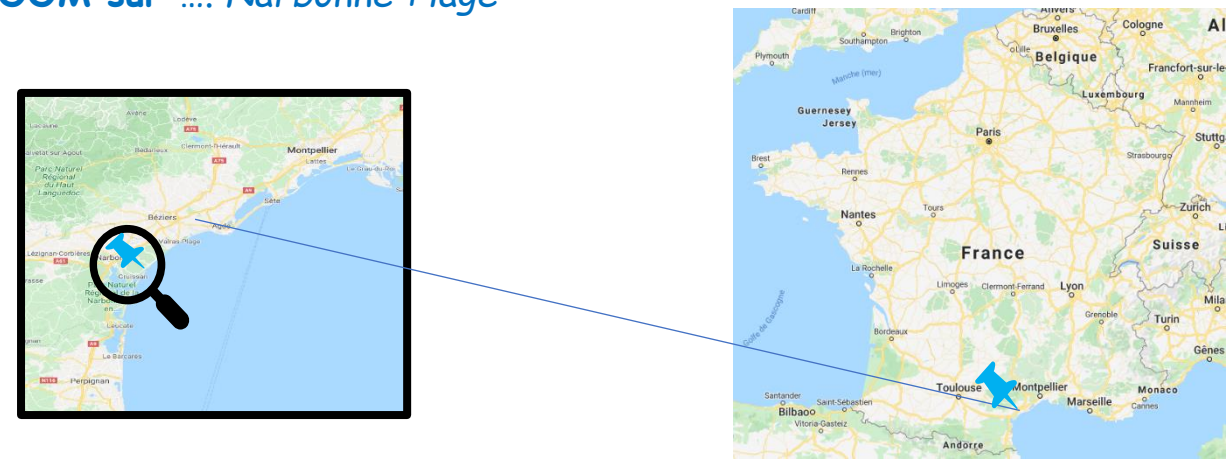
Notre objectif

Partager nos passions et vous permettre, au cours d'un **séjour éducatif** et de **sorties scolaires**, de travailler sur le terrain, différents points du projet pédagogique des classes de maternelle, primaire, collège et de lycée.

Situation géographique

Idéalement situé sur les hauteurs de la station balnéaire de Narbonne-plage, Le Centre de vacances Bel Horizon profite d'une vue dominante sur la Méditerranée et les espaces naturels du massif de la Clape, à seulement 10 minutes à pied de la plage.
Il est proche de toutes les commodités, notamment des services de santé Notre situation géographique exceptionnelle vous permet de profiter des richesses naturelles, historiques et culturelles de notre belle région Occitanie (cité de Carcassonne, Abbaye de Fontfroide, le canal de la Robine…)

ZOOM sur …. *Narbonne-Plage*



Comment venir ?
EN VOITURE : Autoroute A9 sortie 37
EN TRAIN : Gare SNCF de Narbonne 15 mn
EN AVION : Aéroport Montpellier 1h, Aéroport Perpignan 45 mn, Aéroport Carcassonne 45mn

Présentation du centre

Entièrement rénové en 2019, le centre **« Bel Horizon »** propose un hébergement confortable et moderne au cœur d'un parc de 3 ha entièrement clôturé à 400 mètres de la grande bleue.

Il se compose de 4 bâtiments d'hébergements, une salle de restauration avec une terrasse de plus de 300m2, une cuisine professionnelle, plusieurs salles d'activités équipées en vidéo-projection, sonorisation, wifi.

Récemment labellisé Clef verte, nous accordons une place centrale au respect de l'environnement. Pour nous, pour vous et pour les générations futures nous nous engageons à tout mettre en œuvre afin de minimiser l'impact de notre activité sur l'environnement.

Notre charte environnementale

Maitriser nos dépenses d'énergie et d'eau

Nous avons installé des robinets presto temporisés sur nos installations sanitaires ainsi que des chasses eau double commande.
Nous procédons mensuellement à un relevé des fluides afin de mieux gérer nos consommations.
Nous arrosons nos massifs et arbres par un système d'arrosage économique.
Nous généralisons sur nos centres l'utilisation d'ampoules basse consommation.
Nous sensibilisons nos clients sur la protection environnementale via des affichettes rappels des gestes responsables

Gérer nos déchets

Nous ne proposons aucune vaisselle jetable et mettons à disposition des gourdes ou des éco-cup.
Nous avons mis en place un point de tri sélectif, (papier, carton, plastique, piles)
Nous limitons autant que possible les emballages individuels
Nous sommes équipés de bacs à composte et récupérateurs d'eau de pluie
Nous utilisons du papier recyclé et privilégions l'impression NB ainsi que le recto verso et nous n'imprimons que si nécessaire.

Entretenir nos locaux et aménager nos espaces verts

Nos espaces verts sont entretenus sans pesticides et nous n'utilisons pas d'engrais.
Nous utilisons des produits d'entretien respectueux de l'environnement
Nous cuisinons des produits de saison, locaux et nous nous adaptons aux régimes alimentaires
Nous sélectionnons exclusivement les essences locales pour nos plantations d'arbres et arbustes

Nos salles

Espace Méditerranée

Cette salle de 200M2 permet d'accueillir jusqu'à 100 personnes, elle dispose d'un coin café, de sanitaires et d'un accès terrasse avec une vue imprenable sur la grande Bleue.

Son mur mobile permet de créer deux espaces totalement indépendants avec vidéo projecteurs et sonorisation.

Espace Clape

Cette salle de 100M2 attenante à l'espace de restauration dispose d'un espace détente, d'un coin café, de sanitaires et d'un accès terrasse avec vue sur le Massif de La Clape.

Elle est équipée d'un vidéo projecteur et d'une sonorisation

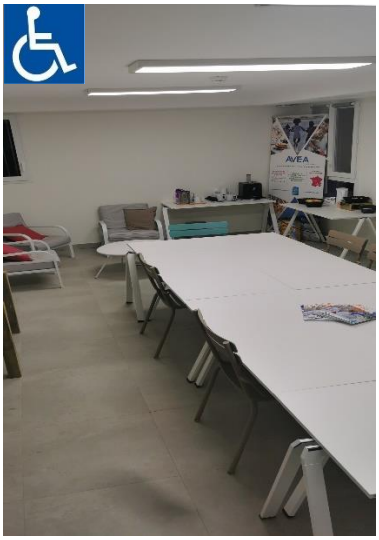
Espace Tramontane

Cette salle de 50M2 dispose d'un accès direct à une terrasse avec vue sur le Massif de la Clape et la Méditerranée.

Sa cuisine équipée permet l'organisation de la restauration en autonomie

Vidéo projecteur mis à disposition sur demande

Espace La Cardinale



Cette salle de 25 M2 permet de se réunir en petit comité.

Elle dispose d'un vidéo projecteur, d'un coin café
et de sanitaires

Espace Garrigue

Cet espace cosy de 30 M2 équipé d'une bibliothèque, de jeux de société et de canapés confortables, est un lieu propice à la détente

Nos équipements

De nombreux espaces de loisirs et de détente sont à mis à disposition :

Terrain multisports (Volley, foot, basket)

Structure de jeux en bois pour enfants de moins de 10 ans

Tables de ping-pong, baby-foot,

Piscine à débordement avec vue sur mer : ouverture de mai à octobre,

L 10 x l 20M, profondeur de 0,25 M à 1,20M

Nos Hébergements

Nos chambres d'une superficie de 15 à 25 M2, équipées de rangements individuels, sont confortables, modernes et ont été repensés de manière à préserver l'espace de chacun.

L'hébergement se compose de :

- 25 chambres de 2 à 6 lits réparties sur les bâtiments Tilleuls, Lavandes, Pins et Mimosas avec des espaces sanitaires attenants équipés de cabines de douches. (Voir plan page 5)

- 14 chambres doubles situées dans le bâtiment Les Agaves, avec entrée indépendante, sanitaires et douches individuelles. (Voir plan page 5)

La capacité d'hébergement totale est de 129 couchages

Nous assurons quotidiennement le ménage des parties communes et des sanitaires.

La Restauration

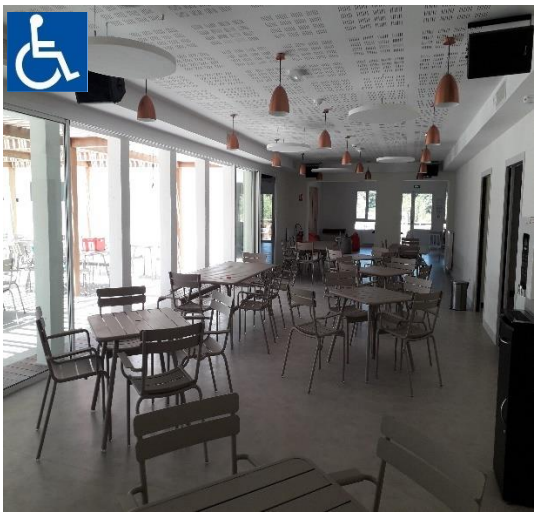
Le centre dispose d'une grande salle de restauration de 100M2 avec terrasse ombragée attenante de 200M2 pouvant accueillir jusqu'à 130 personnes.

La cuisine professionnelle permet l'élaboration des repas sur place. Ils peuvent être servis à table ou en self- service

Notre chef vous propose une cuisine saine, variée et équilibrée privilégiant les produits locaux et de saison. Nous favorisons le plus possible les circuits courts et respectons les régimes particuliers.

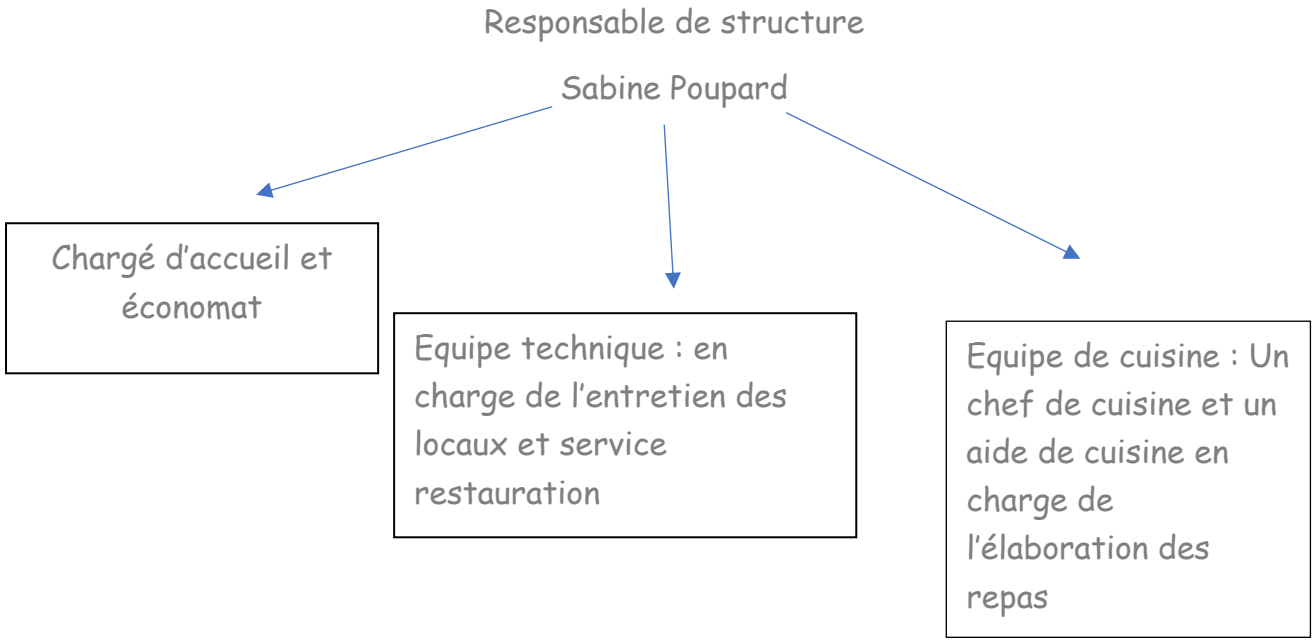
Clef Verte

Dans le cadre de notre **Label Clef verte,** nous sommes particulièrement attentifs à la gestion des déchets alimentaires. L'installation sur le centre d'un bac de compostage permet de les transformer en compost qui sera utilisé pour l'entretien de nos espaces verts et d'un futur potager.



L'encadrement

Organigramme



Dans le cadre de classes de découvertes, l 'ensemble des activités proposées par le centre sont encadrées par nos prestataires partenaires locaux. Ils disposent tous des agréments et autorisations réglementaires. Nous mettons à disposition, sur demande, une équipe d'animateurs pour la gestion de la vie quotidienne et l'encadrement des sorties. Nos animateurs sont tous titulaire du BAFA.

Dans le cadre des séjours de colonies de vacances, l'encadrement est assuré par des coordinateurs d'activités et des animateurs titulaires des diplômes requis pour ces fonctions, ou en cours de formation. De plus, les animateurs d'activités sportives sont tous titulaires de diplômes reconnus dans leurs spécialités.

Recrutement

Les références des candidatures ainsi que les extraits de casier judiciaire sont systématiquement contrôlées.

La présence d'un responsable sur place permet de parer à toutes les difficultés éventuelles

Journée type

L'organisation de la journée peut être modulable en fonction des impératifs liés aux plannings d'activités. Un animateur de vie quotidienne peut, sur demande, être mis à disposition du groupe, il aura en charge la gestion du groupe durant toutes les périodes de temps libre, repas.

07h30/ 9h00 : Réveil, petit déjeuner, Toilette : Animateur vie quotidienne(si option retenue)

09h00/12h00 : Activités

12h00/13h00 : déjeuner : Animateur Vie Quotidienne(si option retenue)

13h00/14h00 : temps calme : Animateur Vie quotidienne (si option retenue)

14h00/17h00 : Activités

17h00/18h00 : Temps de classe : prise en charge par professeurs

18h00/19h00 : temps libre :Animateur vie quotidienne (si option retenue)

19h00/20h00 : dîner : Animateur vie quotidienne (si option retenue)

20h00/21h00 : veillée :Animateur vie quotidienne (si option retenue)

21h00/21h30 : coucher :Animateur vie quotidienne (si option retenue)

Activités proposées

Nous proposons de nombreuses activités aux abords du centre de Narbonne-plage ayant pour thème le respect de la nature, la découverte des milieux marins ou encore des excursions dans le Massif de La Clape.

Nos partenaires

- Ecole de Voile de Narbonne-Plage
- Glisse and Kite -Saint Pierre la mer-
- Je vous emmène -balades contés dans le Massif de La Clape-
- Zef control – char à voile-
- Les petits débrouillards -activités scientifiques-
- LPO Gruissan – découverte de la faune-
- Languedoc Vtt évasion

Ecole de Mer

Idéalement placé entre Port et plage, connecté à un joli étang naturel protégé, le Centre Nautique de Narbonne Plage est un acteur historique de l'animation nautique locale qui a fêté ses 50 ans en 2018 !
Labelisé Ecole de Croisière et intégré au réseau national des Ecoles Françaises de Voile, le club est largement ouvert sur des expertises maritimes qui dépassent le simple fait d'embarquer des enfants sur des petits voiliers : le parti pris est d'initier les enfants à la mer et aux navigations en équipage sur grand voilier.
Cette approche garantit les activités quelle que soit la météo et permet des apprentissages qui sont très complémentaires avec les programmes scolaires. Vous trouverez ci-après le descriptif des ateliers courants. N'hésitez pas à nous contacter pour adapter ces animations si besoin…

Ateliers sur l'eau

Canoé ou paddle

Pour se familiariser avec la flottabilité et lever, si besoin est, les appréhensions que certains enfants ont avec l'eau : on apprend à embarquer, on apprend à avancer à la pagaie et avec le vent déjà, on joue avec un ballon ou on part en exploration, c'est selon…

Séance chaloupe

Début du voyage sur une belle unité de 8m non pontée et très polyvalente : on avance à l'aviron, à la voile ou au moteur sur tous nos bassins (au port, en mer ou à l'étang). Homologuée pour 12 personnes, la chaloupe permet d'appréhender la poussée des voiles, la répartition des rôles en équipage et les nœuds marins usuels. On l'utilise aussi pour appréhender la lecture de carte, l'orientation et l'observation des fonds avec nos bathyscopes maison

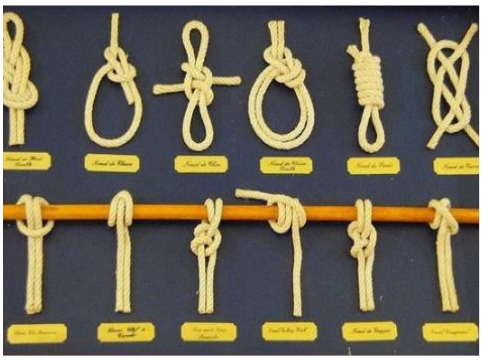
Voilier/Trimaran

Conduire un voilier en équipage, chacun son rôle, diriger, régler les voiles, faire le point (carte/cap/vitesse)
S'équiper, embarquer, appareiller, hisser les voiles…
Avancer / s'arrêter / faire demi-tour Chercher le vent et savoir avancer contre le vent

Stage Moussaillons

Les nœuds, le matelotage, l'amarrage, le remorquage…
La propulsion à la pagaie, à l'aviron, à la voile et au moteur
L'histoire des bateaux : les galères, les voiles carrées, les voiles latines, les dérives, le gréement houari, le moteur…
La notion d'équilibre : poussée d'Archimède, rôle du lest, fonctionnement de la barre, équilibre sous voiles, réduction des forces
La cartographie et l'orientation : le compas, lecture des cartes marines, le point par les relèvements et les alignements, la sonde à mains, le loch à ficelle, le calcul des marées
La coordination d'équipage et le rôle du capitaine : comprendre que chacun est utile en mer, que tous les rôles sont importants et ont de la valeur
L'environnement : géologie, faune et flore, initiation à la pêche,
Jeux de découverte et de chasse au trésor, déguisements viking/pirates

Ateliers à Terre



Les nœuds marins

C'est toujours un succès avec le fameux nœud de chaise et l'espèce de magie qui permet au marin de réaliser bien des opérations avec une simple corde et une gamme quasi illimitée de nouages ! En 2ème séance on aborde la démultiplication des forces… magie encore très concrète avec l'art du palan, de la poulie et des bras de levier… La réalisation d'un tableau de nœuds est possible en 3ème séance

L'atelier cerf-volant

Pour appréhender la météo et la force du vent :
D'où vient le vent ? Comment se créé le vent ? Comment et vers où pousse le vent ? De façon très ludique et néanmoins construite les enfants lèvent bien des mystères… La fabrication de cerf-volant est possible avec 1 séance supplémentaire. L'usage d'un modèle réduit de montgolfière permet en 3ème séance d'aborder des notions météo plus complètes (le poids de l'air, la nébulosité et la circulation générale des masses d'air autour de la terre)

L'atelier navigation

Les bases scolaires d'arithmétique et de géométrie prennent tout leur sens lorsqu'il faut tracer son cap ou effectuer des approximations de vitesse en utilisant les unités maritimes (latitude, longitude, nœud, minute d'angle…). Chaque enfant repart avec une carte et quelques tracés simples. Le dessin de la rose des vents plaît beaucoup et on espère un jour tester un module astronomique avec une classe intéressée (rudiments du sextant !)

Char à voile

Rendre les enfants autonomes sur le choix, la préparation, l'utilisation et le rangement du matériel. Utiliser les différentes commandes afin d'être efficace sur les trajectoires, la vitesse et l'équilibre de l'engin Coordonner ses actions motrices. Etre capable de partir, viser un point, tourner, croiser ou dépasser, revenir à son point de départ et s'arrêter en prenant en compte les variables du milieu et les autres pratiquants. Se déplacer en toute autonomie Intégrer les règles de sécurité et de priorité. Se responsabiliser lors de chaque séance.

Ecole de sauvetage

Une activité encadrée par une équipe de maîtres-nageurs sauveteurs et moniteurs de secourisme **pour apprendre à sauver, tout en s'amusan**t.

Stage de sauvetage en mer

Initiations au sauvetage, au secourisme, à la natation en mer, à la planche de sauvetage (paddleboard) ainsi qu'une sensibilisation à l'écologie :
Comment apprendre à porter secours, passer l'alerte...
Apprendre à lire la mer, le vent, les drapeaux, la formation des vagues et des courants.
Apprendre à se baigner en toute sécurité.
Comment, avec des gestes simples, nous pouvons protéger notre planète.

Activités de pleine nature.

Balade contée

Entre lagunes, massifs et Canal de la Robine, les sentiers offrent une diversité unique de paysages. Randonnée VTT adaptée au niveau de chacune encadrée par Hugo (moniteur BE). à la découverte des bords du canal de la robine, des étangs, du massif de la clape et ses pinèdes. .De nombreux circuit balisés permettent d'organiser les sorties en fonction des souhaits et du niveau des participants.

Randonnée VTT

Le décor exceptionnel du massif de la Clape qui marie harmonieusement la mer avec les falaises, les pinèdes ou les vignes est aussi propice à de belles balades qui vous emmèneront à la rencontre d'une faune et d'une flore riches, surprenantes et fragiles à la fois.

Découverte de l'environnement

Particulièrement soucieux du respect de la biodiversité, nous nous sommes engagés à faire de notre centre un refuge LPO

Ateliers d'animation avec la Ligue de Protection des oiseaux (LPO) qui intervient dans le domaine de l'**Éducation à l'Environnement**, du Développement **Durable** et de la **biodiversité**

Falaises à vol d'oiseaux

Du fait de leur inaccessibilité, les milieux rupestres abritent une avifaune peu connue. Des rapaces rares y nichent des oiseaux multicolores les fréquentes…
Mais ces parois sont très convoitées et les habitats alentours se dégradent.
Que vont devenir l'Aigle Bonelli, le Grand-Duc d'Europe ?

Les Garrigues à vol d'oiseaux

La garrigue est un milieu fragile où le destin des espèces animales et végétales croise celui de l'Homme. L'évolution des paysages avec la modification des pratiques de l'Homme influe sur ces populations et conditionne leur survie. A travers la découverte d'espèces patrimoniales rares et remarquables comme le Faucon crécerellette ou le Busard cendré, nous comprendrons mieux le fonctionnement de ces espaces qui font l'identité de notre région. Qu'ils nichent cachés dans un chêne vert, dans le matorral, au creux d'un rocher ou sous un toit, chacun se retrouvent à l'heure du repas, à table dans la garrigue ! Ouvrons l'œil !

Les lagunes à vol d'oiseaux

Les zones humides attirent chaque année des milliers d'oiseaux.
Venez les découvrir !
Au cours d'une promenade vous pourrez observer les oiseaux caractéristiques des lagunes : Echasses, Gravelots, Tadornes de Belon, Aigrettes garzette, Cormorans, Flamants roses et bien d'autres encore… Apprenez à les déterminer, découvrez leurs spécificités et adaptations, les menaces qui planent sur elles et les mesures prises afin de les protéger

Les salins de Gruissan

Découvrir les oiseaux d'eau
Ces milieux humides sont propices à l'accueil d'un grand nombre d'espèces. Oiseaux de passage, hivernants ou reproducteurs y trouvent un havre de paix.

La migration des oiseaux

Pourquoi partent-ils ? Où vont-ils ? Comment effectuent-ils ce grand voyage ?
La migration des oiseaux à toujours fasciné les hommes et le territoire de Thau est le témoin chaque année de ce phénomène.
Nous vous proposons d'observer les oiseaux lors de leur étape dans notre région… jumelles à la main !

Les plaines viticoles à vol d'oiseaux

Les plaines viticoles sont des milieux semi naturels où le destin des espèces animales et végétales croise celui de l'Homme. Il a façonné ces paysages et créé des écosystèmes dans lesquels de nombreuses espèces ont trouvé refuge.
A travers la découverte d'espèces patrimoniales rares et remarquables comme la Chouette chevêche nous comprendrons mieux le fonctionnement de ces espaces qui font l'identité de notre région.
Quelles sont les contraintes du viticulteur ? Qu'est-ce qu'une espèce auxiliaire de culture ?
Pourquoi ces espèces ont-elles besoin des paysages viticoles pour survivre ?
Découvrons pourquoi un patrimoine culturel et un patrimoine naturel, tous deux menacés, doivent être préservés

Les activités des petits débrouillards

L'eau, une ressource maitrisée ?

Défis scientifiques et ludiques pour comprendre d'où provient l'eau potable, évaluer les différents volumes d'eau terrestre, et évaluer la potabilité de l'eau.
Représentation et expérimentation sur le cycle de l'eau naturel

Air et objets volants	Expérimentation de la portance Défis scientifiques et ludiques pour constater la présence d'air, le matérialiser, et les forces en action lors du déplacement d'un objet dans l'air
Astronome en devenir	Montage d'un télescope. Initiation à l'astrophotographie Soirée d'observation du ciel : lecture du ciel, lecture de carte Expérimentations sur la lumière, les trous noirs, le bleu du ciel, les phases de la lune, la course du soleil, Le jour, la nuit, les phases de la lune …
De la lumière à l'image	Défis scientifiques et ludiques autour des propriétés de l'optique pour éveiller la curiosité sur « l'image » et comprendre le fonctionnement d'une boite « sténopé » Schéma de l'œil, illusions d'optique, manipulation d'instruments optiques, prisme, arc-en-ciel…
Zones humides : éponges naturelles	Découvrir le fonctionnement et les fonctions des zones humides et les valoriser. Appréhender les intérêts divergents liés à l'utilisation de ces zones et la complexité des choix qui en découlent. Aborder les changements climatiques et la biodiversité. Utiliser la démarche expérimentale comme vecteur d'apprentissage, de confiance en soi et de travail en groupe.
Transports hybrides	Défis scientifiques et ludiques pour comprendre les forces, les notions d'énergie, et le déplacement d'un objet dans l'espace.

Le projet éducatif d'Avea la Poste

Ce projet éducatif constitue un contrat moral de l'AVEA La Poste envers les différents interlocuteurs et auprès des équipes de nos séjours pour lesquels il est un document de référence.

La force du projet éducatif

Nos séjours sont des espaces de vie collective, organisés dans le respect de chacun et ouverts sur le monde. Chaque enfant que nous accueillons est un être unique qui construit sa personnalité en fonction de son vécu, de son environnement, de ses rencontres et de ses expériences. C'est pourquoi, au-delà d'un lieu de loisirs où la satisfaction des besoins physiologiques et la sécurité de chaque participant sont garanties, nous souhaitons que nos séjours deviennent autant d'espaces de développement personnel.

Notre action s'inspire des valeurs de l'éducation populaire : le vivre-ensemble, la solidarité, la responsabilité, la mixité sociale, la laïcité…

Notre ambition est de contribuer à l'épanouissement des enfants et d'accompagner chacun d'entre eux dans le respect de ces valeurs, au travers des séjours successifs qu'il vivra avec l'AVEA.

À la dimension de l'enfant, nos séjours offrent à chaque participant une occasion rare d'apprentissage, indispensable à sa construction. C'est en effet pour l'enfant un moyen exceptionnel d'apprendre à se connaître. Pratiquer des activités, vivre en collectivité, se confronter aux autres,

Comprendre et accepter la différence sont autant de raisons qui lui permettent de se situer dans un groupe, d'enrichir ses capacités relationnelles et de recevoir

les signes de reconnaissance dont il a besoin pour pleinement s'épanouir et bien grandir.

Vivre ensemble

Tous les enfants seront accueillis sans distinction d'origine, de sexe, de religion.

Les enfants en situation de handicap seront pris en charge avec une bienveillance particulière (dès lors que leur handicap est compatible avec un accueil en inclusion).

Au préalable, des règles du vivre-ensemble seront explicitement définies pour chaque séjour et communiquées aux familles.

Elles permettront et garantiront le respect des droits et des devoirs de chacun. L'équipe pédagogique devra ainsi favoriser la tolérance, la reconnaissance de la diversité et la mixité filles / garçons dans les activités.

Cette relation bienveillante, de confiance et d'écoute, fondée sur la solidarité et la coopération, permettra de créer des liens tout en veillant à ce que chacun trouve sa place, dans le respect des autres.

Afin de respecter l'harmonie du groupe et de donner une bonne image à l'extérieur, une attention particulière sera portée au respect de soi-même, des autres et de l'environnement.
L'objectif est de s'enrichir mutuellement au contact des autres.

Être acteur

Les activités sont une composante des séjours, mais le séjour n'est bien évidemment pas composé que d'activités.
Dans le respect du rythme de chacun, les différents moments de la vie quotidienne sont aussi importants que les activités proprement dites. Les enfants seront amenés à décider, à préparer et à construire ensemble certaines activités.

L'organisation des séjours devra permettre aux enfants de développer leur esprit critique, de faire des choix ; elle favorisera l'apprentissage et l'expérimentation de la démocratie et laissera place à la créativité

Le respect de l'environnement sera encouragé à chaque étape du séjour au travers d'activités adaptées aux sites de résidence et à la découverte du milieu environnant (gestes écocitoyens, alimentation responsable…)

Un espace d'éducation à part entière

Notre but est de favoriser l'autonomie du jeune et de l'enfant, dans le respect de ses besoins et des caractéristiques de sa tranche d'âge. Pour cela, l'apprentissage progressif de la mobilité, la découverte de nouveaux espaces et activités, la gestion des petits conflits ou encore l'apprentissage de la communication sont autant d'étapes éducatives auxquelles nous souhaitons contribuer.

Les enfants ne sont jamais livrés à eux-mêmes, les animateurs qui se doivent d'être exemplaires, les accompagnent tant sur les activités que dans la gestion de la vie quotidienne.
En continuité avec la famille et l'école, les séjours contribuent, à faire grandir les enfants.

De la parole aux actes

Le rôle des équipes de nos séjours est de mettre en œuvre le projet éducatif de l'AVEA, au travers d'un projet pédagogique, établi en cohérence avec ces orientations.
Pendant les sessions, **L'AVEA La Poste reste en** dialogue permanent avec ses équipes, et à l'issue des séjours, un bilan sera établi.
Afin d'améliorer de façon pérenne la qualité de ses séjours, l'AVEA reste continuellement à l'écoute des enfants et des enseignants