Terre, Mer & Sport-Santé

DIZOLO

Activités de pleine nature

Activités Dizolo 2021

Une équipe diplômée

Rassemblés en association de manière à proposer des activités de pleine nature variées

Dizolo est composé exclusivement :

→ de moniteurs sportifs diplômés d'état (BE, BPJEPS)

→ d'éducateurs en environnement (BTS Gestion Protection de la Nature, BPJEPS EEDD, BEATEP Patrimoine naturel et culturel de Bretagne).

Des activités tournées vers la nature

Nos activités vous amènent à explorer et vivre la « pleine nature »

Adaptées au public visé, nous les encadrons de manière à :

→ Favoriser le temps d'activité

→ Assurer la sécurité physique et affective de l'apprenant.

→ Valoriser l'activité comme support de découverte de l'environnement.

Les moyens pour y arriver :

→ Approches variées, les pédagogies pour amener vers l'autonomie (balades, jeux, exercices techniques, orientation, etc…)

→ Séance adaptée et progressive

→ Écoute et bonne humeur

Des sorties sur un territoire varié

Mobile sur les territoires de la presqu'île de Crozon, de l'Aulne Maritime et du Porzay

→ Falaises, criques méditerranéennes, longues plages de sables fins, coté baie de Douarnenez.
→ Lande sauvage multicolore, dans les terres vallonnées entourant le Ménez-hom (alt. :3300 dm).
→ Forêt denses, prairies et rivières sauvages coté Aulne maritime

Activités nautiques

Possibles → sur la plage de Pors ar vag, à 2 pas du centre nautique et du camping.

Mobiles → sur la baie de Douarnenez, Rade de Brest, ou en rivière sur l'Aulne maritime.

Sauvetage côtier

Dès 8 ans 10€/jeune
Jusqu'à 12 jeunes **2h**

Avec la notion de sauvetage comme fil conducteur, les apprentis sauveteurs vont pouvoir appréhender le milieu marin et le secourisme à travers une alternance de jeux sur la plage et dans l'eau. *(en combinaison intégrale)*

Kayak surf

Dès 8 ans 15€/jeune
Jusqu'à 12 jeunes **2h**

Ces kayaks individuels sont spécialement conçus pour les vagues et permettent à chacun de goûter aux joies de la glisse…

Rafting des mers

Dès 8 ans 15€/jeune
Jusqu'à 12 jeunes **2h**

Cette énorme planche gonflable, permet de manière collective et coopérative, d'appréhender le milieu marin et de favoriser l'esprit d'équipe. En eaux plates pour les plus jeunes, dans les courants et vagues pour les plus intrépides.

Kayak de mer

Dès 10 ans 15€/jeune
Jusqu'à 12 jeunes **2h**

Après quelques jeux d'initiations, pour acquérir et vérifier et les fondamentaux... c'est parti en kayak simple ou double, pour l'exploration des criques et falaises environnantes.

Stand Up Paddle

Dès 10 ans 15€/jeune
Jusqu'à 12 jeunes **2h**

Marcher sur l'eau n'est pas donné à tout le monde, c'est pourquoi nous proposons une initiation ludique et progressive, afin de devenir autonome en SUP. *(en eau plate!)*

Aventure terre-mer

Dès 10 ans 20€/jeune
Jusqu'à 28 jeunes **3h30**

Afin de profiter à la fois, des panoramas du sentier côtier sauvage ainsi que du pied de falaise entres criques et grottes cachées ; nous vous proposons cette « aventure » mêlant la randonnée et le kayak.

En 2 groupes, encadrées par 2 guides (un sur l'eau et l'autre sur les sentiers), la totalité de la boucle s'effectue en ½ journée, et compte environ 4 km en kayak et 5 km en randonnée.

Activités nature

Randonnée VTT

Dès 10 ans 20€/jeune
Jusqu'à 8 jeunes **2h**

Après quelques jeux de mises à niveaux et de sécurité, nous pouvons partir découvrir les milieux sauvages à travers routes et sentiers de la campagne et du littoral. (VTT fournis)

La location de vélo seule à la journée ou à la semaine, sur votre site estival est aussi possible.

Escalade

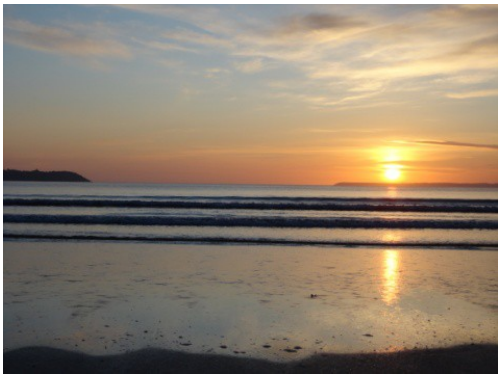
Dès 10 ans 180€/groupe
Jusqu'à 12 jeunes **2h30**

L'initiation se déroule sur le site naturel d'Argol, situé en plein centre de la presqu'île de Crozon, ou celui de Pen-hir à Camaret sur Mer. Une fois équipé d'un casque et d'un baudrier, c'est le moment de partir à l'assaut des falaises !

Au programme : jeux d'aisances en escalade, techniques d'assurages, de cordes et de sécurités.

Balade nocturne

Dès 8 ans 100€/groupe
Jusqu'à 25 jeunes **2h**



Lampes de poche en mains, c'est parti pour profiter du coucher de soleil sur un point de vue sauvage!

A la nuit tombée, sur le retour... nous allons pouvoir appréhender ensemble nos peurs via des jeux qui progressivement vont nous rendre à l'aise dans la nuit.

Randonnée découverte

Dès 8 ans 100€/groupe
Jusqu'à 25 jeunes **2h**

Sur ce territoire aux paysages variés, nous vous amènerons sur les sentiers afin de parcourir le haut des falaises ou bien de découvrir les criques secrètes de la baie de Douarnenez.

Course d'orientation

Dès 8 ans 150€/groupe
Jusqu'à 25 jeunes **2h**

En forêt ou à proximité du camping ; après quelques jeux de mises en situations, muni d'une carte, d'une boussole et surtout d'un groupe soudé…c'est parti pour la recherche des balises.

Retour d'expérience sous forme d'histoire.

Animations nature

100% Land art

Dans un cadre naturel, sous forme de jeux, partons manipuler les matériaux de la nature (bois, terre, pierres, sable, eau, rocher, etc...), et laissons libre recours à notre imagination et créativité. Figuratif ou abstrait

L'arbre, un être vivant

Cette balade animée, propose une succession de jeux variés pour appréhender toutes les facettes cachées des arbres.

Utilisation de clefs de détermination, contact sensitif de l'arbre, réalisation d'un herbier et mîmes groupés de l'arbre sont au programme!

Chasse au tri

Sous forme de chasse au trésor, par équipe de 2 ou 3, les enfants seront munis d'une carte du secteur avec des déchets à retrouver.

Une fois tous les déchets ramenés, nous découvrirons ensemble pourquoi et comment les trier correctement!

Découverte de l'estran

Au pied des falaises, partons à l'aventure pour découvrir les formes de vie du monde cachées de l'estran, accessible seulement à marée basse.

Après plusieurs séquences de recherche, nous pourrons supposer, déterminer et découvrir comment la vie s'est adaptée à ce milieu spécifique.

CINQ / 5 – A la découverte de nos sens

Au cours d'une balade animée, nous développons nos sens en partant explorer les milieux naturels. A travers de petits jeux, arrêtons-nous pour sentir, goûter, toucher, écouter et regarder.

Activités avec notre partenaire Jérôme

CHAR A VOILE
DU BOUT DU MONDE
Plage de Lestrevet - PLOMODIERN
06.81.63.83.74

Char à voile

Dès 8 ans 15€/jeune
Jusqu'à 12 jeunes **1h30**

A Lestrevet / Pors ar vag, la marée basse laisse apparaître 4 km d'une plage de sable, orientée aux vents dominants.

C'est sur ce milieu naturel, que Jérôme propose des initiations au char à voile. Après quelques petits jeux de pilotage et de sécurité, c'est parti pour les sensations fortes.

Séjour clé en main

Une position centrale

Le site de ***Pors ar vag*** sur la commune de Plomodiern se trouve face à la baie de Douarnenez.

1 heure de route en provenance de Brest ou Carhaix

30 min de Quimper

15 min de Châteaulin

Campement en bord de plage.

Nous vous proposons **un hébergement en bord de mer** à deux pas du centre nautique au *camping de Pors ar Vag : https://porsarvag.com/*

Sanitaire en dur, terrain pour poser votre campement et accès direct à la plage. Le prix moyen par jeune à la journée est de 6€50.

Centre nautique de Pors ar Vag

Lieux de RDV pour les activités, à 5 min de votre campement.

Le centre nautique se compose de vestiaires séparés et c'est là où tout le matériel de prêt est entreposé (embarcations et équipements individuels : combinaison intégrale, gilet de sauvetage, pagaie adaptée).

Ne pensez seulement qu'au maillot de bain, serviette et chaussures fermées !

Services à proximité

Pour nourrir votre tribu, le village de Plomodiern offre tous les services : Boulangerie, Boucherie, Supermarché, marchés de pays et médecins.

Pour de plus amples informations sur la micro-région : http://tourisme-porzay.com/

Activités dans les environs

A proximité, vous l'aurez compris, il existe de nombreux milieux sauvages à explorer. Pour se faire, vous pourrez emprunter un lot de sentiers de randonnée ou pistes VTT balisées.

Pour la baignade ? Pas de problème ! : **la plage de Pors ar vag est une plage surveillée toutes les après midi**.

Pour les sorties, ne loupez pas Locronan et son cœur de village en pierre de taille, ou le « Rosmeur » et les « Plomarc'h » les vieux ports de Douarnenez. Pour une soirée musicale au bord de mer, direction Morgat et ses concerts gratuits les mardis soirs.

Infos et Contact

Du « sur mesure »

L'équipe de Dizolo regroupe des **compétences différentes,** est **mobile**, et est en relation avec de nombreux partenaires, c'est pourquoi nous pouvons coupler des activités, et s'adapter à vos envies...

Quelques idées...

Terre / Mer

→ Partez le vent ou le courant dans le dos et revenez par la côte, à pieds ou à vélo !

Déplacement possible en : Kayak/Paddle/Rando/vélo

Entre Mer et Montagne

→ Ralliez les sites les plus emblématiques, sur un ou plusieurs jours. Passez de la Rade de Brest à la Baie de Douarnenez en alternant les paysages de landes, dunes, forêts et falaises à travers les montagne bretonnes !

Déplacement possible en Rando/vélo

Contact

Pour **toutes informations**, n'hésitez pas à **nous contacter** :

→ **Par courriel** : dizolonature@gmail.com

→ **Site internet** : http://dizolo-nature.fr/

→ **Par téléphone**

Secteur nautique : **Sylvain** 06.88.48.61.54. **Maël** 06.32.97.99.31.

Secteur Animation nature et rando : **Claire** 06.13.15.49.51. **Thibaud** 06.60.23.27.62.