



CENTRE DE MONTAGNE JEAN & JEANNE NAYROU

■ Suc & Sentenac – Ariège 09





/ Sommaire

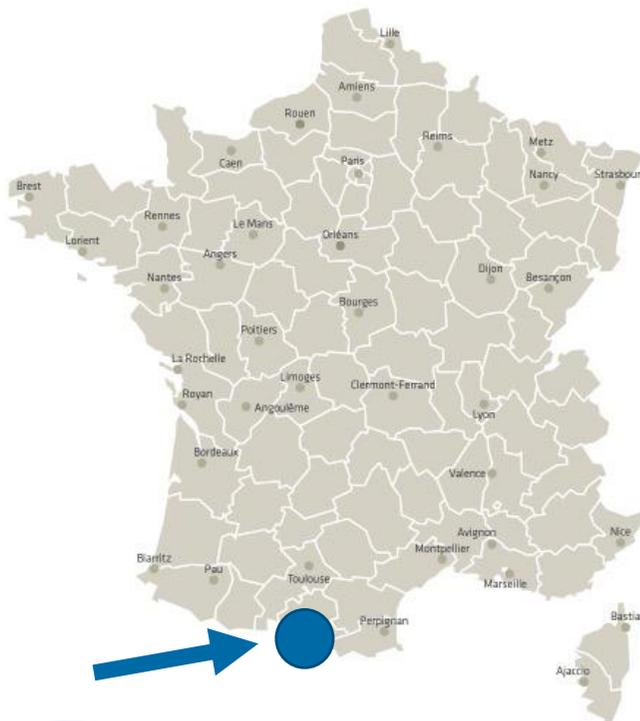
Situation et implantation.....	3
Hébergement.....	5
Salles d'activités.....	6
Thèmes d'activités.....	7
Restauration.....	8
Menu.....	9
Plan du centre	10
Informations complémentaires.....	12
Labels et démarche qualité du centre.....	13
Photos	14

La situation et l'implantation

Niché au cœur des **Pyrénées ariégeoises**, le petit village authentique de Suc offre aux groupes un cadre exceptionnel pour un séjour de dépaysement et d'oxygénation.

Le centre est situé à 1 000m d'altitude à 1h30 de Toulouse et 35km de Foix, sur le versant sud de la **vallée de Vicdessos** au cœur du **Massif du Montcalm**.

Cet environnement est une invitation, **en toute saison** à la découverte de la **montagne** et de la **nature**.



DISTANCES

- FOIX : 35 km – 40 min
- TOULOUSE : 120 km – 1h40
- BORDEAUX : 360 km – 3h45
- MONTPELLIER : 270 km – 3h10

ACCÈS

- Gare SNCF la plus proche : Tarascon sur Ariège
- Gare TGV la plus proche : Toulouse



Vue depuis la terrasse du centre



Au cœur du village de Suc



Environnement naturel exceptionnel

L'hébergement

Bâti dans l'ancienne école du village, le centre de montagne vous offre confort et convivialité. Il offre un hébergement sur 3 niveaux spécialement conçu pour accueillir les groupes.

- **Rez-de-chaussée** : salle de restauration, salles d'activités, local ski, chambres pour personnes à mobilité réduite
- **1^{er} étage et 2^{ème} étage** : chambres

Capacité d'accueil 80 lits

Nbre d'enfants par chambre 2 à 6 lits

Rangement Armoire, placard

Nbre de niveaux RDC + 2 étages

Chambres d'adultes Même étage que les enfants : au moins un adulte par secteur de chambres

Localisation des sanitaires Un bloc sanitaire pour 2 chambres

Nbre de douches 1 pour 2 chambres

Nbre de lavabos 1 pour 2 chambres

Nbres de WC 1 pour 2 chambres



Chambre collective de 2 à 6 lits

Les salles d'activités

Chaque groupe aura un espace dédié : son entrée, sa salle de classe/d'activités, ses casiers, ses porte-manteaux.

Nombre 3

Rez-de-chaussée :

- 2 salles d'activités

Destination

2d étage :

- 1 salle de jeux, bibliothèque pouvant servir de 3^{ème} salle d'activités

Surface

Ce sont des anciennes salles de classe d'une capacité d'environ 30-35 personnes.

- Dans la salle de restauration, un **coin cheminée** convivial équipé d'un vidéoprojecteur et d'enceintes.
- Une **salle de jeux, bibliothèque** au 2d étage sous les combles.
- **Local skis**

• **Espaces extérieurs :**

- une terrasse avec une magnifique vue
- une cour devant le centre
- un pré en contre-bas du centre

Autres équipements

• **Matériel disponible lors de vos séjours :**

- babyfoot
- table de tennis de table
- petits jeux extérieurs : ballons, mölki
- jeux de société
- vidéoprojecteur
- matériel pour soirée dansante



Salle de classe ou d'activités, 1 pour chaque groupe



Terrasse devant le centre, orientée plein sud

Des thèmes d'activités variés

Nos activités phares de l'automne, printemps, été :

- Balades, randonnées
- Parcours, courses d'orientation de différents niveaux (cycle 2, 3, 4) dans plusieurs environnements (village, forêt), avec différents outils (carte, boussole)
- Découverte de la faune, de la flore
- Découverte d'une tourbière, d'une hêtraie, des estives
- Visite d'une chèvrerie

Nos activités phares de l'hiver :

- Parcours ludique, balades à raquettes
- Construction d'igloo, jeux de neige
- Initiation au ski nordique, cours avec l'ESF, ski nordique au plateau de Beille
- Initiation au biathlon
- Balade et observation des isards
- Balade avec traîneau à chiens

Quelle que soit la saison :

- Observation et lecture du paysage
- Découverte de Suc, village montagnard typique, sous forme de jeu d'orientation adapté à tous les niveaux.
- Escalade en salle ou sur rocher école
- Découverte du patrimoine local : grotte de Niaux, grotte de Lombrives, château de Foix...

Consultez-nous pour en savoir plus sur les activités proposées.



Lecture de paysage



Balade à raquettes

La restauration

Nous vous proposons une cuisine traditionnelle élaborée sur place par notre chef de cuisine.

Nous favorisons l'approvisionnement auprès des producteurs locaux et nous adaptons aux régimes alimentaires particuliers.

Salles de restauration	1
Nbre de couverts	100
Type de service	Plats servis à table
Préparation des repas	Cuisinier professionnel
Adaptation des menus	Oui, repas de substitution si allergie ou régime alimentaire
Repas à thème	Oui, repas pays, pique-nique collectif ou individuel
Circuits courts	Oui
Petit déjeuner	Servi à table
Terrasse extérieure	Oui



Salle à manger conviviale



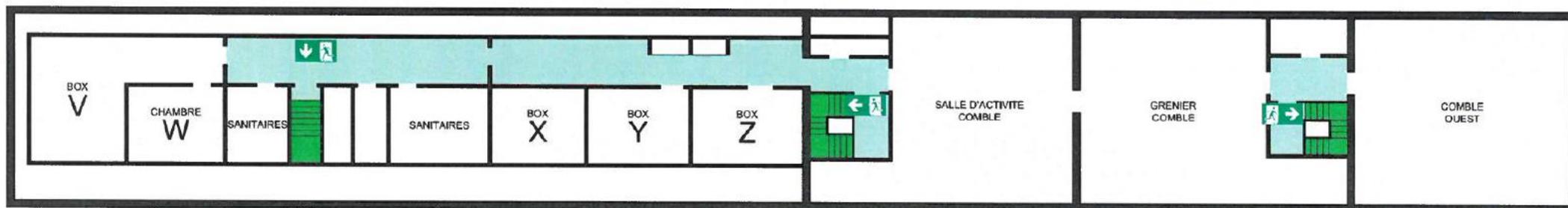
Petit-déjeuner avant de partir en activité

Exemple de menus...évoluant au cours des saisons

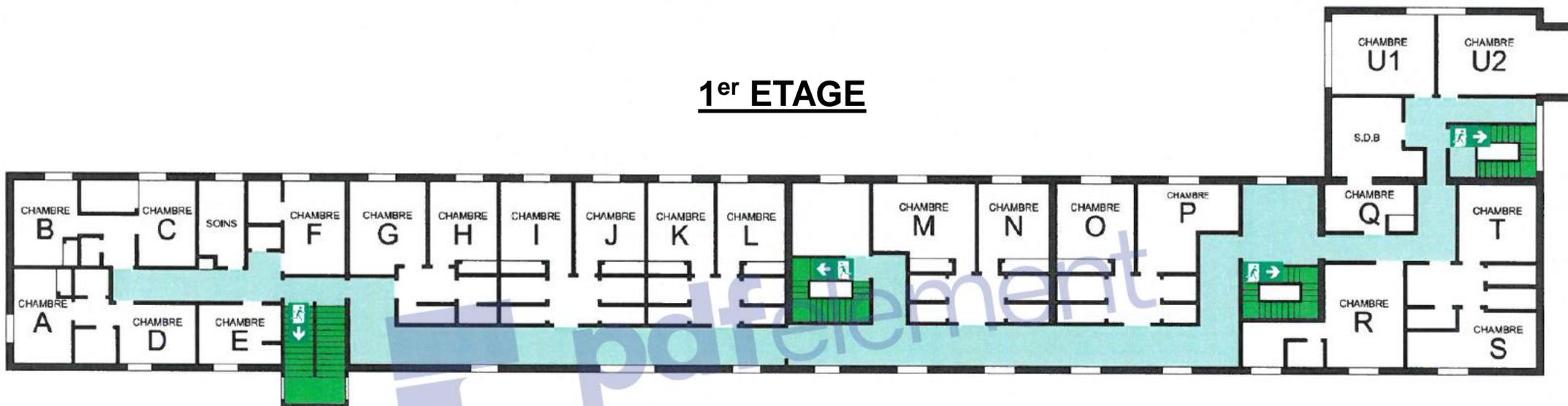
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PETIT DÉJEUNER	Thé, chocolat, lait, pain frais, pain grillé, beurre, confiture, miel, jus de fruits, céréales				
Entrée	Salade de tomates échalotes	Macédoine de légumes à la mayonnaise	Feuilleté au fromage	REPAS PAYS : Salade de gésiers	Carottes râpées
Plat	Coucous végétarien	Filet de colin + poêlée méridionale de légumes	Escalope de poulet + chou-fleur	Civet de cerf + tagliatelles	Poulet rôti + pommes de terre frites + salade verte
Dessert	Yaourt	Fromage + fruit	Fromage + fruit	Fromage de Moulis + croustade aux pommes	Glace
GOÛTER	Chocolatine	Pain + chocolat	Cake	Pain + pâte de fruits	Départ avec le goûter + possibilité de pique-nique su soir (supplément) : œuf dur, casse-croûte au jambon de pays, chips, fromage et fruit
Entrée	Potage de vermicelles	Potage de légumes	Potage de cresson	Potage de bolets	
Plat	Omelette au fromage + ratatouille	Steak dans la bavette + blé pilaf + salade verte	Spaghetti à la « carbonara » + salade verte	Escalope « cordon bleu » + haricots verts	
Dessert	fromage + compote de pommes	Yaourt	Gâteau « nid d'abeilles »	Fromage + fruit	

Les plans du centre

2ème ETAGE

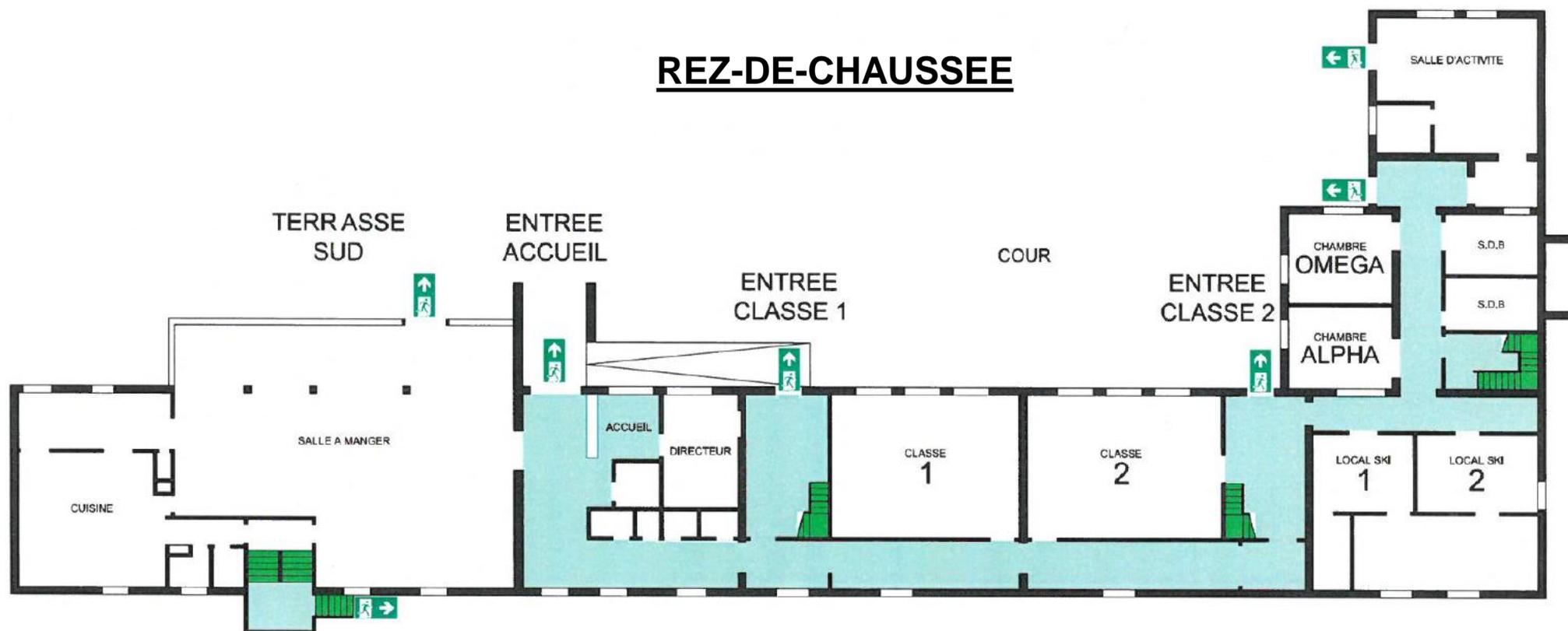


1er ETAGE



Les plans du centre

REZ-DE-CHAUSSEE



Informations complémentaires

ADRESSE ET CONTACT

Responsable établissement	Sébastien RAUZY
Adresse	Village de Suc 09220 VAL DE SOS
Téléphone	05.61.64.88.26 / 06.25.68.33.47
Mail	centremontagne@lespep09.org
Site web	www.centre-montagne-suc.fr

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

Numéros d'agrément DDCS	OUI n°093020001
Agréments EN	OUI n°83/19
Agréments PMI	NON
Commission de sécurité	06/04/2018
Commission sanitaire (DSV)	

SÉCURITÉ ET LOGISTIQUE

Mesures de sécurité sur le Centre	Alarme et détecteurs incendie. Centre fermé à clé le soir. Responsable du centre habite sur place, joignable 24h/24h.
Véhicule du Centre	Oui : 2 cars (27 et 31 places) + véhicule 9 places
Compagnie de transport partenaire	Les Cars Chauderon
Hôtel le plus proche	Auberge du Montcalm à Auzat (4km)

SERVICES DE SOIN ET DE SANTÉ À PROXIMITÉ

Médecin	Maison de santé de Vicdessos 09220 VAL DE SOS : 05.61.01.20.38.
Cabinet d'infirmierie	Maison de santé de Vicdessos 09220 VAL DE SOS : 05.61.01.20.38.
Pharmacie	Pharmacie de Vicdessos 09220 VAL DE SOS : 05.61.64.82.82
Hôpital / Clinique	Centre Hospitalier Intercommunal des Vallées de l'Ariège 09000 SAINT JEAN DE VERGES 05.61.03.30.30.

Labels et démarche qualité du centre

Nous avons le label « **MA CLASSE NATURE** » attribué par l'Education Nationale.

A ce titre, nous proposons des activités orientées autour du développement durable, de la protection de la nature et de la biodiversité



Quelques images de nos séjours



Observation des marmottes



Découverte de la nature



Goûter dans la forêt



Jeux devant le centre



Balade et découverte d'une tourbière

Quelques images de nos séjours



Temps de classe



Fabrication de fromage



Construction d'igloo



Initiation au ski nordique



Biathlon au plateau de Beille



Parcours ludique à raquettes