

2020/2021

# Centre de L'Abéroutat



Email : [aberouat@laligue64.org](mailto:aberouat@laligue64.org)

Tél : 05.59.34.71.67 / 05.59.32.00.66

2020/2021

## 1. Situation géographique du centre

Le centre de l'Abéroutat à 1450m d'altitude est situé «au bout de la route » à 5 kms du village de Lescun en vallée d'Aspe qui par le col du Somport rejoint l'Espagne. Il domine le remarquable et merveilleux cirque de montagne de Lescun.



### Comment venir :

- En train jusqu'à la gare de Pau puis transfert en bus (75 km)
- En train jusqu'à la gare de Bedous. Transfert jusqu'au centre (15 km)
- En voiture :

- Depuis Oloron Ste Marie, Suivre la N134/E07 direction Saragosse. 6,5 Kms après Bedous, prendre direction Lescun sur la droite et suivre la route sur 5 Kms. Traverser le village de Lescun et prendre direction Abéroutat (5 Kms route carrossable)

## 2. Présentation du Centre

- **Les agréments**

Agréments

**Inspection académique** Centre inscrit au répertoire départemental EN

**DDCS** : 64336003

Etablissement Labellisé « **Tourisme handicap** » Locaux adaptés : ascenseur et sanitaires aménagés.

- **Les équipements**

Centre rénové en 2008, comporte 1 bâtiment principal et un autre bâtiment annexe, le Refuge avec une grande histoire il garde un style rustique et montagnard.

Le centre dispose d'une salle commune avec cheminée, d'une salle de restauration 90 places et 3 salles de classe ou d'activités équipées multimédia.

Sanitaires complets à chaque étage

### **Les chambres :**

- 86 Lits répartis en 20 chambres de 2 à 5 lits (lits simples ou superposés), elles se trouvent au premier et second étage du bâtiment.

Les classes peuvent cohabiter tout en gardant leur indépendance.

- Elles sont équipées de placards de rangements individuels.

- Quelques chambres sont réservées aux adultes accompagnateurs et possèdent une douche.

La circulation dans les chambres et les couloirs se fait en chaussons. Une équipe d'entretien prend en charge la gestion des lieux collectifs.

Les chambres vous seront attribuées en fonction des effectifs filles/garçons de l'ensemble des classes présentes. Vous y répartirez vos élèves et vous nous communiquerez les listes par chambre pour qu'elles soient affichées à votre arrivée.

### **Les salles de classe :**

- L'aménagement de votre salle est libre et modulable (tableau, armoire, jeux et livres)

- L'accès Internet est accessible depuis une salle. Apportez votre matériel de classe : crayons, feuilles, cahiers, CD...



### • **Les extérieurs**

Le Centre L'Abéroutat se trouve dans un vaste espace, ouvert sur les montagnes et les forêts de hêtres et sapins.

Cela laisse donc l'opportunité de profiter d'activités en pleine nature à proximité directe du centre.





### 3. Fonctionnement du centre

- **L'équipe sur place**

Une équipe est présente sur le centre pour permettre le bon déroulement de votre projet.

Cette équipe est constituée d'un directeur, d'une équipe d'animateurs Vie Quotidienne (sur demande), de cuisinier, personnel d'entretien et d'agents de service. Chacune de ces personnes est impliquée dans l'accueil et la vie collective des classes de découvertes.

Les activités physiques de pleine nature sont encadrées par des moniteurs diplômés Brevet d'Etat.

Avant le séjour, le Service Classes de découvertes de la Ligue de l'enseignement de Pau est chargé de conseiller et d'établir le programme d'activités avec les enseignants. Le centre de L'Aberouat avec son directeur peut aussi répondre à des questions pratiques concernant la structure et déroulement des activités.

- **A votre arrivée**

La classe est accueillie par le responsable du centre et l'animateur. C'est alors le moment d'aborder le fonctionnement de l'hébergement et le déroulement du séjour : visite du centre, conditions de sécurité, rôle de l'équipe et des enseignants...

Si vous arrivez de bonne heure une visite au village de Lescun est proposée.

- **Les réunions**

Le soir de votre arrivée au centre, vous prendrez part à votre première réunion avec le Directeur du centre ; cela vous permettra d'avoir des réponses précises à vos interrogations (bilan de la journée, problèmes rencontrés, résolutions, rappel du programme). Au préalable, l'enseignant et son équipe se seront entendus sur les activités et les temps d'intervention de chacun à prévoir pour la ou les journées suivantes.

- **Les activités**

L'environnement proche du centre permet diverses activités de pleine nature :

- circuits de randonnée pédestre ou en raquettes ou à VTT
- circuits d'Orientation.
- initiation au ski de fond et tir à la carabine.
- visites de fermes en activité.
- visite au Parc'Ours ou Ludopia.
- des pistes d'escalade sur falaise aménagée et sécurisée.

Aussi nous avons différentes animations nature en salle (fabrication du fromage, construction d'une éolienne ou four solaire, constructions de nichoirs, films éducatifs etc., pour assurer la qualité de nos activités extérieures et comme plan B en cas de mauvaise météo.

Animées par des professionnels du milieu montagnard, les activités sportives de nature vous permettent de conquérir un milieu inhabituel, en toute sécurité, et de profiter d'un point de vue exceptionnel.

**Les veillées :** Elles sont animées par les animateurs de vie quotidienne en prestation supplémentaire, sinon elles sont assurées par l'établissement scolaire. En option possibilité d'une soirée contes en supplément.

- **Les repas**

La restauration est assurée sur place par une cuisinière qui établit des menus diversifiés, équilibrés et souvent inspirés de la culture gastronomique locale.

Les horaires sont :

- Petit déjeuner : 8h30 à 9h00
- Déjeuner : 12h30 à 13h30
- Dîner : 19h00 à 20h00

(Modulables en fonction du programme du séjour).

Les repas sont servis à table. Les enfants et adultes débarrassent leur table en fin de repas. Il est indispensable de nous faire parvenir en amont du séjour, et par écrit, les différents régimes alimentaires qu'ils soient médicaux ou religieux.

Pique-nique et gâteaux d'anniversaire sur demande avant le séjour.

Constitution des repas :

- petit déjeuner en self : céréales, lait, beurre, confiture, jus de fruit, pain
- déjeuner – dîner : entrée, plat, fromage, dessert.
- goûter : fourni par le centre.

- **Les soins :**

- avant votre départ, pensez à vérifier les fiches sanitaires, surtout les signatures qui autorisent les professionnels de santé à intervenir auprès de l'enfant.

- Vous restez responsable de l'enfant et de sa santé : le personnel du centre pourra vous aider à organiser les soins. Vous devez avoir l'ordonnance pour pouvoir administrer les traitements.

- Vous devez être en possession des numéros de téléphone, des traitements particuliers de vos élèves fournis en double exemplaire par les parents (ventoline...), crème solaire, baume à lèvres...

- Le médecin habite à Bedous (11km) et, en cas de besoin, effectue le suivi médical des enfants au cours de leur séjour. Une infirmière diplômée d'Etat se déplace sur le centre pour des injections ou pour des soins particuliers.

- Les frais médicaux sont à la charge des familles, le centre faisant l'avance et ensuite, l'enseignant se faisant rembourser auprès des familles. **Pour les enfants bénéficiant de la C.M.U., précisez aux parents que l'attestation complète est indispensable. Sans cela, il n'y a aucune couverture.**

- **Le linge**

- les enfants gèrent leur linge avec l'aide des adultes (rangement, changement, c'est sale quand ? hygiène...), habillement (en fonction des conditions climatiques, activités...), reconnaissance (linge étiqueté).

- Sauf exception, le centre ne prend pas en charge l'entretien du linge pour les séjours courts. La lessive est assurée sur les séjours de plus de 6 jours.

- **Vie pratique**

**Téléphone :** Sauf exception, les communications téléphoniques ne sont pas transmises aux enfants. Téléphone du centre à utiliser en cas d'urgence et d'anniversaire : 05.59.34.71.67

**Courrier :** Pour recevoir du courrier au centre par lettre (à privilégier) :

**Centre de L'Abérouat**

Nom de l'école

Nom et Prénom de l'enfant

**64490 LESCUN**

## Déroulement d'une journée type

8h15	Lever
Petit-déjeuner De 8h30 au 9h15	Il faut compléter les tables au fur et à mesure. Les enfants débarrassent et laissent leur vaisselle en bout de table
Temps chambre 9h15- 9h30	Toilette matinale et rangement de la chambre. Le plus difficile est de savoir mettre les affaires qui conviennent à l'activité qui suit. Il est donc recommandé de faire un affichage dans le couloir.
Activité 9h30-12h15	Activité
Temps libre 12h15 – 12h 30	Moment récréatif. Dehors si le temps le permet, sinon, dans la salle de classe. Lavage des mains avant repas.
Repas 12h30 – 13h30	Normalement les enfants gardent la même table tout le séjour et à chaque repas. il y a un chef de table qui s'occupe de débarrasser la table. Il y a des jours où nous partons a la journée avec pique-nique.
Temps calme 13h30-14h00	Repos
Activité 14h00-17h00	Activité et goûter
Temps libre Douche 17h00-19h00	La douche est quotidienne. Rangement des affaires utilisées en journée.
Repas 19h00-19h45	Normalement les enfants gardent la même table tout le séjour et à chaque repas. Le chef de table s'occupe de débarrasser la table.
Soins 19h45-20h00	Brossage des dents et préparation des vêtements pour le lendemain.
Veillée 20h00-21h00	Temps récréatif.
Coucher 21h00	Toute la montagne dort.

## 4. Que faut-il pour venir à L'Abérouat ?

- **Pièces à apporter au centre :**

Document	Où le trouver ?
Trousseau	A vérifier en classe plusieurs jours avant le départ
Fiches sanitaires de liaison	A faire remplir et signer aux parents
Liste des passagers et téléphones des personnes à prévenir en cas d'urgence	Amener une copie au centre
Pour les élèves en traitement médicaux particuliers, P.A.I. Protocole Alimentaire Individualisé (fournir le PAI signé par un médecin 15 jours avant le séjour sur la feuille de renseignements)	Par les parents concernés
L'autorisation de départ en classe de découvertes	Par la DSDEN
Liste des élèves (filles/garçons)	C'est à vous de la fournir

- **Le trousseau**

Cette liste servira de base pour préparer la valise. Nous vous conseillons de marquer le linge au nom de l'enfant. Evitez les vêtements neufs et préférez des vêtements pratiques et peu fragiles.

Pour des séjours avec Vtt : communiquer le poids et la taille des enfants !

Séjour 5 jours		Pour L'hiver	
1	Blouson ou coupe-vent (suivant la saison)	4	Paires de chaussettes ski
5	T-shirt	1	Bonnet
2	Pulls	1	Sous Pulls
5	Slips/culottes	2	Paires de gants (dont 1 de ski)
2	Pantalons	1	Combinaison de ski (option)
1	Pyjama	1	Masque de ski
3	Survêtements	1	Paire de lunettes de soleil
5	Paires de chaussettes	1	Crème solaire haute protection
1	Serviettes de toilette	1	Stick à lèvres
1	Nécessaire de toilette	1	Anorak
1	Paire de pantoufles		
1	Paire de tennis		
1	Boutes randonnée		
1	Boite de mouchoirs en papier		
1	Gourde		

## 5. Formules et activités des classes

- Neige et Biathlon
- Sports-Nature
- Montagne et Sciences
- L'Abéroutat à la Carte – séjour mini-budget

- Classe de découvertes Neige et Biathlon

Par habitude, le biathlon évoque la combinaison du ski de fond et du tir à la carabine. A l'Abéroutat, la culture sportive biathlon avec son matériel spécifique (carabine laser) se pratique en raquettes à neige. Ce séjour trappeur permet de découvrir le milieu montagnard et la forêt en hiver. C'est le meilleur moyen de déplacement ici à l'Abéroutat, il y aura également une séance initiation ski de fond. Possibilité d'une séance de ski de fond dans la station du Somport (à la demande).

Séjour encadré par des professionnels du milieu montagnard.

### ➤ Objectifs :

- Découvrir la culture du biathlon et savoir utiliser le matériel spécifique
- Découvrir les différents moyens de se déplacer sur la neige
- Découvrir l'élément « neige »
- Etre capable de mesurer et d'apprendre la sécurité en montagne et connaître les contraintes du milieu : chaleur, froid, soif, fatigue
- Découverte de la montagne enneigée

### ➤ Thèmes et activités proposés

- Balade en raquettes et lecture du paysage
- Tir à la carabine laser
- Construction d'igloos
- Initiation à l'utilisation d'un DVA (détecteur victime avalanches)
- Etude de la Neige
- Initiation ski de fond (séjours de 5 jours)
- Jeux sur neige (sculptures, course luges)
- Parcours Biathlon L'Abéroutat

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Arrivée du groupe en fin de matinée. Installation.	Biathlon En raquettes avec tir à la carabine laser	Initiation et utilisation d'un DVA	Olympiades de la neige Grands jeux de neige	Parcours L'Abéroutat-Biathlon en raquettes avec tir à la carabine laser
<b>DÉJEUNER</b>				
Balade en raquettes Découvrir le déplacement en raquettes Lecture du paysage	Découverte du manteau neigeux	Construction d'igloo	Initiation ski du fond*	Rangement Retour
<b>DÎNER</b>				
<b>VEILLÉES</b>				
En supplément, 2 veillées pourront être assurées par le centre : soirée contes des montagnes et soirée animée par un spécialiste de la découverte du milieu montagnard qui parlera de l'ours des Pyrénées.				
Ce programme est prévisionnel et correspond au descriptif proposé en brochure sur une base de 20 élèves. Tous les projets de classes de découvertes sont adaptables au projet de l'enseignant(e). *en fonction de la condition de la neige				



- Classe de découvertes Sports-Nature

Les paysages de la Vallée d'Aspe, tout en relief et beautés naturelles offrent un cadre idéal à la pratique des activités physiques de pleine nature (APPN). Randonneurs, amateurs de VTT, d'escalade, d'orientation, de sports d'eau vive... tous les pratiquants, expérimentés ou non, trouveront « chaussure à leur pied ».

Pour un séjour centré sur l'apprentissage sportif, technique, mais aussi sur les apports environnementaux, patrimoniaux et sur le développement personnel, chaussez chaussures de randonnée ou raquettes et tenez-vous prêts à découvrir l'Abérouat comme vous ne l'auriez jamais vu.

Animées par des professionnels du milieu montagnard, les activités sportives de nature vous permettent de conquérir un milieu inhabituel, en toute sécurité, et de profiter d'un point de vue exceptionnel. L'intérêt pédagogique, s'intégrant dans le cadre d'un module d'apprentissage en EPS, est incontestable puisque les élèves recevront beaucoup tant sur les plans cognitif, moteur, qu'affectif.

Finalement, le thème du sport en classe de découverte, aussi agréable que formateur, aidera les élèves à acquérir l'esprit sportif, le goût de l'effort et de la performance, tout en soudant le groupe autour d'une dynamique positive.

➤ **Objectifs :**

- Apprendre à maîtriser une activité sportive autre et ensemble.
- S'intégrer dans le milieu montagnard, en particulier grâce aux activités sportives de pleine nature.
- Découvrir et s'approprier la nature grâce à l'escalade dans ses composantes physiques et humaines.
- Adapter ses déplacements à différents environnements en VTT
- S'initier à l'utilisation et à la lecture d'une carte, à l'utilisation de la boussole et se situer sur le terrain.
- Effectuer des recherches de balises sur des parcours d'orientation de niveau facile à moyen.
- Valoriser l'activité du randonneur comme une activité de bien être



JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Arrivée du groupe en fin de matinée. Installation.	Escalade	Randonnée vers la Cabane d'Ardinet à la journée Découverte de la faune et de la flore à la journée	VTT	Géocaching <b>ou</b> jeu de piste au village de Lescun pour les plus petit
<b>DÉJEUNER ou PIQUE- NIQUE</b>				
Course d'orientation Apprentissage lecture de carte et usage de la boussole	Escalade	Randonnée vers la Cabane d'Ardinet à la journée Découverte de la faune et de la flore à la journée	VTT	Départ
<b>DÎNER</b>				
<b>VEILLÉES</b>				
En supplément, 2 veillées pourront être assurées par le centre : soirée contes des montagnes et soirée animée par un spécialiste de la découverte du milieu montagnard qui parlera de l'ours des Pyrénées.				
Ce programme est prévisionnel et correspond au descriptif proposé en brochure sur une base de 20 élèves. Tous les projets de classes de découvertes sont adaptables au projet de l'enseignant(e).				
<p>* A partir du mois Juin possibilité d'activité Canyoning ou Rafting pour les collégiens (en supplément)</p> <p>** La pratique sur une journée reste une initiation accessible à tous. Une progression dans l'apprentissage est possible avec une pratique de l'activité sur plusieurs jours.</p>				

- Classe de découvertes Montagne et Sciences

Voici un séjour qui permet de découvrir les ressources naturelles des montagnes Béarnaises à travers les principes élémentaires du développement durable : respect des usagers et de la culture patrimoniale, protection de l'environnement et valorisation de l'économie locale.

**La montagne**, c'est le contact avec les éléments naturels, c'est l'altitude, le dénivelé, la pluie, le vent, le soleil qui est plus près... Pour cela on se servira de ces éléments naturels mais aussi de tout un équipement de matériaux et de petit matériel du centre pour fabriquer éolienne, mini centrale électrique, moulin à eau, four solaire et les faire marcher.

*Activités scientifiques en lien avec l'environnement !!*

➤ **Objectifs :**

- Sensibiliser les enfants à la découverte du milieu montagnard Béarnais en abordant des thèmes variés et complémentaires
- Prendre conscience de l'interdépendance de l'homme avec son environnement en mettant en évidence l'influence du milieu montagnard sur les activités humaines développées
- Faire émerger des attitudes durables de respect de l'environnement en privilégiant l'acquisition de savoirs et savoir-faire par le sensoriel, l'expérimentation et l'imaginaire
- Découvrir les énergies solaires, éoliennes et hydrauliques
- Expérimenter à partir de la fabrication de prototypes en lien avec l'énergie solaire, éolienne et hydraulique.
- Découvrir le rôle et le fonctionnement des équipements de production d'énergie solaire, éolienne et hydraulique.

➤ **Thèmes et activités proposés**

- La lecture du paysage comme un élément essentiel de l'approche d'un territoire.
- Découverte du pastoralisme et de la transhumance. Fabrication du fromage – visite d'une ferme.
- Observation de la faune, isards, marmottes, rapaces et recherche des traces et indices de la faune plus discrète.
- Observation de la flore et de la forêt. Ici nous sommes en montagne, les plantes y souffrent du climat mais elles savent s'adapter et à la belle saison les fleurs sont innombrables. Nous vous proposons d'apprendre à les observer, à les classer, à les photographier pour un herbier numérique.
- La gestion environnementale de la montagne
- Les métiers d'autrefois
- Le cycle de l'eau
- L'énergie Eolienne et Solaire
- Une séance d'Orientation ou VTT peut être proposée



JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Arrivée du groupe en fin de matinée. Installation.	Thématique autour de l'eau à la journée Réalisation d'un modèle de moulin à eau et étude petits animaux du ruisseau	Randonnée vers la Cabane du Boué à la journée Découverte de la faune et de la flore	Thématique autour de l'air et du soleil demi- journée Réalisation d'une éolienne ou d'un four solaire	Visite d'une Ferme locale
<b>DÉJEUNER</b>				
Randonnée Lecture du Paysage	Activité au bord du ruisseau au lieu dit « la mouline rejoint par un itinéraire en forêt de 20mn	Collecte pour un herbier	Fabrication du Fromage	Départ
<b>DÎNER</b>				
<b>VEILLÉES</b>				
En supplément, 2 veillées pourront être assurées par le centre : soirée contes des montagnes et soirée animée par un spécialiste de la découverte du milieu montagnard qui parlera de l'ours des Pyrénées.				
Ce programme est prévisionnel et correspond au descriptif proposé en brochure sur une base de 20 élèves. Tous les projets de classes de découvertes sont adaptables au projet de l'enseignant(e).				

- L'Abéroutat à la carte – Séjour Mini-budget

**Composez votre séjour** en vous appuyant sur les conseils du Directeur du centre et les techniciens de la ligue 64.

Ils vous proposeront de découvrir le milieu montagnard à proximité du centre par des animations sur le terrain ou à partir de matériels et documents pédagogiques.

Nous pourrons également commenter les visites possibles dans la vallée.

Journées d'Escalade, Orientation en montagne, Vtt, Biathlon, accrobranche sur mesure.

Adapté à tous les budgets, depuis la pension complète sans activités jusqu'à un séjour plein d'activités.

Tableau des Activités		
Activité	Niveaux	Période de l'année
Traces et indices des animaux	GS à CM2	Toute l'année
Lecture de paysage	GS à CM2	Toute l'année
La forêt	GS à CM2	Toute l'année
Flore de moyenne montagne	GS à CM2	Toute l'année
Fabrication du fromage	GS au Lycée	Toute l'année
Landart	PS/5°	Toute l'année
Igloo	GS au Lycée	Hiver
Biathlon	CE2 au Lycée	Hiver
Initiation raquettes à neige	GS au Lycée	Hiver
Neige et sciences	GS au Lycée	Hiver
Sciences et Energie	GS au Lycée	Printemps
Géocaching	Collège- Lycée	Printemps
Course d'orientation	CE1 au Lycée	Printemps
VTT	CE1 au Lycée	Printemps
Escalade	CE1 au Lycée	Printemps
Randonnée	GS au Lycée	Toute l'année
Visite une cabane de berger	CE1 au Lycée	Printemps
Accrobranche	Collège-Lycée	Juin
Canyoning	Collège- Lycée	Juin
Rafting	Collège-Lycée	Juin

## 6. Visites et excursions

### LES VISITES EXTERIEURES

#### Fermes de montagne

Cette visite met l'accent sur les étapes de la fabrication d'un produit laitier et les nécessités de précaution et d'hygiène dans l'industrie agroalimentaire. Ensuite, vous visiterez la ferme où on abordera les aspects anatomiques, alimentaires, reproductifs de l'animal et la traite.



#### Visite village de Lescun

Lescun qui reste un haut lieu du pyrénéisme a su conserver son caractère agro-pastoral. Les sommets et forêts auxquels s'adosent les prairies de fauche, les haies, les granges, fruits du travail des hommes créent des paysages harmonieux très prisés des photographes.



#### Le Parc' Ours

Espace animalier de la vallée d'Aspe, idéal pour une journée



**Espace Ludopia**, un espace ludique de loisirs jeux grande nature et découvertes sensorielles, pour les petits et les grands à découvrir à Accous



**Le Moulin d'Orcun** : unique moulin à eau visitable en Vallée d'Aspe, où nous pourrions faire du pain



**L'Ecomusée de la Vallée d'Aspe** : 4 sites pour découvrir le patrimoine de la vallée, du pastoralisme au chemin de Saint Jacques



**La Maison du Parc National** à Etsaut : pour compléter ses connaissances Nature !



**Fort du Portalet** : Construit en 1842 sous ordre de Louis Philippe pour garder la frontière des Pyrénées, le Fort du Portalet semble posé contre une falaise dominant le gave d'Aspe. Avec le Chemin de la Mâturation, il fait de ce défilé l'un des sites les plus pittoresques des Pyrénées.



***CENTRE L'ABEROUAT***

***TEL : 05.59.34.71.67 ou 06.30.93.24.72***

***TEL PAU : 05.59.32.00.66***

***aberouat@laligue64.org***

**[www.aberouat.com](http://www.aberouat.com)**