



*La Ferme de Jeanne*

**Edition 2022**

**CEÜSE MOUNTAIN HUTS**

# **Activités Séminaires**

**Notions élémentaires / Formaction®.**

## LE CONCEPT FORMACTION®

**Base Camp : La Ferme de Jeanne**  
**Lieu : SIGOYER (05) - Massif de CÉUSE**

Team learning nature

Faites de votre séminaire de formation  
**un évènement unique...**



### Formation

Une formule  
sur mesure pour  
votre entreprise



### Sport

Un large  
choix d'activités  
à la carte



Un environnement  
naturel préservé

### Nature



Un cadre propice  
à la détente et  
à la réflexion

### Plaisir & Découverte

En offrant d'associer  
*la tête et les jambes*  
pour dynamiser vos équipes,  
vous organiserez pour elles  
un séminaire d'exception.

**Une formule novatrice  
conçue avec l'entreprise,  
pour l'entreprise...**

## FormAction réalise un évènement unique élaboré avec vous

Privilégiez une démarche originale : agir pour apprendre, apprendre pour agir

- Parce qu'une formation est efficace quand elle mène à l'action...
- Parce qu'un team building a des effets durables quand il devient team learning...
- Parce qu'apprendre est un processus global qui mobilise simultanément le cerveau, le cœur et le corps...

Les programmes FormAction combinent temps d'action et temps de réflexion/formation.

- Des périodes d'acquisition de connaissances pour développer les compétences de vos collaborateurs.
- De l'action en milieu naturel comme outil d'évolution et de développement pour la cohésion de vos équipes.

## COMPOSEZ VOTRE PACKAGE, NOUS NOUS CHARGEONS DU RESTE...

1

### POSITIONNEZ VOS SESSIONS DE FORMATION

Management des équipes, affirmation du leadership, cohésion d'équipes, conduite du changement, partage de la vision d'entreprise...



Ensemble :

nous positionnons  
vos sessions de formation  
dans le déroulement  
du séjour.

Nous :

- mettons à votre disposition toute la logistique (salle, matériel audiovisuel, logistique)
- assurons le lien avec les activités extérieures sportives et loisirs

Vous :

- maîtrisez le contenu de formation de vos sessions et les animez avec vos animateurs et formateurs.

2

### SÉLECTIONNEZ VOS ACTIVITÉS SPORTIVES EN ÉQUIPE

Action, jeu, sport, challenge, nous proposons  
un choix d'activités outdoors variées :



- Hiver : randonnée, ski descente, ski de fond, attelages de chiens de traîneau, raquettes...
- Eté : accrobranche, VTT, luge 4 saisons, tir à l'arc, trampoline, parapente, via ferrata, paint ball, minigolf...

3

### DÉCOUVREZ UNE RÉGION

Les prestations sont assurées dans des lieux en rupture avec la vie quotidienne, dans un environnement naturel préservé et dans un cadre propice à la détente et au travail.  
Profitez d'un hébergement de qualité et d'un accueil personnalisé.



4

### CHOISISSEZ VOS ACTIVITÉS PLAISIR & DÉCOUVERTE

Dégustations des spécialités régionales, visites culturelles, découverte d'une région, viennent enrichir votre prestation sur mesure.



Une offre unique  
conçue avec l'entreprise,  
pour booster ses  
programmes de  
formation visant  
la cohésion d'équipe  
et la motivation...

PHASE  
**1**

Comprendre vos objectifs,  
vos besoins, en intégrant  
vos contraintes

PHASE  
**2**

Construire avec vous  
l'événement en sélectionnant  
vos activités, vos formations,  
votre hébergement et  
vos activités plaisir  
& découverte

PHASE  
**3**

Concentrez-vous  
sur vos objectifs, on  
s'occupe de la coordination  
de votre événement

PHASE  
**4**

Débriefing et  
suivi personnalisé

*mise en oeuvre*

**Etape 1**

# **ADAPTATION DANS LA NATURE**

## Notion du Changement

L'entreprise change "en permanence". Tout le monde en est conscient. Les changements lui permettent de gagner en performance, de croître et de gagner des places face à la concurrence. D'autres raisons sont liées à l'évolution de l'environnement et en particulier celle des comportements humains. Il faut être toujours plus rapide et surtout plus juste avec des choix liés au bon sens. Il faut donc s'approprier des méthodes qui permettent de mettre en place un changement rapidement en phase avec la réalité du moment.

### Objectifs:

- Prendre conscience des fondamentaux du changement, apports théoriques
- Comment adapter son rôle notamment de manager en période de changement
- Connaitre et utiliser des outils pour réussir le changement et le communiquer
- Mettre en place un plan d'actions pour aborder au mieux le changement

Durée: 1 journée: 2 X 3 h 30

Lieu: La Ferme de Jeanne dans la salle de réception.

Option: Des ateliers physiques de mise en pratique

Pour qui: Dirigeants, managers de tout niveau, collaborateurs 15 personnes maximum

Coût: 2 500 euros HT/journée à diviser selon le nombre de participants

Pas de pré requis pour cette formation



Option conférence +++ :

Qu'est-ce que l'expédition POLHEIM ?

**DE PIERRE HEDAN**

« L'entreprise d'une aventure folle, l'atteinte du Pôle Sud, seul, sans assistance et en totale autonomie depuis les côtes de l'Antarctique. » Une expédition retracant le parcours de Roald Amundsen, le premier Homme à avoir atteint le pôle en 1911. Un périple en solitaire de quarante jours avec une équipe projet mis à disposition de la science et de l'éducation. Le but : promouvoir et informer sur ce continent méconnu qu'est l'Antarctique en le rendant accessible aux yeux de tous.

Coût Supplémentaire : 1500 euros HT/ demi-Journée

01

# Adaptation dans la Nature

## Une Aventure d'activités « challenge » de randonnée en pleine conscience

Au cours d'un rallye challenge orientation « **team building** » encadrés par un Guide Polaire et des Accompagnateurs en Montagne, vous marcherez et progresserez selon votre niveau et vos capacités en équipe de 2 ou 3 personnes. CŒUSE spot international exceptionnel d'escalade, mondialement connue vous garantira le paysage à l'effet « WAHOU » et le grand frisson absolu! Pleine conscience et connexion aux éléments garantis avec de multiples ateliers polaires challenges! Immersion « *in vivo* » dans le slow agro-tourisme!

### INFOS TECHNIQUES

- **Lieu :** à 5 min de la Ferme
- **Durée :** 3 h ou demi-journée
- **Matériel :** habits confortables, chaussures de randonnée ou légères
- **Nombre de Personnes :** de 1 à 15
- **Pour :** groupes, collaborateurs d'entreprise
- **Prix :** en fonction du nombre de participants et sur demande à partir de 75 euros HT / pers.



# 01 | Adaptation dans la Nature

## ESCALADE



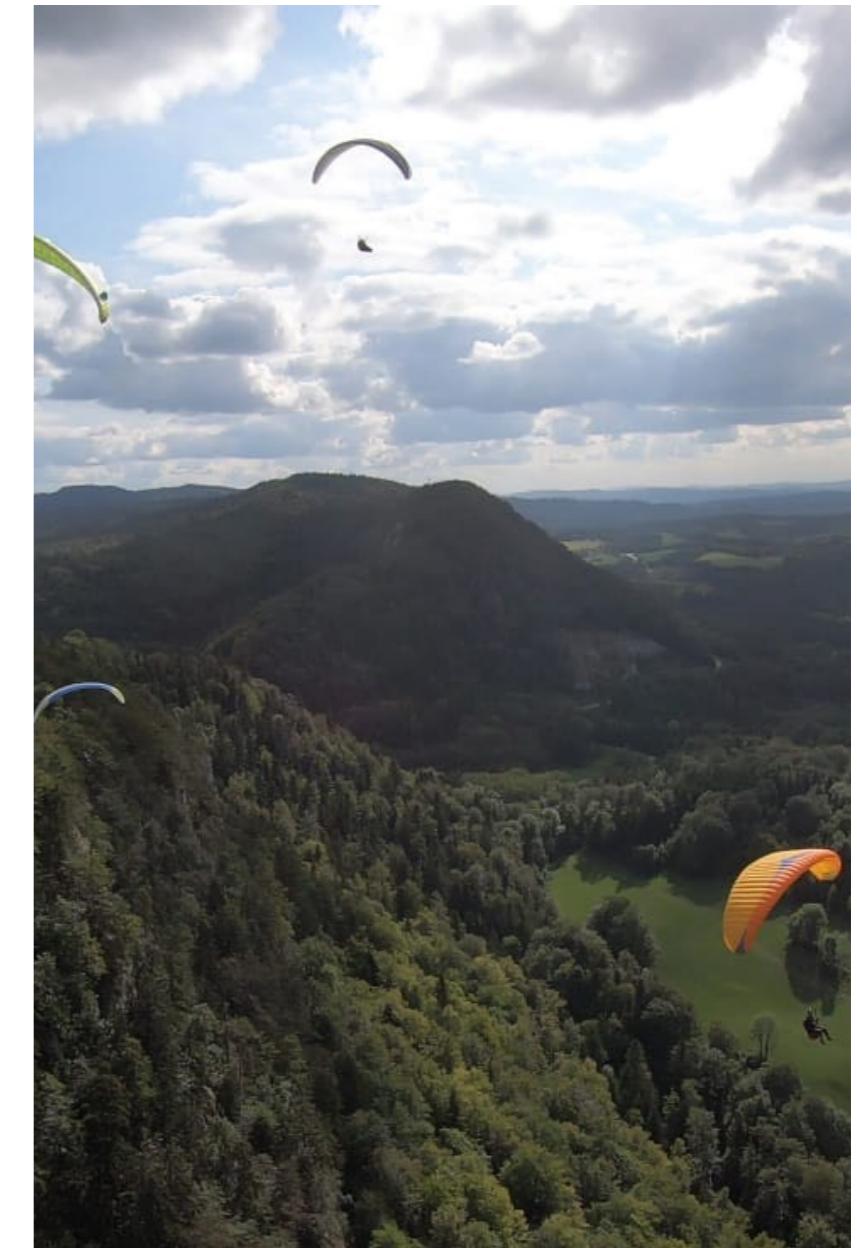
Encadrés par un guide, vous grimpez selon votre niveau et vos capacités. CŒUSE spot international exceptionnel mondialement connue vous garantira le paysage à l'effet « WAHOU » et le grand frisson absolu! Pleine conscience et connexion aux éléments garantis.  
Prix sur demande

## VIA FERRATA



Ressourcement et connexion direct avec l'énergie du rocher calcaire! Aucune expérience préalable n'est nécessaire pour se faire plaisir le long des parois millénaires. Sensation unique!  
Prix sur demande

## PARAPENTE



Encadrés par un instructeur qualifié, vous apprendrez à gonfler votre voile et volez avec votre groupe selon votre niveau et vos envies.  
Prix sur demande

# 01 | Adaptation dans la Nature

## VTTe



Nos sorties en VTTe sont la garantie d'un itinéraire adapté à votre niveau, que vous soyez débutant à la recherche d'initiation et de bons conseils pour évoluer ou bien confirmé en quête de sensations sur des sentiers engagés. Le VTTe vous permet d'être au plus proche de la nature. Nous organisons toute la logistique, de la location des VTT, à la réservation de vos hébergements en passant par le transfert des bagages si nécessaire pour les bivouacs à étapes et l'accompagnement par un moniteur diplômé d'état. Prix sur demande

## Balade en Calèche



Re-connexion avec la nature, vous effectuez 1h de balade au rythme du cheval. Les techniques de menage n'auront plus de secret pour vous.

Retour au source garantie avec l'énergie animale et la magie du cheval de trait comtois.

Apéritif organisé selon vos envies.  
Découverte de la région aux 3 allures.  
Prix sur demande

## Chute libre



L'activité commence au sol avec un **briefing de 15 minutes**. On vous explique les étapes du vol, depuis l'avion jusqu'à l'atterrissement. Une fois équipé, vous pouvez monter dans l'avion qui vous emmène à **4000 m d'altitude**. Le moniteur en tandem vous accompagne pour être largués avec lui dans une **chute libre** d'environ 1 minute à 180 km/h.

Arrive l'ouverture du parachute. C'est le moment de profiter du spectacle qui s'offre à vous ! A une altitude de **1500 mètres**, vous **admirez les paysages de Gap et ses environs**.

Quand la voile arrive suffisamment près du sol, **le moniteur amorce l'atterrissement** en vous posant sur la « drop zone » en toute sécurité. Prix sur demande

## CUEILLETTE ET CUISINE AUX PLANTES SAUVAGES



Re-connexion avec la nature,  
Transformez-vous en Cueilleur de plantes  
sauvages comestibles aux nombreuses  
vertus pour élaborer des plats et boissons  
simples. Ces plantes savoureuses  
récoltées avec l'aide d'un spécialiste lors  
d'une randonnée ludique vous aiderons à  
comprendre le biotope de la région et  
vous pourrez déguster votre trésor le soir  
à la ferme. Prix sur demande



**Etape 2**

# **ADAPTATION AU MILIEU RURAL**

Forfait Journée d'Etude « Business » :

**69€ HT par personne et par jour sans déjeuner.**

- Salle de réunion équipée d'un vidéo projecteur, d'un écran, d'un paper-board, WIFI, eau minérale, bloc de conférence, stylos et chevalets nominatifs sur table.
- Un petit déjeuner avec une pause « classique » le matin vers 10h et pause café à 15h30.

**En option, le menu Express**

**“Découverte”, “Hautes Alpes” ou “Gourmand”**

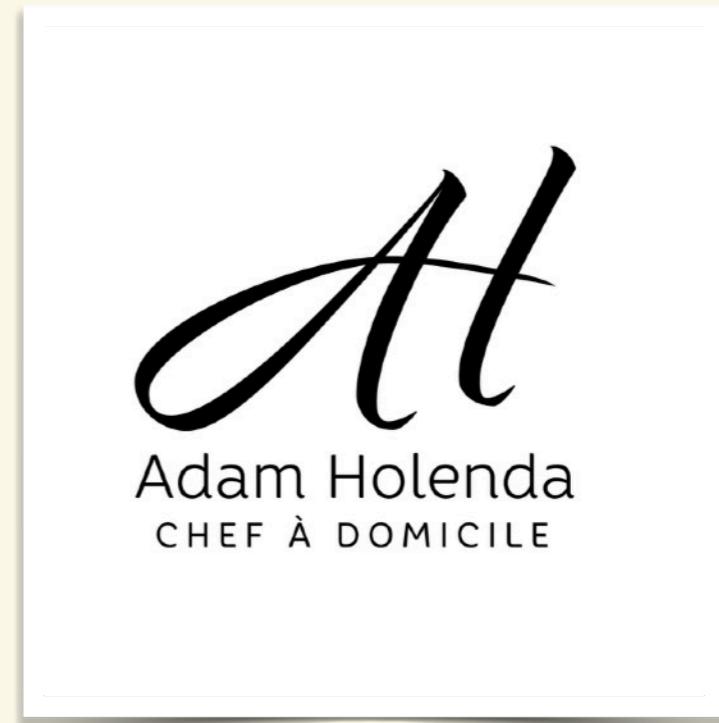
Le déjeuner sous forme de buffet, boissons incluses (1/4 bouteille de vin, 1/2 bouteille d'eau minérale et café) par personne.

Salle de sous commission annexe à La Ferme: **390 € par jour / salle**

**Réceptif « Séminaire » demi-Journée**

- Formation demi-journée « Confort », petit-déjeuner & pause matin inclus : 49 € par personne dans salle de 30 m<sup>2</sup> avec salon.

Avec en exclusivité



## **Menu « Découverte » : 59 € HT par personne**

Planche à partager de préparations maison à base de produits locaux (Houmous, tapenade, terrine, sorbet salé...)

\*\*\*

Plat principal :

Protéine (viande, poisson ou végétale) - Légumes et garniture  
Jus /sauce / crème

\*\*\*

Dessert (entièrement fait maison, y compris glace, génoise...)

## **Menu « Hautes Alpes » : 69 € HT par personne**

Entrée inspirée par les produits locaux de la saison

\*\*\*

Plat principal :

Protéine (viande, poisson ou végétale) - Légumes et garniture  
- Jus /sauce / crème

\*\*\*

Assiette de fromages des Hautes Alpes et ou du Jura, salade

\*\*\*

Dessert (entièrement fait maison, y compris glace, génoise...)

## **Menu « Gourmand » : 79 € HT par personne**

Amuse bouche

\*\*\*

Entrée inspirée par les produits locaux de la saison

\*\*\*

Plat principal :

- Protéine (viande, poisson ou végétale) - Légumes et garniture
- Jus /sauce / crème

\*\*\*

Assiette de fromages des Hautes Alpes et/ ou du Jura, salade

\*\*\*

Dessert (entièrement fait maison, y compris glace, génoise...)

\*\*\*

Mignardises

Veuillez notez que l'apéritif en option dans nos menus à une durée d'environ 30mn (9 euros / pers). Libre à vous de l'agrémenter en fonction de la durée que vous voulez lui donner.

Pour cela, nous vous proposons :

- Champagne Piper-Heidsieck : 68 € la bouteille de 75 cl
- Vin blanc, vin rouge : A partir de 27 € la bouteille de 75 cl
- Digestif ou alcools forts avec accompagnement :
- Bouteille de Whisky Jurassique : 40 € (le verre de 4cl 9€)
- Bière : 5€ / bouteille
- Eaux minérales plates ou gazeuses : 4.50 € la bouteille de 1L
- Pour les canapés, il faut compter 2 euros par canapé supplémentaire
- Droit de bouchon : 15 € par bouteille ouverte de 75 cl**

**Menu CŒUSETTE « BRASERO » : 89 € HT par personne en extérieur uniquement (Menu signature) avec choix de 5 plats avec buffet de salades variées + un dessert**



- Calamars à l'ail des ours
- Cochon Duroc élevée en milieu sauvage (élevage de la Ferme du Meilleur cochon du monde)
- Os à moelle à la fleur de sel
- Gésiers de volailles
- Langoustines
- Travers de porc
- Viandes de saison du producteur local
- Option sup \*: Noix de Saint-Jacques au lait de coco.\* prix en fonction du cours du marché

Vins des domaines :

- Les Raisins Suspendus – Domaine en conversion AB d'1,5ha (Saint Sauveur)
- Villa Costebelle – Domaine en AB et nature de 2,5ha (Upaix)
- Les Hauts Lieux – Domaine en AB d'un peu plus de 2ha (Embrun)
- Bières de la microbrasserie de Réallon / Digestifs de Mountain Spirit (Briançon)

**Espace Outdoor CŒUSETTE + accès extérieur (disposition du mobilier jardin)  
Offert dans le cadre d'une journée d'étude complète**

## Groupes et séminaires d'affaires

### Heures de service :

- Déjeuner de **12h à 14h30** (début du service au plus tard à **13h**) - Dîner de **19h30 à 22h30** (début du service au plus tard à **21h**)

Heure supplémentaire du personnel en salle et en cuisine :  
Heure supplémentaire de jour (avant minuit) : 40 €.HT/h et par personne.

Heure supplémentaire de nuit (après minuit) : 50 €.HT/h et par personne

### Apéritif classique sans canapés :

Cerdon, jus de fruits, eaux plates et gazeuse

*1/2 heure : 9 euros par personne*

*1 heure : 13 euros par personne*

Vin blanc, vin rouge, jus de fruits, eaux plates et gazeuses

*1/2 heure : 11 euros par personne*

*1 heure : 15 euros par personne*

Cocktail alcool, jus de fruits, eaux plates et gazeuses

*1/2 heure : 17 euros par personne 1 heure : 22 euros par personne*

### Canapés :

3 canapés par personne : 5€ par personne

5 canapés par personne : 7€ par personne

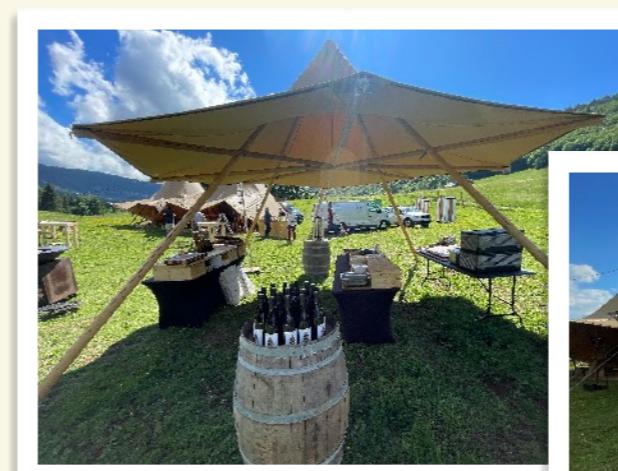
### Apéritif champagne :

Champagne, jus de fruits, eaux plates et gazeuses, 5 canapés par personne

*1/2 heure : 23 euros par personne*

*1 heure : 29 euros par personne*

- *Chablis ( montée de tonnerre) de chez Drouin*
- *Domaine*



## 02 | Menu



**Etape 3**

# **ADAPTATION AU BIEN ETRE INTERIEUR**

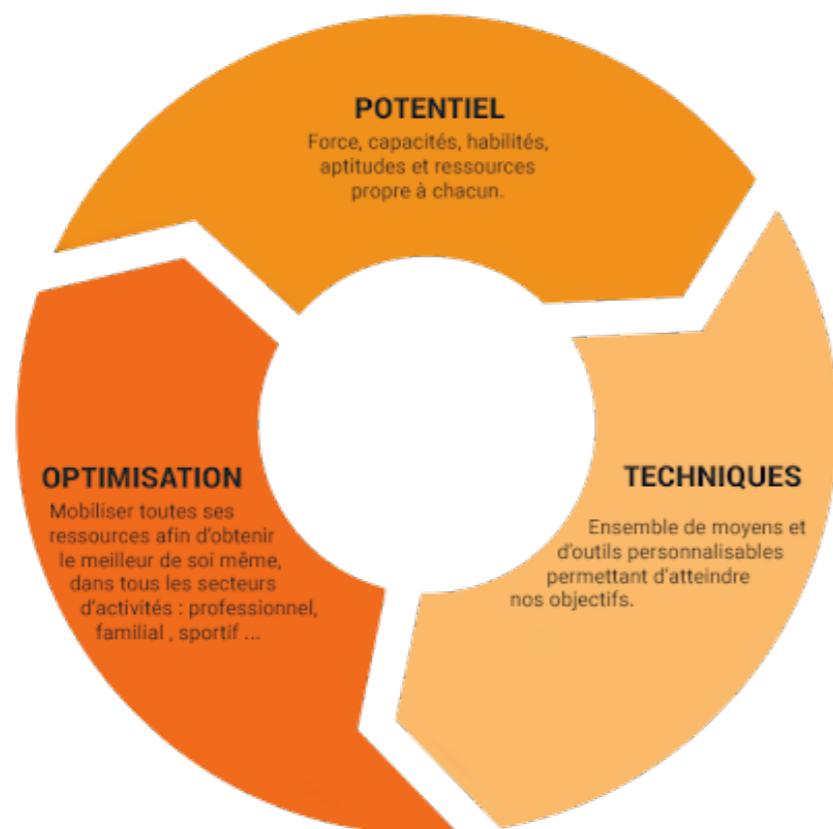
Les techniques d'optimisation du potentiel (les TOP®) ont été conçues, développées par le **docteur Edith Perreaut-Pierre** (qui est également sophrologue) au sein des armées françaises dans le courant des années 1990.

Initialement, médecin à l'EIS à Fontainebleau (Ecole Interarmées des Sports), Edith Perreaut-Pierre avait en charge la préparation mentale des sportifs de haut niveau. Elle a mis en place cette méthode à travers diverses techniques. Elles se basent notamment sur la **respiration**, la **visualisation**, la **relaxation dynamique**, le **dialogue interne**. Ainsi, les techniques d'optimisation du potentiel ont été peaufinées à travers les divers vécus et partages d'expériences. Elles ont été généralisées au sein de l'armée de l'air. Puis dans l'ensemble des armées françaises avec notamment pour objectifs de :

- donner des outils concrets, pratiques pour gérer le stress (en opération, mais également dans la vie de tous les jours, aussi bien environnement professionnel que personnel)
- participer aux actions « facteurs humains » développées dans l'aéronautique de défense pour assurer la sécurité aérienne.

Les TOP® constituent **une méthode de préparation mentale intégrative** (habiletés mentales, techniques, physiques, tactiques pour l'amélioration de la performance). Elles favorisent notamment la préparation à l'action, la récupération, la régulation, la gestion du stress, la gestion de la motivation, le dialogue interne positif, la préparation mentale de la réussite, la répétition mentale, la gestion du sommeil.

Aujourd'hui, ces techniques sont utilisées dans la société civile, par exemple, **en préparation mentale des sportifs**, dans le domaine médical (exemple pendant cette crise COVID avec la **démarche Rend-Fort**), en entreprise.



## DES METHODES ADAPTEES A CHAQUE OBJECTIF

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1 FAVORISER LA RECUPERATION</b><br/>(après une compétition, un examen, une mission...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration relaxante</li> <li>• Training autogène</li> <li>• Image de détente</li> <li>• Signe signal de détente</li> <li>• Relaxation psycho-physiologique personnalisée</li> </ul> | <p><b>5 FAVORISER L'APPRENTISSAGE EN DEVELOPPANT CONCENTRATION, ATTENTION, MEMORISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration contrôlée</li> <li>• Relaxation</li> <li>• Projection mentale de la réussite</li> <li>• Répétition mentale</li> <li>• Développement de l'habileté à imaginer</li> </ul>  |
| <p><b>2 AMELIORER LA QUALITE DE SOMMEIL ET LA VIGILANCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestion cycle de base activité-repos</li> <li>• Règle d'hygiène du sommeil</li> <li>• Petit somme</li> <li>• Relaxation</li> <li>• Pause redynamisante</li> </ul>  | <p><b>6 SE MOTIVER, RENFORCER LA CONFiance EN SOI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projection mentale de la réussite</li> <li>• Répétition mentale</li> <li>• Pré-activation mentale</li> <li>• Dynamisation psychophysiologique</li> <li>• Renforcement positif</li> </ul>   |
| <p><b>3 ABORDER POSITIVEMENT LES EVENEMENTS</b><br/>(le jour J pour plus de sérénité)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projection mentale de la réussite</li> <li>• Répétition mentale</li> <li>• Pré-activation mentale</li> </ul>   | <p><b>7 DEVELOPPER LA COHESION</b><br/>(relais...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation mentale en cours collectif</li> </ul>   |
| <p><b>4 SE DYNAMISER AVANT UNE ACTION</b><br/>(chambre d'appel, oral, examen, compétition...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pré-activation mentale</li> <li>• Dynamisation psychophysiologique</li> <li>• Signe signal de dynamisation</li> </ul>  | <p><b>8 GERER LE STRESS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration contrôlée</li> <li>• Relaxation</li> <li>• Projection mentale de la réussite</li> <li>• Répétition mentale</li> <li>• Pré-activation mentale</li> <li>• Dynamisation psychophysiologique</li> <li>• Signe signal d'ajustement réflexe</li> <li>• Renforcement positif</li> </ul> |

“ DEVENEZ MAITRE DE VOS EMOTIONS  
FACE A CHAQUE SITUATION ”





## Description:



Les différents massages proposés avec prix sur demande:

- **Fuji Massage © :** Massage Vapeur des pieds & détente de la nuque + Massage dos, jambes, ventre , bras, crane , visage. (Durée: 1h30)
- **Trail Massage © :** Massage pour la récupération musculaire des sportifs avec une polarisation sur les jambes et les pieds + Massage du Dos. (Durée : 1h00)

En plein air ou en cabinet, Emmanuelle vous propose de nombreux massages avec polarisation énergétique pour contribuer à votre bien être et votre bon état de santé. Son savoir faire favorisera la circulation de votre énergie vitale, apaisera vos tensions et douleurs musculaires, et effacera votre stress accumulé.

Prix: 145 euros (1h30) déplacement compris.  
Réservation obligatoire 3 jours avant.