



## FICHE DE PRESENTATION DU CENTRE DE MONTAGNE

■ 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

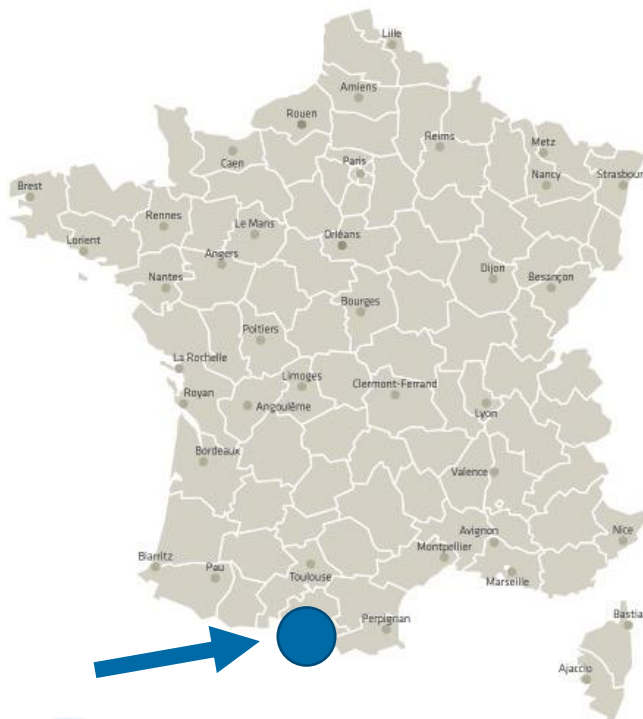


# La situation et l'implantation

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<sup>er</sup> étage et 2<sup>ème</sup> étage** : chambres

---

**Capacité d'accueil** 99 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<sup>ème</sup> 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**

**Autres équipements**

- **Espaces extérieurs :**
  - une terrasse avec une magnifique vue
  - une cour devant le centre
  - un pré en contre-bas du centre
- **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
- Activités autour de la miellerie

## 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



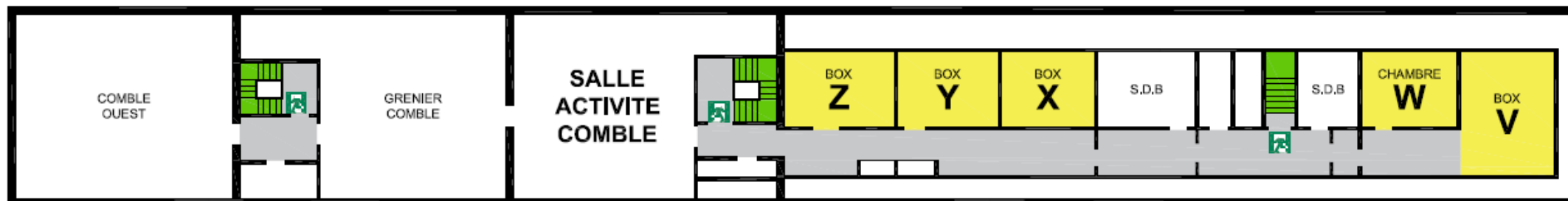
## Exemple de menus....évoluant au cours des saisons

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>PETIT DÉJEUNER</b>	Thé, chocolat, lait, pain frais, pain grillé, beurre, confiture, miel, jus de fruits, céréales				
<b>Entrée</b>	Salade de tomates échalotes	Macédoine de légumes à la mayonnaise	Feuilleté au fromage	<b>REPAS PAYS :</b> Salade de gésiers	Carottes râpées
<b>Plat</b>	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
<b>Dessert</b>	Yaourt	Fromage + fruit	Fromage + fruit	Fromage de Moulis + croustade aux pommes	Glace
<b>GOÛTER</b>	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
<b>Entrée</b>	Potage de vermicelles	Potage de légumes	Potage de cresson	Potage de bolets	
<b>Plat</b>	Omelette au fromage + ratatouille	Steak dans la bavette + blé pilaf + salade verte	Spaghetti à la « carbonara » + salade verte	Escalope « cordon bleu » + haricots verts	
<b>Dessert</b>	fromage + compote de pommes	Yaourt	Gâteau « nid d'abeilles »	Fromage + fruit	

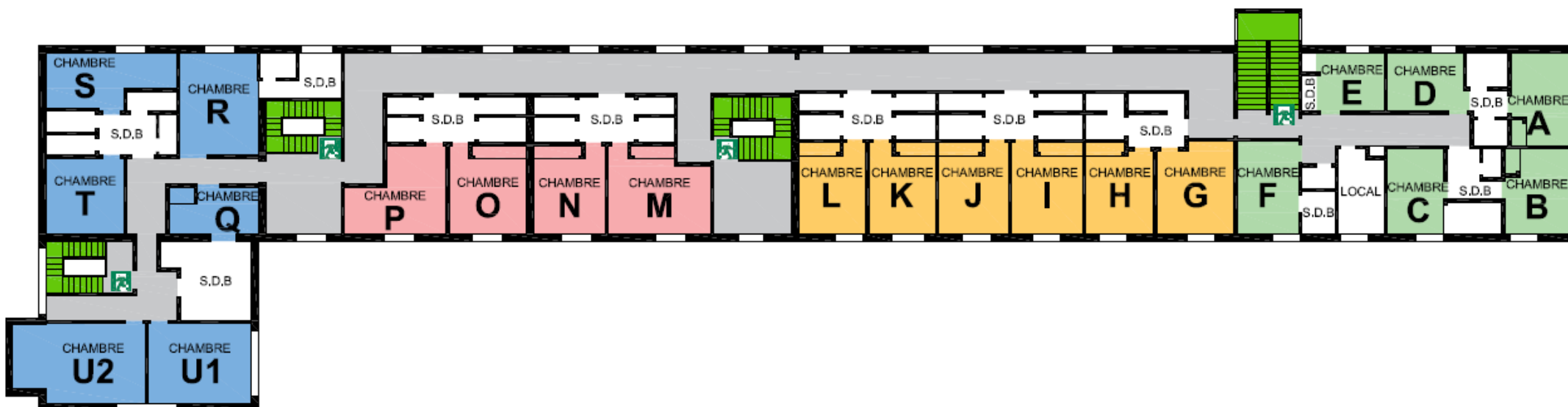


# Les plans du centre

## 2ème ETAGE

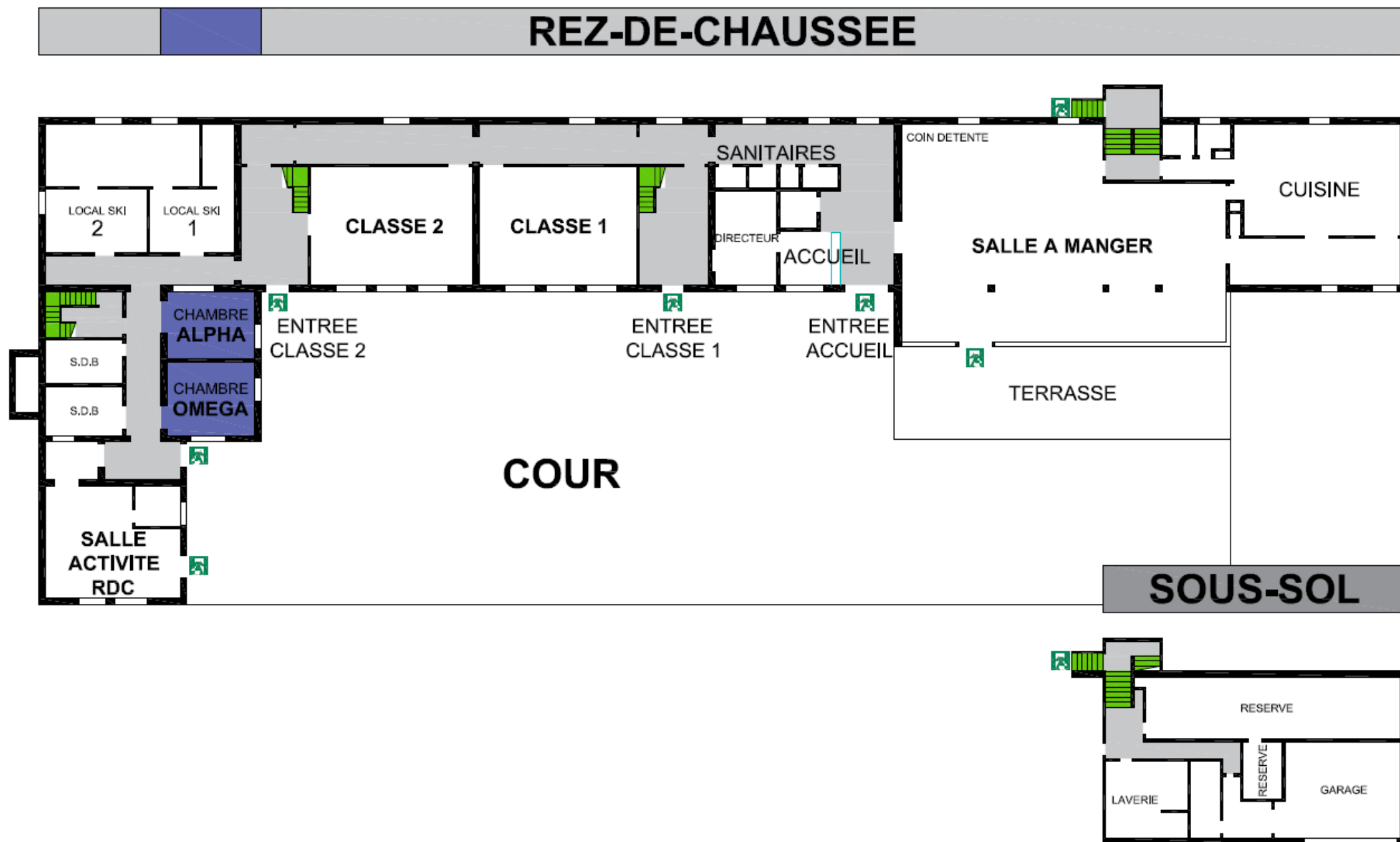


## 1er ETAGE





# Les plans du centre





# 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	<a href="http://www.centre-montagne-suc.fr">www.centre-montagne-suc.fr</a>

## INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

Numéros d'agrément DDCS	OUI n°093020001
Agréments EN	OUI n°83/19
Agréments PMI	NON
Commission de sécurité	04/03/2024
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 Barbe
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