

## Découvrir le Vercors sans perdre le Nord



### La Musique

#### « La Musique à la portée de tous »

La musique est notre spécificité et ce, depuis la création de notre Fédération en 1948 et l'ouverture du centre « Montagne et Musique » en 1990. Persuadés que la Musique est un lien riche et déclencheur permettant l'expression de chacun, votre séjour est ponctué de nombreux moments musicaux : Tout commence le matin par un réveil en musique, puis après un bon petit déjeuner, notre musicien vous accueille, dans sa salle de Musique, pour 30 mn de chorale collective.

Dans la matinée, 1h de musique quotidienne

par classe va permettre la découverte d'instruments sur lesquels il est possible de jouer sans connaissance musicale particulière.

Et sur une après-midi, en demi groupe classe, les enfants pourront découvrir une autre famille d'instruments pendant une heure...

Nos objectifs sont que l'enfant joue, chante, écoute, bouge, crée et se fasse plaisir !

**En fin de semaine**, (pour les séjours de 4 et 5 jours) une fête musicale permettra aux enfants de présenter leurs réalisations. Vous pouvez télécharger les paroles et les play-back des chansons de Pierre-Yves, alias PieroLalune sur le site du Centre.

[www.montagneetmusique.com/la-musique](http://www.montagneetmusique.com/la-musique)





## Rando Découverte

S'initier à l'orientation, la lecture de cartes et de paysages, Randonnées de moyenne montagne.

**Affectif et relationnel** : vaincre sa peur, prendre l'avis des autres, décider de la direction à prendre, avoir confiance en l'autre, donner des conseils, vivre des sensations nouvelles...

**Moteur** : exercer sa motricité globale, apprendre à connaître ses besoins et à gérer son énergie...

**Cognitif** : développer un savoir-faire important, connaître un vocabulaire spécifique, observer un terrain, analyser une situation, développer un esprit de méthode...



Activité quotidienne encadrée par un animateur Nature diplômé par classe et pour la grande randonnée à la journée par un professionnel possédant le Brevet d'Etat accompagnateur en moyenne montagne.

Initiation à la boussole, à lecture de cartes et aux principes généraux de l'orientation en plein air. Le contenu technique et la progression pédagogique de l'activité sont pris en charge par les animateurs « nature ». Jeu d'orientation sur le centre.

L'accompagnateur Moyenne Montagne est responsable de la sécurité lors de la sortie en randonnée et il lui incombe le choix de l'itinéraire, selon le niveau des enfants, la nature du terrain et la météo.





## Exemple de Planning « Musique et Rando Découverte » sur 5 jours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Lever 7h30, petit déj à partir de 7h45...		Anim Nature et Accomp.	Anim Nature et Accomp.	Anim Nature et Accomp.	Anim vie quot et Accomp.

de 8h45 à 9h15	Accueil par l'Anim vie quot Installation	<b>Chorale</b>	<b>Chorale</b>	<b>Chorale</b>	<b>Chorale</b>
de 9h15 à 10h15		<b>Nature</b> $\frac{1}{2}$ classe <i>Boussole</i> <b>Classe</b> $\frac{1}{2}$ classe	<b>Nature</b> classe entière <i>Lecture de Carte,</i> <i>Lecture de</i> <i>Paysage</i>	<b>Musique</b>	<b>Musique</b>
de 10h15 à 11h15	11h45-12h15 <b>Réunion</b> Enseignant, Accompagnateurs et Directrice Récréation Enfants avec les anims	<b>Musique</b>		10h30 Départ en Rando avec un Accompagnateur Moyenne Montagne	Draps et valises Anim vie quot et Accomp.
de 11h15 à 12h15		<b>Nature</b> $\frac{1}{2}$ classe <b>Classe</b> $\frac{1}{2}$ classe	<b>Musique</b>		<b>Nature</b>
Repas à 12h15 de 12h15 à 13h30/13h45	Repas-Tps calme Anim vie quot et Accomp.	Repas-Tps calme Anim vie quot et Accomp.	Repas-Tps calme Anim vie quot et Accomp.		Repas-Tps calme Anim vie quot et Accomp.

*Repas « rencontre » mardi entre les enseignants, le musicien et la direction*

14h à 16h30  Rando-découverte et/ou Musique le mardi	14h-15h <b>Chorale</b> enfants avec accompagnateur <b>Réunion</b> enseignants animateurs - Directrice Adjointe  15h-16h30 <b>Balade Nature</b> Avec l'Anim Nature	14h-15h <b>Musique</b> $\frac{1}{2}$ classe Nature $\frac{1}{2}$ classe <i>Boussole suite</i>  15h-16h <b>Musique</b> $\frac{1}{2}$ classe Nature $\frac{1}{2}$ classe	14h-16h30 <b>Nature</b> course <i>d'orientation</i>	Pique-nique  <i>(la Faune et la Flore de Moyenne Montagne)</i>  16h30 retour au Centre	13h45-14h30 <b>Fête Musicale</b>  <b>Départ à 15h</b>  ou 14h30-16h Balade <b>Nature</b> 16h goûter <b>Départ 16h30</b>
--	---	---	--	--	---

16h30-18h Goûter Douches jeux lecture	Anims vie quot et Accompagnateur	Anims vie quot et Accompagnateur	Anims vie quot et Accompagnateur	Anims vie quot et Accompagnateur	
18h pause Anims	<b>Classe</b>	<b>Classe</b>	<b>Classe</b>	<b>Classe</b>	
Dîner à 19h	Anim vie quot et Accomp.	Anim vie quot et Accomp..	Anim vie quot et Accomp.	Anim vie quot et Accomp..	
Veillée..., avec coucher à partir de 20h30, surveillance animateur jusqu'à 21h15	Règles de Vie - contes ou jeux	Exemple : Jeu d'Expression	Exemple : Grand Jeu	Exemple : Jeux musicaux	
Garde de nuit	1 Anim vie quot	1 Anim vie quot	1 Anim vie quot	1 Anim vie quot	



## Tarif 5 jours

Exemple pour une classe au-delà de 21 élèves :

Séjour de septembre à décembre 2020 : **291€ / élève**

Séjour de mars à juin 2021 : **306€ / élève**

Pour une classe avec moins de 21 élèves, tarif au forfait pour l'activité « Randonnée », nous consulter.

Séjour possible sur 4 jours, nous consulter également.

Ce tarif comprend : l'adhésion à l'association, l'hébergement en pension complète (du lundi matin, 10h30 au vendredi 15h après la fête musicale ou 16h30), l'activité musicale (7h45 par élève en groupe classe et 1h en demi groupe classe), l'activité Rando -découverte (une quinzaine d'heures), 1 animateur de vie quotidienne, 1 animateur Nature, tous deux assistants sanitaires (voir planning ci-dessous), la gratuité pour l'enseignant, les AVS et EVS et pour le nombre réglementaire d'adulte soit :

L'enseignant et 1 accompagnateur gratuit jusqu'à 20 élèves, 2 accompagnateurs gratuits jusqu'à 30 élèves et 3 accompagnateurs gratuits jusqu'à 40 élèves

Les accompagnateurs sont à prévoir par l'école. Tout accompagnateur supplémentaire est au tarif de 37€ / jour.

### Conditions de Réservation :

- Après un premier échange téléphonique ou par e-mail, mise d'option sur des dates précises qui vous sont réservées le temps nécessaire pour vous assurer de l'acceptation des familles et des financeurs éventuels (Mairie, Association des parents d'élèves, Sou des Ecoles, JPA-ANCV <http://www.jpa.asso.fr/des-aides-au-depart-en-classe-de-decouverte/>, Mécénat d'entreprises etc....).
- Signature d'une fiche de réservation afin de se mettre d'accord sur le nombre d'enfants, d'adultes, le tarif et l'échéancier de paiement (généralement : 30% du montant total à la signature du protocole, 40% un mois avant le séjour, le solde soit 30% un mois après le séjour mais possibilité d'arrangement).
- A réception de cette fiche de réservation (ou à une date convenue à l'avance), établissement du protocole d'accord avec demande d'acompte.
- Envoi des documents pour l'application « sortie - scolaire » (numéro d'inscription du Centre : 4.21.80.38.301)
  - \* Un planning adapté à votre séjour, les diplômes et agréments des intervenants si besoin et des animateurs.
  - \* Les annexes pour les déplacements pendant le séjour si besoin.
  - \* Le fascicule des thèmes Nature proposés. Votre choix devra nous être retourné au moins quinze jours avant votre arrivée
- Envoi des documents pour les familles, à savoir : la fiche sanitaire, la fiche administrative, le trousseau.
- Envoi des documents complémentaires pour votre séjour :
  - \* **Un courrier à destination des enfants** (et des adultes, enseignants et accompagnateurs) sur les habitudes de la Maison... A lire absolument avant le séjour afin de gagner du temps sur les explications et les consignes.

- \* une liste des particularités de chaque élève à nous retourner au plus tard une quinzaine de jours avant votre arrivée
- \* la répartition des chambres. Nous vous remercions de nous retourner la liste des enfants dans les chambres une quinzaine de jours avant votre arrivée.
- \* Un petit mot spécial pour vos accompagnateurs sur les habitudes et le fonctionnement de la « maison » afin qu'ils trouvent leur place. Nous demandons une présence aux différents moments de vie quotidienne (lever, repas, douches et coucher) et dans certaines activités afin d'avoir toujours au minimum 2 adultes par groupe.



## Activités Optionnelles

- **La Ferme des Marmottes** (toute l'année) En matinée sur 2h.  
([www.fermedesmarmottes.com](http://www.fermedesmarmottes.com)) ferme pédagogique très intéressante et adaptée aux enfants, distante de 3km du centre. **Tarif : 17€ / élève** (bus et visite),
- **L'atelier des P'tits bouts d'bois** (toute l'année) : Possibilité de visiter cet atelier qui raconte le chemin « de l'arbre à l'objet ». 1h de visite par demi groupe classe.  
**Tarif : 80€ / classe** (visites, accès à pied), **40€ / jusqu'à 15 élèves maximum**,
- **Débats à visée philosophique** (toute l'année, à partir du CP)  
Activité animée par une professionnelle formée à la fondation SEVE initiée par Frédéric Lenoir.  
Dans un cadre bienveillant et sécurisant, la parole est donnée aux enfants en complète résonance avec leur vécu. Les objectifs de ces débats sont la liberté de parole dans le respect de soi et des autres, l'organisation démocratique de la prise de parole, la capacité d'écoute de l'autre, la recherche commune de sens, de "vérité" dans l'acceptation de la différence, la valorisation de la pensée individuelle sous-tendue par l'exigence de l'argumentation.  
L'adulte est garant du cadre mais ne participe pas aux débats.  
Séance d'1h30 par demi groupe classe ou classe entière. Possibilité de faire une, deux ou trois séances sur la semaine.  
**Tarif : 80€ / séance.**
- **Relaxation-Yoga** (toute l'année, à partir de la GS)  
Activité animée par un professionnel ([www.sport-yoga-nature.com](http://www.sport-yoga-nature.com)). Accompagnateur en montagne, formateur dans les métiers de montagne, François intervient régulièrement dans le cadre de projets pédagogiques É N et en entreprise sur la question de la qualité de vie au travail.  
Se déroulant de préférence dans la nature, le but des séances est d'apporter aux enfants du recentrage, de la concentration et d'améliorer les ressentis émotionnels à travers des exercices simples, dans un esprit ludique, en adoptant une méthode interactive, non statique. Les pratiques proposées agissent en faveur de la santé. (Stimulation des

consciences sensorielles, pratiques respiratoires dirigées, étirements, postures d'équilibre).

Séance d'1h30 par demi groupe classe ou classe entière suivant effectif. Possibilité de faire une, deux ou trois séances sur la semaine.

**Tarif : 80€ / séance par groupe de 8 à 12 élèves.**

- Séance d'1h30 **spéciale « Enseignant »** à voir directement avec l'intervenant. Cette séance est axée sur la compréhension, la gestion du stress et des émotions. Les objectifs sont de mettre en lumière les mécanismes physiologiques et émotionnels auxquels chacun est soumis en situation d'enseignant ou de stress important et d'apporter aux enseignants quelques pratiques psycho - corporelles leur permettant de réguler leurs propres émotions et de ramener une classe à un niveau de concentration favorable à l'apprentissage



## Questions diverses

### **Communication avec les familles avant et pendant le séjour :**

Un diaporama de présentation du centre et des activités choisies peut vous être envoyé sur demande pour votre réunion avec les familles. De plus, si nous en avons la possibilité, nous pouvons nous déplacer à l'école pour rencontrer les familles.

Pendant le séjour, nous vous proposons d'avoir, sur notre site, une page privée (avec un identifiant et un mot de passe à communiquer aux familles) sur laquelle vous pouvez mettre un petit mot et une trentaine de photos par jour. Cette page vous est réservée et ne peut être vu par les autres écoles.

De plus, Pierre-Yves, notre musicien, a équipé la salle de musique d'une caméra qui lui permet de filmer les progrès des enfants et surtout la fête musicale de fin de séjour. Ces films sont mis sur cette page privée.

Si vous souhaitez repartir avec les photos et les petits films, pensez à prendre une clé USB ou un disque dur.

A votre arrivée, nous vous donnons un code WIFI. Cependant, nous sommes en bout de ligne et la connexion n'est pas toujours excellente. Nous avons remarqué qu'il était plus difficile de se connecter avec une tablette qu'avec un téléphone ou un ordinateur portable.

### **Médicaments :**

Des enfants ont des médicaments à prendre pendant le séjour.

Les parents vous ayant fait, bien souvent, des recommandations particulières et les enfants vous connaissant bien, nous vous laissons le soin de donner les médicaments aux enfants pendant que l'animateur et le ou les accompagnateur(s) s'occupe(nt) du reste de

la classe. Vous pouvez vous faire aider d'un accompagnateur si vous avez beaucoup de traitements.

Les médicaments sont stockés dans une armoire à l'entrée des salles à manger, un réfrigérateur est à disposition si besoin dans la salle d'animation.

Attention de vérifier que vous ayez bien une ordonnance pour chaque médicament.

Il y a sur Autrans 2 médecins et une pharmacie ainsi qu'un cabinet de radiographie à Lans en Vercors.

### Argent de poche :

Beaucoup d'enfants souhaitent ramener un petit souvenir de leur classe de découverte.

Nous proposons sur le centre, quelques articles « made in Vercors » :

Des **cartes postales** (que vous pouvez obtenir dès le mardi pour écrire aux familles), des **magnets**, des **portes clés** et des **animaux en bois** faits par Laurent des



« p'tits bouts de bois » à Autrans (possibilité de visiter son atelier, voir « option » ci-dessous), un petit **chalet tirelire** « Montagne et Musique » à construire, des **fromages locaux** (vache et chèvre), du **Miel** d'un



apiculteur d'Autrans, des **confitures** bio de Lans en Vercors, des **savons au lait d'amande** de Vassieux en Vercors ainsi que des **CD pour enfants** :



de « Carcajou » (CD à 2€, Jeanne et Claude étaient les musiciens du centre de 1992 à 2013) et ceux de Pierolalune, notre musicien actuel (4 titres à 5€ ou CD complet à 10€).

Pour les adultes, nous proposons aussi quelques **apéritifs locaux** originaux°!

On nous demande souvent quel montant indiquer aux parents : nous pensons que 15€ est un grand maximum et 10€ tout à fait suffisant.

Nous vous remettons, en début de séjour, un classeur « Boutique » par classe ainsi qu'un tableau sur laquelle vous notez le montant qu'a chaque enfant, les achats choisis et le total des achats.

Vous avez jusqu'au jeudi matin pour remplir le tableau que vous remettez au bureau avec l'argent des enfants, nous nous chargeons de rendre la monnaie à chacun (l'argent de poche doit être mis dans une enveloppe ou un porte-monnaie marqué au nom de l'enfant).



### Le petit plus « miam miam » de Montagne et Musique

Un vrai restaurant « Chez Cécile » !! 90% des plats servis sont mijotés par notre cuisinière avec le plus possible d'aliments biologiques ou d'agriculture raisonnée. Nous favorisons les produits locaux comme la viande bio de la ferme des Colibris de Méaudre en Vercors ou les œufs bio de Corrençon en Vercors ou même les Truites de la Vernaison

d'Echevis (Vercors Sud), sans parler du pain bio du « Pain du Vercors » à Autrans ou les Ravioles de Chatte....

Tous les régimes et allergies sont respectés et nous rassemblons les anniversaires de la semaine le soir du gâteau maison !!

