

FLAG RUGBY

Pour tous les niveaux - Groupe entier

- Activité sans contact permettant aux petits et grands de se dépenser tout en s'amusant !

LASER RUN

Pour tous les niveaux - Groupe entier

- Tir laser en toute sécurité, les jeunes devront s'armer de patience pour réussir cette activité de concentration. Sous forme de Biathlon, ils apprennent à se concentrer après l'effort sur notre pas de tir.

MARCHE AVEC BÂTON (MARCHE NORDIQUE)

Pour les adolescents - Demi-groupe

- Renforcement du capital santé, développement de la motricité et du cardio, les jeunes découvrent les abords du Lac tout en se renforçant. Cette activité leur permet d'explorer le Lac tout en restant actifs.

RUN AND BIKE

Pour tous les niveaux - Groupe entier

- Activité coopérative, les participants s'affrontent par équipe afin de réaliser le meilleur temps sur plusieurs parcours sécurisés.

RAID MULTISPORTS

Pour tous les niveaux - Groupe entier

Pour une journée sensationnelle, les jeunes créent leurs équipes de 6 et s'affrontent sur une multitude d'activités (Préparez le programme avec nous !).



SCRATCHBALL & TCHOUKBALL

Pour tous les niveaux - Groupe entier

- Sport collectif dynamique et sans contact, les jeunes s'affrontent et développent leur motricité. Sous forme d'affrontements ou de tournoi.

TIR À L'ARC VENTOUSE

Pour tous les niveaux - Demi-groupe

- Concentration - Coordination seront les maîtres mots pour réussir !



SORTIE EN VÉLO

Pour tous les niveaux - Demi-groupe.

Après un parcours test, les adolescents partent à la découverte du Lac sur les différents sentiers.

Ils y explorent la biodiversité.



TARIFS DE BASE

- 12 € la 1/2 journée adhérent UDSIS
- 14 € la 1/2 journée non adhérent UDSIS

Réservez votre séjour !

raho@udsis.fr

ou par Tél. +33 (0)6 58 64 91 14



GROUPES
& SCOLAIRES



UDSIS

Grandir de toutes
nos forces

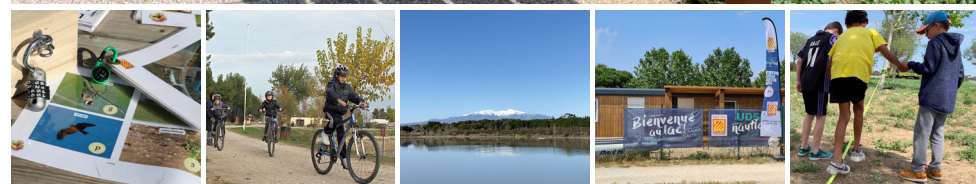
CRÉIXER AMB TOTA LA FORÇA

ACTIVITÉS MULTI-LUDIC LAC DE LA RAHO

Adaptez
vos activités
à votre
Groupe !

A partir de
12€
ENFANTS
7-17 ANS
la 1/2 journée

ATELIERS ARTISTIQUES
ET CULTURELS
RAID MULTISPORTS
LASER RUN
TIR À L'ARC
ESCAPE GAME
RUN AND BIKE
SORTIE EN VÉLO
SCRATCHBALL
TCHOUKBALL



SUIVEZ-NOUS !

www.udsis.fr

DES ACTIVITÉS QUI S'ADAPTENT À VOS PROJETS DE GROUPE !

A L'UDSIS nous savons combien l'apprentissage en pleine nature peut être complémentaire avec votre travail pédagogique quotidien. C'est en ce sens que dans notre centre de la Raho, la programmation multi-activité est pensée pour que vous puissiez moduler votre séjour à volonté, en fonction de vos objectifs propres.



Bien bouger, Bien raisonner !

Outre les sports et scénarios d'aventure en pleine nature, les nouveaux ateliers culturels et artistiques invitent les jeunes à explorer autrement la culture de l'environnement.

Land'Art, Peinture, Ateliers d'Écriture, Lectures, String Art... C'est tout un univers de connaissances et de créativité qui s'ouvre à eux.

Sortir de la ville et plonger dans la nature

Prises en charge par des intervenants diplômés et agréés, toutes ces activités conduisent les jeunes à sortir de leurs habitudes, à mieux déchiffrer la nature (la ressource de l'eau, les grands cycles naturels, la lecture d'un paysage...) et à partager leurs impressions.

Des Intervenants DIPLOMÉS & AGRÉÉS

- Lors des animations votre groupe est pris en charge par un professionnel spécialisé dans son activité.
- Tous les intervenants sont diplômés et agréés Jeunesse et Sport.



De nouvelles activités NATURE & CULTURE

- **ARTISTIQUES**
Land-art, dessin, peinture, string art...
- **CULTURELLES**
Écriture, lecture, contes...

DES ACTIVITÉS MODULABLES A VOLONTÉ !

Avec Nos séjours Multi-Ludic, Vous pouvez choisir et combiner les activités qui vous intéressent, et composer votre programme. Nous adaptons les journées à la demande, avec nos encadrants, ("Sport et Culture", "Sport-Biodiversité",...) sur le nombre de jours de votre choix.

- Combinez vos activités préférées avec 1 activité principale par demi-journée
- Suivant la taille des groupes, une activité parallèle est proposée en autonomie Rallye Photo / Escape Game (encadrée par votre professeur ou animateur)
- Pour les plus grands groupes, possibilité d'augmenter le nombre d'encadrants et d'adapter le prix de la prestation.
- Découvrez nos ateliers Culturels ou Artistiques autour de la Nature.

Jour 1	
Matin	ACTIVITÉ SPORTIVE Course d'orientation
PAUSE MÉRIDIENNE	REPAS TIRÉ DU SAC SUR LA BASE
Après-midi	ACTIVITÉ CULTURELLE Balade contée

Jour 2	
Matin	ACTIVITÉ SPORTIVE Sortie VTT autour du lac
PAUSE MÉRIDIENNE	REPAS TIRÉ DU SAC SUR LA BASE
Après-midi	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE Le cycle de l'eau

EXEMPLE DE COMBINAISON DE 2 JOURNÉES TYPE

Combinez les activités et façonnez votre programme !

LES ATELIERS ARTISTIQUES ET CULTURELS

Pour tous les niveaux - Par groupe de 12 à 24

- Du Land'Art, à la peinture ou aux Jeux de Rôles, ces ateliers, guidés par des Pros, sont autant d'occasions de se cultiver que de s'exprimer, d'échanger, hors de leur cadre habituel en pleine nature.



CIRCUIT TRAINING

Pour les adolescents - Groupe entier

- Alternance d'efforts et de récupération, basé sur des exercices physiques basiques (squats, pompes, abdos). Permet aux jeunes de booster leur énergie et développer leurs capacités physiques !

COURSE D'ORIENTATION

Pour tous les niveaux - Par groupe de 5

- Initiation à la pratique de cette activité en plein air, en découvrant le Lac de la Raho. Les participants apprennent à lire une carte et trouver des repères dans le paysage.

ESCAPE GAME

Pour tous les niveaux - Par groupe de 4

- Énigmes et activités physiques au programme ! Les adolescents utiliseront toutes leurs capacités pour résoudre le challenge.

