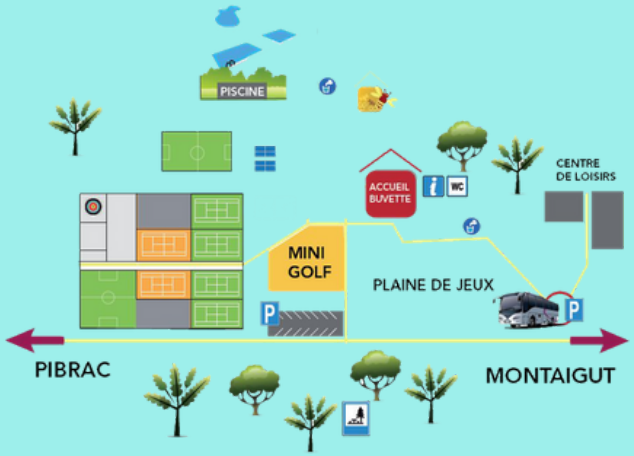


BASE DE LOISIRS DE BOUCONNE

- Janvier, Février, du 1er au 15 mars, Novembre, Décembre.....9h/12h - 13h/17h
- Du 16 au 31 Mars, Avril, Mai.....9h/12h - 13h/19h
- Juin, Juillet, Août, du 1er au 15 Septembre.....9h/20h
- Du 16 au 30 septembre, Octobre.....9h/12h - 13h/18h

Chemin du Râtelier
31530 Montaigut sur Save
Tél : 05 61 85 40 10

www.bouconne.fr

VENEZ PRENDRE L'AIR AU CŒUR DE LA

FORÊT DE BOUCONNE !

À 25 KM DE TOULOUSE

SPÉCIAL ACTIVITÉS SENIORS

BOUCONNE

BASE DE LOISIRS

LE GRAND AIR POUR TOUS !

Syndicat Mixte pour l'Aménagement de la Forêt de Bouconne

Vous appréciez les activités de pleine nature ?

La Base de Loisirs de Bouconne propose à des **groupes de seniors de 60 ans et +**, des **activités gratuites culturelles, de loisirs et de détente** encadrées par des professionnels, dans le cadre de mise en place **d'actions collectives de prévention de la santé et du « bien vieillir »** des seniors.
Ces initiatives sont financées par les concours versés par le **Conseil Départemental de la Haute-Garonne** avec le soutien de la **Conférence des Financeurs de Prévention de la Perte d'Autonomie.**

N'hésitez pas à nous rejoindre, il y a forcément une activité pour vous !

Venez passer une journée agréable en toute convivialité !

Respect des gestes barrières

ANIMATIONS GROUPE :

Respect aux règles préfectorales groupe à partir de 5 participants

VISITE NATURE

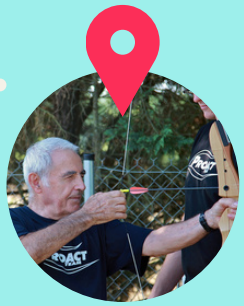
Découverte de la faune et de la flore de Bouconne

Venez flâner paisiblement sur le sentier écologique en compagnie d'un guide naturaliste.
Au départ de la Base de Loisirs, sur moins de 2 kilomètres, ce chemin permet d'avoir un aperçu relativement complet des différentes espèces végétales que l'on trouve sur le massif forestier de Bouconne et de comprendre le fonctionnement de son écosystème.
La mare, point essentiel du sentier, permet aux groupes d'en connaître sa biodiversité et d'entrevoir la présence de divers animaux sauvages qui s'y rassemblent, attestée par les nombreuses traces que l'on peut voir sur les berges.

TIR À L'ARC:

Animation initiation au tir à l'arc

Sur son stand de tir spécialement aménagé, la Base de Loisirs vous propose de découvrir la pratique du tir à l'arc.
Cette initiation permet de travailler la concentration, la maitrise de soi, le respect des règles et la précision du geste.
Le tir à l'arc permet la redécouverte de son œil directeur et permet un travail postural adapté à l'autonomie et l'aisance des personnes.
C'est une activité prônée par les kinésithérapeutes et les médecins pour les personnes présentant notamment des douleurs dorsales.
La session se termine par des situations ludiques en réinvestissant les apprentissages vues lors du cours.



RANDONNÉE CULTURE

A la découverte de la Tour du Télégraphe Chappe

Venez profiter du milieu forestier tout en se cultivant.
La Base de loisirs de Bouconne gère par convention avec l'Office National des Forêts, la Tour du Télégraphe Chappe située en Forêt Domaniale. Des visites guidées de la tour pour les groupes sont organisées.
Le contenu (45 min) de ces visites, présente l'aspect historique, technique et humain du Télégraphe Optique Chappe avec la visite de l'intérieur de la Tour et une démonstration du mécanisme en miniature du télégraphe optique.
Un guide prend en charge le groupe au départ de la base de loisirs pour une randonnée jusqu'à la tour (5 km environ aller/retour) de 2h30 environ visite comprise.

GRATUIT

RÉSERVATION

au 05.61.85.40.10
animation@bouconne.fr

Collation offerte à chaque activité !

* dans la mesure où le protocole sanitaire le permet

REPÉRAGE EN FORÊT

Parcours d'orientation

Partez à la découverte de l'espace forestier en vous initiant aux techniques de l'orientation. A votre rythme, parcourez un circuit matérialisé par des balises.
Muni d'une carte et d'une boussole, en équipe et encadré par un animateur diplômé, vous devez retrouver des balises cachées a vue ou en forêt autour de la Base de Loisirs.
Le parcours sera agrémenté d'un questionnaire à choix multiples permettant d'aborder de nombreux thèmes comme la faune et la flore, l'histoire de la forêt, le développement durable...
Parmi les 65 balises de l'espace course d'orientation de la Base de Loisirs, 6 à 8 d'entre elles seront choisies par l'animateur afin d'adapter le parcours aux capacités et au rythme des participants.
Accessible au plus grand nombre, cette initiation permet de travailler la concentration, l'autonomie, l'estime de soi, la condition physique, les capacités cardio-vasculaires et la prise de décision.