



La Ferme de Jeanne

Edition 2022

CEÛSE MOUNTAIN HUTS

Activités Séminaires

Notions élémentaires / Formaction®.

Contact: Nicolas +33 (0)6 12 54 58 53 nicolas@lafermedejeanne.com

LE CONCEPT FORMACTION®

Base Camp : La Ferme de Jeanne

Lieu : SIGOYER (05) - Massif de CÈUSE

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

Nature

Un environnement
naturel préservé

Plaisir & Découverte

Un cadre propice
à la détente et
à la réflexion

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

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

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
- pouvons aussi, mettre à votre disposition des formateurs et coachs experts en management relationnel, régulation d'équipe, partage de la vision d'entreprise et conduite du changement...

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...
- Été : accrobranche, VTT, luge 4 saisons, tir à l'arc, trampoline, parapente, via ferrata, paint ball, minigolf...

Faire adopter la « sport attitude » à ses collaborateurs dans le cadre de leur activité en entreprise en s'inspirant des comportements sportifs, c'est développer le fair play, favoriser le partage d'expérience, l'esprit d'équipe, c'est aussi parfaire l'élaboration d'un plan d'action, c'est accompagner la définition d'un objectif consensuel...

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'évènement 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 évènement

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 retraçant 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. CÈUSE 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



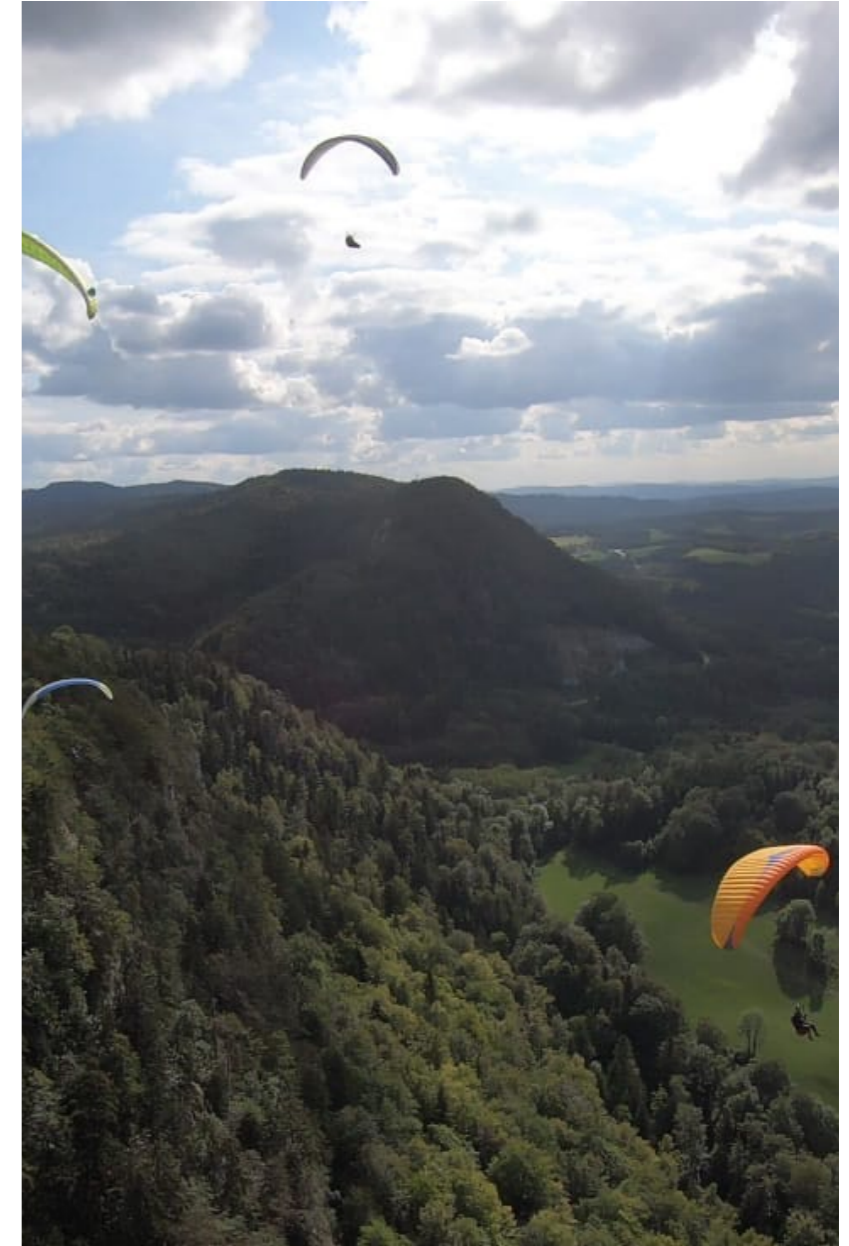
Encadrés par un guide, vous grimpez selon votre niveau et vos capacités. C'ÈUSE spot international exceptionnel mondialement connue vous garantira le paysage à l'effet « WAHOU » et le grand frisson absolu! Pleine conscience et connexion aux éléments garantis. Prix sur demande

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 effectuer 1h de balade au rythme du cheval. Les techniques de menage n'aurons 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'atterrissage. 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 **de 1500 mètres, vous admirez les paysages de Gap et ses environs**.

Quand la voile arrive suffisamment près du sol, **le moniteur amorce l'atterrissage** 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 m2 avec salon.

Avec en exclusivité



Adam Holenda
CHEF À DOMICILE



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

Veillez noter 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 CÈUSETTE « 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 CÈUSETTE + 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 :

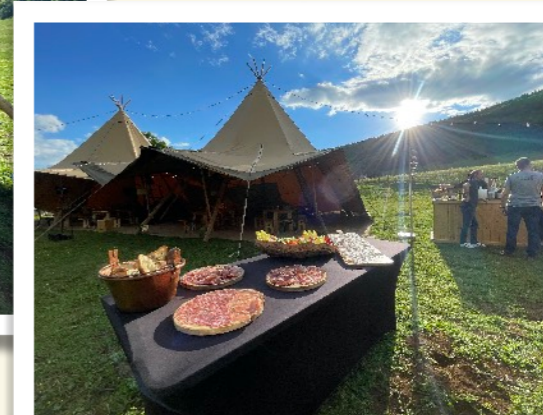
Champagne, jus de fruits, eaux plates et gazeuses, 5 canapés par personne

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

03 TOP®: TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

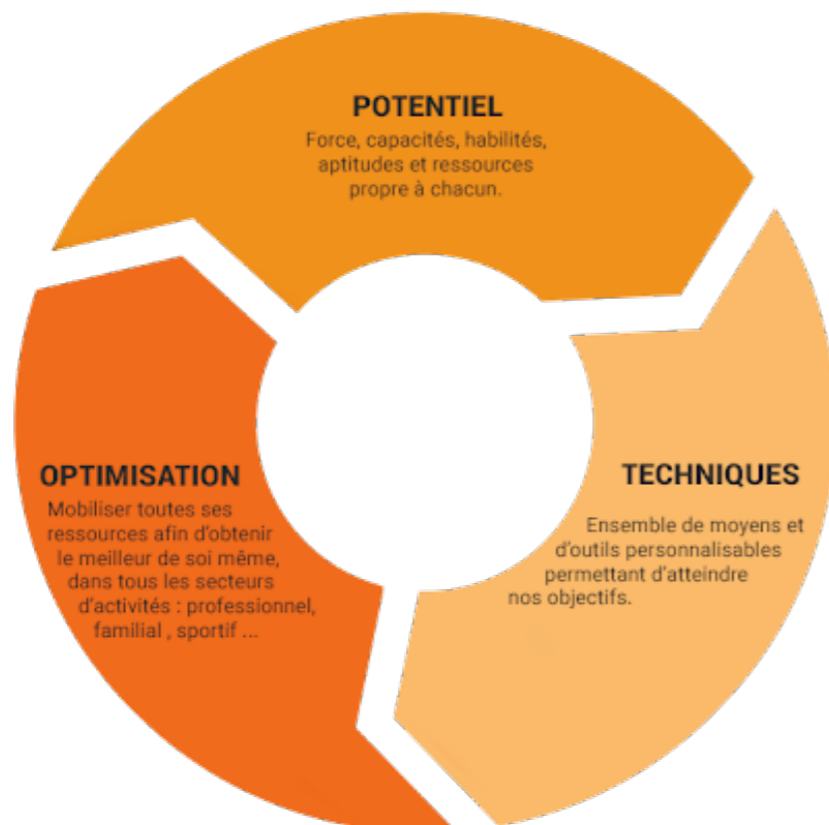
Les techniques d'optimisation du potentiel (les TOP®) ont été conçues, développées par le [docteur Edith Perreaut-Pierre](#) (qui est également sophrologue) au sein des armées françaises dans le courant des années 1990.

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 médicale (exemple pendant cette crise COVID avec [la démarche Rend-Fort](#)), en entreprise.



DES METHODES ADAPTEES A CHAQUE OBJECTIF

- 1 FAVORISER LA RECUPERATION**
(après une compétition, un examen, une mission...)
 - Respiration relaxante
 - Training autogène
 - Image de détente
 - Signe signal de détente
 - Relaxation psycho-physiologique personnalisée
- 2 AMELIORER LA QUALITE DE SOMMEIL ET LA VIGILANCE**
 - Gestion cycle de base activité-repos
 - Règle d'hygiène du sommeil
 - Petit somme
 - Relaxation
 - Pause redynamisante
- 3 ABORDER POSITIVEMENT LES EVENEMENTS**
(le jour J pour plus de sérénité)
 - Projection mentale de la réussite
 - Répétition mentale
 - Pré-activation mentale
- 4 SE DYNAMISER AVANT UNE ACTION**
(chambre d'appel, oral, examen, compétition...)
 - Pré-activation mentale
 - Dynamisation psycho-physiologique
 - Signe signal de dynamisation
- 5 FAVORISER L'APPRENTISSAGE EN DEVELOPPANT CONCENTRATION, ATTENTION, MEMORISATION**
 - Respiration contrôlée
 - Relaxation
 - Projection mentale de la réussite
 - Répétition mentale
 - Développement de l'habileté à imager
- 6 SE MOTIVER, RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI**
 - Projection mentale de la réussite
 - Répétition mentale
 - Pré-activation mentale
 - Dynamisation psycho-physiologique
 - Renforcement positif
- 7 DEVELOPPER LA COHESION**
(relais...)
 - Préparation mentale en cours collectif
- 8 GERER LE STRESS**
 - Respiration contrôlée
 - Relaxation
 - Projection mentale de la réussite
 - Répétition mentale
 - Pré-activation mentale
 - Dynamisation psycho-physiologique
 - Signe signal d'ajustement réflexe
 - Renforcement positif

“ 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.