



# **Exemple n°1**

## **programme séminaire**

## **journée en Auberge traditionnelle**

**Organisé par Cap Oxygène**



## DEVIS n°1 – Séminaire d'étude et de détente

- **Accueil à partir de 9h00 à l'auberge de la Jasserie**

☒ « **Café accueil.** »

Boisson chaude au choix, jus de fruit (thé, café, chocolat) et croissant/pain au chocolat.

☒ Mise à disposition d'une **salle de travail pour le séminaire.**

Avec paperboard et écran de projection. [Accès à la salle pour la journée.]

☒ « **Pause café.** » en milieu de matinée.

Boisson chaude (thé, café, chocolat) ou jus de fruit au choix.

- **A partir de 12h/12h30 repas à l'Auberge de la Jasserie**

Apéritif : Kir cassis

Vin : 1 cuvée Jasserie pour 4

Charcuterie de campagne

\*\*\*\*

Viande garnie avec ses légumes

\*\*\*\*

Fromage blanc

\*\*\*\*

tarte aux myrtilles maison

\*\*\*\*

Café

- **14h30 à 16h30 Activités de pleine nature et d'adresse au choix :**

[Organisation et accompagnement par des animateurs brevetés d'Etat]

☒ Randonnée pédestre « à la découverte de la faune et de la Flore des Crêtes du Pilat »

Ou initiation à la marche nordique. Marche ludique avec bâtons spécifiques. [Max. 20 pers.]

☒ Challenge course d'orientation par équipe. Très convivial.

Prêt des cartes et des boussoles. Remise de diplômes aux premiers.

☒ Randonnée VTT tous niveaux sur les crêtes du Pilat.

Location et transport des VTT en supplément

☒ Randonnée raquettes. Initiation à la raquettes et découverte des Crêts du Pilat.

Location des raquettes + bâtons incluse. En cas d'absence de neige, activité de remplacement.

☒ Atelier Sarbacane Stéphanoise à l'Auberge de la Jasserie. Activité de tradition régionale...

- **Fin des activités à 17h :**

☒ Boisson chaude (thé, café, chocolat) ou jus de fruit à l'arrivée.

**Tarif devis n°1 « séminaire d'étude et de détente » :**  
**57,30€ HT par pers. soit 65€ TTC par pers.**

[Tarif valable pour un minimum de 15 pers. ]

**Ce tarif comprend :**

Location de la salle de séminaire

+déjeuner accueil et boisson dans la matinée

+ Le repas de midi avec vin et apéritif

+ 1 animation l'après-midi.

Au delà de 25 pers. 2 animateurs donc possibilité de 2 activités différentes pour les 2 groupes.

+ Une boisson en fin d'après-midi

. **● Option : terroir.** + 15€ttc/pers.

\*Repas du midi:

**Apéritif campagnard (servi debout)**

Kir châtaigne ou myrtille/vin rouge

Saucisson, terrine, tarte a l'oignon

***Servi à table***

Salade alpage

(Salade, tomate, fromage, jambon cru, noix)

\*\*\*\*

Jambon chaud mariné aux herbes du Pilat

Avec

Gratin de pommes de terre aux bolets

Et choux braisé a l ancienne

\*\*\*\*

Fromage blanc

\*\*\*\*

Coupe Pilat

(Glace vanille et caramel, pommes poire caramélisées, chantilly)

1 cuvée du patron pour 4

Café ou the ou infusion

\*Collation gourmande en fin d'AM. [Boisson au choix et tarte aux myrtilles]

**● Option : gourmande.** + 20€ttc/pers.

\*Repas du midi:

**Apéritif campagnard (servi debout)**

Kir châtaigne ou myrtille/vin rouge

Saucisson, terrine, tarte a l'oignon

***Servi à table***

Salade alpage

(Salade, tomate, fromage, jambon cru, noix)

\*\*\*\*

Filet de bœuf aux morilles

Avec deux légumes

\*\*\*\*

Fromage blanc

\*\*\*\*

Coupe Pilat

(glace vanille et caramel, pommes poire caramélisées, chantilly)

1 cuvée du patron pour 4

Café ou the ou infusion

\*Collation gourmande en fin d'AM. [Boisson au choix et tarte aux myrtilles]

● Option location et transport des VTT : + 10€ttc par pers.

● Option animation « sarracane stéphanoise » activité de tradition régionale : + 10€ttc par pers.

Animation à l'apéritif, pendant la pause de l'après-midi ou en fin de journée

● Option paniers garnis « souvenir » pour les participants : tarifs sur demande.

Produits gastronomiques locaux et de fabrication artisanale.

Exemple : jus de fruit ; miel ; confitures...



HIVER



ETE



**Cuisine traditionnelle.**



**Tarif devis n°2 « séminaire de détente » :  
57,05€ HT par pers. soit 65€ TTC par pers.**

[Tarif valable pour un minimum de 15 pers. ]

**Ce tarif comprend :**

- Déjeuner accueil  
+ Le repas de midi avec vin et apéritif  
+ 1 animation ou 2 animations au choix à la journée. Location du matériel incluse sauf VTT.  
+ Une boisson en fin d'après-midi.

**● Option : terroir. + 15€ttc/pers.**

\*Repas du midi:

**Apéritif campagnard (servi debout)**

Kir châtaigne ou myrtille/vin rouge  
Saucisson, terrine, tarte a l'oignon

*Servi à table*

Salade alpage

(Salade, tomate, fromage, jambon cru, noix)

\*\*\*\*

Jambon chaud mariné aux herbes du Pilat

Avec

Gratin de pommes de terre aux bolets  
Et choux braisé a l ancienne

\*\*\*\*

Fromage blanc

\*\*\*\*

Coupe Pilat

(Glace vanille et caramel, pommes poire caramélisées, chantilly)

1 cuvée du patron pour 4

Café ou the ou infusion

\*Collation gourmande en fin d'AM. [Boisson au choix et tarte au myrtilles]

**● Option : gourmande. + 20€ttc/pers.**

\*Repas du midi:

**Apéritif campagnard (servi debout)**

Kir châtaigne ou myrtille/vin rouge  
Saucisson, terrine, tarte a l'oignon

*Servi à table*

Salade alpage

(Salade, tomate, fromage, jambon cru, noix)

\*\*\*\*

Filet de bœuf aux morilles

Avec deux légumes

\*\*\*\*

Fromage blanc

\*\*\*\*

Coupe Pilat

(Glace vanille et caramel, pommes poire caramélisées, chantilly)

1 cuvée du patron pour 4

Café ou the ou infusion

\*Collation gourmande en fin d'AM. [Boisson au choix et tarte au myrtilles]

**● Option location et transport des VTT** : + 10€ttc par pers. la ½ journée.  
+16€ttc la journée.

**● Option « sarbacane stéphanoise » activité de tradition régionale** : +10€ttc par pers.  
Animation et initiation possible à l'apéritif, au café ou en fin de journée

**● Option paniers garnis « souvenir » pour les participants** : *tarifs sur demande.*  
Produits gastronomiques locaux et de fabrication artisanale.  
Exemple : jus de fruit ; miel ; confitures...

## DEVIS n°3 – Séminaire d'étude

### ● Accueil à partir de 9h00 à l'auberge de la Jasserie

☒ « Café accueil. »

Boisson chaude au choix, jus de fruit (thé, café, chocolat) et croissant/pain au chocolat.

☒ Mise à disposition à la journée d'une **salle de travail pour le séminaire**.

Avec paperboard et écran de projection.

☒ « Pause café. » en milieu de matinée.

Boisson chaude (thé, café, chocolat) ou jus de fruit au choix.

### ● A partir de 12h/12h30 repas à l'Auberge de la Jasserie

Apéritif : Kir cassis

Vin : 1 cuvée Jasserie pour 4

Charcuterie de campagne

\*\*\*\*

Viande garnie avec ses légumes

\*\*\*\*

Fromage blanc

\*\*\*\*

tarte aux myrtilles maison

\*\*\*\*

Café

### ● A l'apéritif, après le repas ou en fin d'après-midi :

☒ Atelier Sarbacane Stéphanoise à l'Auberge de la Jasserie. Activité de tradition régionale...

☒ Boisson chaude (thé, café, chocolat) ou jus de fruit à l'arrivée.

**Tarif devis n°3 « séminaire d'étude » :**

**57,50€ HT par pers. soit 65€ TTC par pers.**

[Tarif valable pour un minimum de 15 pers.]

#### Ce tarif comprend :

- Location de la salle de séminaire à la journée.
- + déjeuner accueil et boisson dans la matinée
- + Le repas de midi avec vin et apéritif
- + 1 animation sarbacane stéphanoise
- + Une collation en fin d'après-midi.

● **Option : terroir.** + 15€ttc/pers.

\*Repas du midi:

**Apéritif campagnard (servi debout)**

Kir châtaigne ou myrtille/vin rouge  
Saucisson, terrine, tarte a l'oignon

*Servi à table*

Salade alpage  
(Salade, tomate, fromage, jambon cru, noix)

\*\*\*\*

Jambon chaud mariné aux herbes du Pilat  
Avec

Gratin de pommes de terre aux bolets  
Et choux braisé a l ancienne

\*\*\*\*

Fromage blanc  
\*\*\*\*

Coupe Pilat

(Glace vanille et caramel, pommes poire caramélisées, chantilly)

1 cuvée du patron pour 4

Café ou the ou infusion

\*Collation gourmande en fin d'AM. [Boisson au choix et tarte aux myrtilles]

● **Option : gourmande.** + 20€ttc/pers.

\*Repas du midi:

**Apéritif campagnard (servi debout)**

Kir châtaigne ou myrtille/vin rouge  
Saucisson, terrine, tarte a l'oignon

*Servi à table*

Salade alpage  
(Salade, tomate, fromage, jambon cru, noix)

\*\*\*\*

Filet de bœuf aux morilles  
Avec deux légumes

\*\*\*\*

Fromage blanc  
\*\*\*\*

Coupe Pilat

(glace vanille et caramel, pommes poire caramélisées, chantilly)  
1 cuvée du patron pour 4

Café ou the ou infusion

\*Collation gourmande en fin d'AM. [Boisson au choix et tarte aux myrtilles]

● **Option paniers garnis « souvenir » pour les participants : tarifs sur demande.**

Produits gastronomiques locaux et de fabrication artisanale.

Exemple : jus de fruit ; miel ; confitures...

## **Information et réservation:**

### **CAP OXYGENE**

663 chemin du Tremplin 42660 Le Bessat.  
tél:06.81.57.38.08 mail:[cap-oxygene@orange.fr](mailto:cap-oxygene@orange.fr)  
[www.capoxygene.com](http://www.capoxygene.com)  
SARL AJP sport-détente. Siren n°509607677 Sté assujetti TVA

### **Auberge de la Jasserie**

La jasserie 42660 le BESSAT  
Tel 04.77.20.40.16 port : 06.43.67.02.03  
[www.lajasserie.com](http://www.lajasserie.com)  
SARL auberge de la jasserie rcs n° 352 080 469

[ SARL assujettie à la TVA. 19,6% pour les prestations et 7% pour les repas.]

Le programme est un exemple, Il peut être modulable. Nous fixerons ensemble les horaires et ne pas hésiter à nous re-contacter pour toute modification.



**Stand sarbacane  
en extérieur ou intérieur**

**Randonnée raquettes au crêt de la Perdrix**



**Une « sympathique et professionnelle »  
Équipe d'animation.**



# Exemple n°2

## programme séminaire journée

### Chez Cap Oxygène au Bessat



## DEVIS –Exemple Séminaire.

Programme exemple Journée séminaire de 10 à 20 pers.

### ● Accueil à partir de 9h00 Chez Cap Oxygène.

Thé ou café + Gatomiel à l'accueil.

Mise à disposition d'une **salle de travail dans notre yourte contemporaine** Avec paperboard et écran de projection.

⌚ **Collation en milieu de matinée.** (Fabrication locale et/ou artisanale)  
Boisson chaude ou jus de fruit avec tarte des alpes framboise et myrtilles.

### ● A partir de 12h30 Repas sous la yourte ou au chalet chez Cap Oxygène

Apéritif : bière Bio du Pilat, kir châtaigne, kir violette...et grignotage.

● **Menus au choix à nous réserver et identique pour le groupe:**

● **Menu « terroir » :** salade composée, gratin dauphinois, poulet au thym, mousse au chocolat, thé/cafè/infusion au choix.

● **Menu « montagnard » :** salade composée, « croziflette », tarte aux pommes, thé/cafè/infusion au choix.

● **Menu « campagnard » :** salade composée, caillette Ardéchoise « maison » (chair à saucisses aux herbes) /coulis de tomate, pommes de terre au four/sarasson, crème caramel, thé/cafè ou infusion

● **Menu « oriental » :** salade niçoise au thon, Kefta (viande de bœuf hachée cuite à la plancha et assaisonnée à l'oriental. Non épice), riz et coulis de tomate, mousse au chocolat, thé/cafè/infusion au choix.

● **Menu « végétarien » :** salade composée de crudités, feuilleté au St Marcellin (feuille de brick), pommes de terre au four/sarasson et tomate provençale, tarte aux pommes, thé/cafè ou infusion

● **Menu « Italien » :** salade composée, « Lasagnes bolognaises maison », crème caramel, thé/cafè/infusion au choix.

¼ de vin par pers. (rouge, blanc ou rosé au choix)

[Autres menus possibles sur demande]

¼ de vin par pers. (rouge, blanc ou rosé au choix)

**● 14h30 : Activité de pleine nature au choix et en fonction de la météo.**

(Éventuellement fin de réunion et décalage des horaires)

Au départ de Cap Oxygène

- 1) Randonnée raquettes (Location des raquettes + bâtons comprise)
- 2) Course d'orientation.

Découverte de la carte ensemble puis organisation d'un challenge par équipe.

Convivial. Adapté à tous.

- 3) Marche nordique : marche ludique avec bâtons spécifiques.  
(Location matériel comprise)
- 4) Sarbacane stéphanoise. Activité régionale en intérieur.

**Possibilité option « Chasse aux trésor. » en fin d'activité. Cf fin du devis**

**⌚ 16h30 : Collation à l'arrivée au Chalet de Cap Oxygène.**

Boisson chaude ou jus de fruit avec tartes des alpes mendiant.

(Fabrication locale et artisanale)

**● Option à partir de 17h00 à 18h30: Balnéo'bois découverte.**

+ 14€ttc/pers. sans la tenue de bain ou + 19€ttc/pers. avec location tenue de bain.

Bains chauds en plein air, conçus en bois et chauffés avec des poêles à bois.

Cycles de bains chauds avec 15 mn de bain nordique (bain d'eau chaude) et 15 mn de banya russe (bain de vapeur) entrecoupé d'un temps de détente et de repos sous une véritable yourte mongole. Relaxation, détente et dépaysement assurés.

**Tarifs : 57,75€ HT par pers. Soit 65€ TTC**

[Tarif valable pour un minimum de 10 pers.]

**Ce tarif comprend :**

Location de la salle de séminaire et café accueil/collation (matin et AM).

- + Le repas de midi avec vin et apéritif (sans charcuterie en option)
- + Animation l'après-midi location matériel inclue.

**En option :**

- Activité encadrée supplémentaire.
- Balnéo'bois découverte 1h avec ou sans location tenue de bain.

**Option « chasse au trésor » : à partir de + 8 €ttc par pers. :**

«Chasse au trésor grandeur nature » avec énigme et trésor à trouver tous ensemble suite à la course d'orientation et un panier garni offert à chaque participant.

**Option « Paniers pour les participants »:** Choisir les lots et budget en fonction de cela.

Exemple de paniers garnis:

**Panier garni n°1 : + 8€ par pers.**

[1 litre de jus de pomme du Pilat.

+ 1 pot de confiture du Pilat- 145g myrtilles ou framboises]

**Panier garni n°2: + 13€**

[1 bière bio brune ou blanche de la Brasserie du Pilat 0,75cl.

+ 1 gatomiel 400g]

**Panier garni n°3: + 19€**

[1 litre de jus de pomme du Pilat.

+ 1 tarte artisanale pur beurre myrtilles ou framboises

+ 1 pot de miel Bio 500g]

**[SARL assujettie à la TVA.** 19,6% pour les prestations et 7% pour les repas.]

Le programme est un exemple, Il peut être modulable. Nous fixerons ensemble les horaires et ne pas hésiter à nous re-contacter pour toute modification.

**CAP OXYGENE – 663 chemin du Tremplin 42660 Le Bessat.**  
**Tél : 06.81.57.38.08 mail : cap-oxygene@orange.fr**

SARL AJP sport-détente. Siren n°509607677 Sté assujettie TVA



**Exemple n°3**  
**programme séminaire**  
**2 journées**  
**et nuitée**

**Chez Cap Oxygène au Bessat**



## DEVIS – Exemple séminaire 2 journées avec **nuitée en hôtel. 11 personnes**

Programme séminaire 2 journées. Environ 11 personnes.

### ***1<sup>er</sup> jour :***

#### **● Accueil à partir de 14h30 Chez Cap Oxygène.**

Thé ou café + gatomiel à l'accueil.

Mise à disposition d'une **salle de travail notre yourte contemporaine pour le séminaire**

Avec paperboard et écran de projection.

Prévoir vidéo-projecteur type barco.

**⌚ Collation en milieu d'après-midi.** (Fabrication locale et/ou artisanale)  
Boisson chaude ou jus de fruit avec tarte des alpes framboise et myrtilles.

[Possibilité d'aller s'installer à votre hôtel situé à 1,6km de chez Cap Oxygène.]

#### **● 19h00 à 20h00: Défi sarbacane stéphanoise.** Pendant l'apéritif. **Activité de tradition régionale.**

Apéritif : Bière Bio du Pilat, kir châtaigne, kir violette...et grignotage.

#### **● A partir de 20h30 : Repas sous la yourte ou au Chalet chez Cap oxygène**

##### ***● Menus au choix*** [identique pour le groupe] :

**● Menu « terroir »** : salade composée, gratin dauphinois, poulet au thym, mousse au chocolat, thé/cafè/infusion au choix.

**● Menu « montagnard »** : salade composée, « croziflette », tarte aux pommes, thé/cafè/infusion au choix.

**● Menu « campagnard »** : salade composée, caillette Ardéchoise « maison » (chair à saucisses aux herbes) /coulis de tomate, pommes de terre au four/sarasson, crème caramel, thé/cafè ou infusion

**● Menu « oriental »** : salade niçoise au thon, Kefta (viande de bœuf hachée cuite à la plancha et assaisonnée à l'oriental. Non épice), riz et coulis de tomate, mousse au chocolat, thé/cafè/infusion au choix.

**● Menu « végétarien »** : salade composée de crudités, feuilleté au St Marcellin (feuille de brick), pommes de terre au four/sarasson et tomate provençale, tarte aux pommes, thé/cafè ou infusion

1/4 de vin par pers. (rouge, blanc ou rosé au choix)

[Autres menus possibles sur demande]

**❖ Option charcuterie de campagne « maison »** à l'apéritif ou en entrée  
(Saucisson ; jambon cru ; terrine et rillette) + 3€/pers.

Nuit en hôtel 2\*\* à 1,6 km de chez Cap oxygène.

## **2<sup>ème</sup> jour :**

### **A partir de 8h00 :**

Petit déjeuner à l'Hôtel.

### **● 9h à 11h00 : Activité de pleine nature au choix- identique pour le groupe :**

Au départ de Cap Oxygène

- 5) Randonnée pédestre « Découverte du Haut-Pilat. »
- 6) Course d'orientation.

Découverte de la carte ensemble puis organisation d'un challenge par équipe.

Convivial. Adapté à tous.

- 7) Marche nordique : marche ludique avec bâtons spécifiques.  
(Location matériel comprise)

### **❖ Option finale à partir de 8€/pers. « chasse au trésor grandeur nature »**

Avec énigme et trésor à trouver tous ensemble suite à la course d'orientation et un panier garni offert à chaque participant. (+ 20mn d'activité)

**Option « Paniers pour les participants »:** Choisir les lots et budget en fonction de cela.

Exemple de panier garni:

#### **Panier garni n°1 : + 8€ ttc par pers.**

[1 litre de jus de pomme du Pilat.  
+ 1 pot de confiture du Pilat- 145g myrtilles ou framboises]

#### **Panier garni n°2 : + 13€ ttc**

[1 bière bio brune ou blanche de la Brasserie du Pilat 0,75cl.  
+ 1 gatofilm 400g]

#### **Panier garni n°3 : + 18€ ttc**

[1 litre de jus de pomme du Pilat.  
+ 1 tarte artisanale pur beurre myrtilles ou framboises  
+ 1 pot de miel Bio 500g

Ou 1 bougie artisanale –Auvergne- 40h de brûlage. Parfum : myrtille, verveine, santal...

Possibilité également de cadeau « détente » exemple : masseur de tête ; main de massage ; rouleau pour les pieds...

### **● A partir de 11h15 : Balnéo'bois découverte 1h.**

Bains chauds en plein air, conçus en bois et chauffés avec des poêles à bois.

Cycles de bains chauds avec 15 mn de bain nordique (bain d'eau chaude) et 15 mn de banya russe (bain de vapeur) entrecoupé d'un temps de détente et de repos sous une véritable yourte mongole. Relaxation, détente et dépaysement assurés.

Location tenue de bain comprise.

Prévoir uniquement maillot de bain et serviette pour après les bains

## **● A partir de 12h45 : Repas au chalet chez Cap oxygène**

Apéritif : Bière Bio du Pilat, kir châtaigne, kir violette...et grignotage.

**● Menus au choix** [identique pour le groupe] :

**● Menu « terroir »** : salade composée, gratin dauphinois, poulet au thym, mousse au chocolat, thé/café/infusion au choix.

**● Menu « montagnard »** : salade composée, « croziflette », tarte aux pommes, thé/café/infusion au choix.

**● Menu « campagnard »** : salade composée, caillette Ardéchoise « maison » (chair à saucisses aux herbes) /coulis de tomate, pommes de terre au four/sarasson, crème caramel, thé/café ou infusion

**● Menu « oriental »** : salade niçoise au thon, Kefta (viande de bœuf hachée cuite à la plancha et assaisonnée à l'oriental. Non épice), riz et coulis de tomate, mousse au chocolat, thé/café/infusion au choix.

**● Menu « végétarien »** : salade composée de crudités, feuilleté au St Marcellin (feuille de brick), pommes de terre au four/sarasson et tomate provençale, tarte aux pommes, thé/café ou infusion

**● Menu « Italien »** : salade composée, « Lasagnes bolognaises maison », crème caramel, thé/café/infusion au choix.

1/4 de vin par pers. (rouge, blanc ou rosé au choix)

*[Autres menus possibles sur demande]*

**❖ Option charcuterie de campagne « maison »** à l'apéritif ou en entrée  
(Saucisson ; jambon cru ; terrine et rillette) + 3€/pers.

1/4 de vin par pers. (rouge, blanc ou rosé au choix)

**Tarifs : 163,50€ HT par pers.** Soit 182€ TTC par pers.

[Tarif valable pour un minimum de 10 pers.]

**Ce tarif comprend :**

- Une activité de pleine nature encadrée.
- Une animation sarbacane stéphanoise.
- 1h de balnéo'bois découverte. Location tenue de bain comprise.
- Un café accueil + une collation avec des produits biologiques ou de fabrication artisanale.
- 2 repas complet. Menu au choix pour le groupe avec vin et apéritif compris.
- 1 nuit en hôtel 2\*\* en 5 chambres individuelles + 3 chambre twin + Petit déjeuner

**Ce tarif ne comprend pas :**

- Prévoir vidéo projecteur type barco
- Option chasse aux trésors avec panier garni
- Option charcuterie de campagne
- Prévoir uniquement maillot de bain et serviette pour après les bains.

**[SARL assujettie à la TVA. 19,6% pour les boissons et 7% pour les repas/nuitées.]**



## DEVIS – Exemple séminaire 2 journées avec **nuitée en gîte. 25 personnes**

### 1<sup>er</sup> jour :

#### ● A partir de 9h : réunion de travail sous la Yourte Contemporaine de Cap Oxygène.

Y « Café accueil ». (Fabrication locale et/ou artisanale)

Boisson chaude ou jus de fruit et gatomiel.

Mise à disposition d'une **salle de travail pour le séminaire**

Avec paperboard et écran de projection. *Prévoir d'amener votre rétro-projecteur.*

Y **Collation en milieu de matinée.** (Fabrication locale et/ou artisanale)

Boisson chaude ou jus de fruit et tarte des alpes.

#### ● A partir de 12h15 Repas dans notre chalet chez Cap Oxygène

[*Menu à choisir à la réservation. Identique pour le groupe. Sauf régimes particuliers.*]

Apéritif : bière du Pilat, kir châtaigne, kir violette...et grignotage.

● **Menu « terroir »** : salade composée, gratin dauphinois, poulet au thym, mousse au chocolat, thé/café/infusion au choix.

● **Menu « montagnard »** : salade composée, « croziflette », tarte aux pommes, thé/café/infusion au choix.

● **Menu « campagnard »** : salade composée, caillette Ardéchoise « maison » (chair à saucisses aux herbes) /coulis de tomate, pommes de terre au four/sarasson, crème caramel, thé/café ou infusion

● **Menu « oriental »** : salade niçoise au thon, Kefta (viande de bœuf hachée cuite à la plancha et assaisonnée à l'oriental. Non épice), riz et coulis de tomate, mousse au chocolat, thé/café/infusion au choix.

● **Menu « végétarien »** : salade composée de crudités, feuilleté au St Marcellin (feuille de brick), pommes de terre au four/sarasson et tomate provençale, tarte aux pommes, thé/café ou infusion

● **Menu « Italien »** : salade composée, « Lasagnes bolognaises maison », crème caramel, thé/café/infusion au choix.

1/4 de vin par pers. (rouge, blanc ou rosé au choix)

#### ● 14h à 16h30. Activité de pleine nature aux choix et suivant enneigement :

[*Mise à disposition d'un animateur Cap Oxygène pour le groupe. Location du matériel incluse.*]

##### 8) **Randonnée raquettes (ou randonnée pédestre)**

Accompagnée à la découverte du Haut Pilat en dehors des sentiers.

##### 9) **Course d'orientation. Possible également en raquettes.**

Découverte de la carte ensemble puis organisation d'un challenge par équipe.

Convivial. Adapté à tous. Prêt des cartes et boussoles incluses.

##### 10) **Marche nordique** (en cas d'absence de neige)

Marche Ludique avec bâtons spécifiques.

● **Installation à partir de 17h/17h30 dans votre Gîte à 600m de Cap Oxygène.**

Installation dans 5 gîtes individuels de 3 à 10 couchages.

CF photo et plan ;

● **18h30/19h: Apéritif avec « Défi sarbacane stéphanoise. » chez Cap Oxygène**

Activité de tradition régionale. Initiation et historique de l'activité puis organisation d'un défi par équipe. Ludique et convivial. Dans notre yourte contemporaine.

● **A partir de 20h : Repas chez Cap Oxygène sous notre yourte traditionnelle Mongole.**

[*Menu à choisir à la réservation. Identique pour le groupe. Sauf régimes particuliers.*]

Apéritif : Bière du Pilat, kir châtaigne, kir violette...et grignotage.

❖ Option charcuterie de campagne « maison » à l'apéritif. +3€ttc/pers.

[Saucisson ; jambon cru ; terrine et rillette] (Offert si réservation « complète » du séminaire)

● **Menu « terroir »** : salade composée, gratin dauphinois, poulet au thym, mousse au chocolat, thé/café/infusion au choix.

● **Menu « montagnard »** : salade composée, « croziflette », tarte aux pommes, thé/café/infusion au choix.

● **Menu « campagnard »** : salade composée, caillette Ardéchoise « maison » (chair à saucisses aux herbes) /coulis de tomate, pommes de terre au four/sarasson, crème caramel, thé/café ou infusion.

● **Menu « oriental »** : salade niçoise au thon, Kefta (viande de bœuf hachée cuite à la plancha et assaisonnée à l'oriental. Non épice), riz et coulis de tomate, mousse au chocolat, thé/café/infusion au choix.

● **Menu « végétarien »** : salade composée de crudités, feuilleté au St Marcellin (feuille de brick), pommes de terre au four/sarasson et tomate provençale, tarte aux pommes, thé/café ou infusion

● **Menu « Italien »** : salade composée, « Lasagnes bolognaises maison », crème caramel, thé/café/infusion au choix.

¼ de vin par pers. (rouge, blanc ou rosé au choix)

● **Option Animation « Los Guarachas » : Musique traditionnelle d'Amérique du Sud avec musiciens pendant le repas. +645€ TTC**

**Nuit en gîte à 600m de chez Cap oxygène.**

**Drap compris.**

**Prévoir serviettes de toilette.**

## **2ème jour :**

### **A partir de 8h00 :**

#### **Petit déjeuner au Chalet de Cap Oxygène.**

Thé ; café ; infusion, chocolat chaud, croissants/pains au chocolat ; pain/beurre/confiture ; Jus de fruit artisanal.

### **● A partir de 9h : réunion de travail sous la Yourte Contemporaine de Cap Oxygène.**

Mise à disposition d'une **salle de travail pour le séminaire**

Avec paperboard et écran de projection. *Prévoir d'amener votre rétro-projecteur.*

### **⌚ Collation en milieu de matinée.** (Fabrication locale et/ou artisanale)

Boisson chaude ou jus de fruit et tarte des alpes.

### **● A partir de 12h15 Repas dans notre yourte traditionnelle mongole chez Cap Oxygène**

*[Menu à choisir à la réservation. Identique pour le groupe. Sauf régimes particuliers.]*

Apéritif : bière du Pilat, kir châtaigne, kir violette...et grignotage.

● **Menu « terroir »** : salade composée, gratin dauphinois, poulet au thym, mousse au chocolat, thé/café/infusion au choix.

● **Menu « montagnard »** : salade composée, « croziflette », tarte aux pommes, thé/café/infusion au choix.

● **Menu « campagnard »** : salade composée, caillette Ardéchoise « maison » (chair à saucisses aux herbes) /coulis de tomate, pommes de terre au four/sarasson, crème caramel, thé/café ou infusion

● **Menu « oriental »** : salade niçoise au thon, Kefta (viande de bœuf hachée cuite à la plancha et assaisonnée à l'oriental. Non épice), riz et coulis de tomate, mousse au chocolat, thé/café/infusion au choix.

● **Menu « végétarien »** : salade composée de crudités, feuilleté au St Marcellin (feuille de brick), pommes de terre au four/sarasson et tomate provençale, tarte aux pommes, thé/café ou infusion

● **Menu « Italien »** : salade composée, « Lasagnes bolognaises maison », crème caramel, thé/café/infusion au choix.

¼ de vin par pers. (rouge, blanc ou rosé au choix)

*[Autres menus possibles sur demande]*

### **● A partir de 14h : Suite de la réunion de travail sous la Yourte Contemporaine de Cap Oxygène.**

Mise à disposition d'une **salle de travail pour le séminaire**

Avec paperboard et écran de projection. *Prévoir d'amener votre rétro-projecteur.*

### **16h/16h30: ⌚ Collation.**

Boisson chaude ou jus de fruit avec tartes des alpes framboise/myrtilles.

(Produits biologiques et/ou de fabrication locale et artisanale)

### **● vers 17h : Fin du séminaire.**



**Un cadeau surprise souvenir offert à chaque participant.**

## **Tarifs : 167,43€ HT par pers. Soit 184€ TTC**

[Tarif valable pour un minimum de 20 pers.]

**Ce tarif comprend :** Location de la salle de séminaire 2 journées.

- + 3 Collations et un café accueil.
- + Petit déjeuner + 3 repas avec vin et apéritif.
- + 1 nuit en gîte. Draps et ménage compris.
- + 1 ½ journée d'activité de pleine nature au choix encadrée par un animateur.
- + Location du matériel inclus : raquettes et bâtons si neige.
- + Une animation sarbacane stéphanoise.
- + Un souvenir du séminaire.

**Ce tarif de comprend pas :** - prévoir d'amener votre rétro-projecteur.

- Option « charcuterie maison ». + 3€ttc/pers.
- Serviettes de toilette.

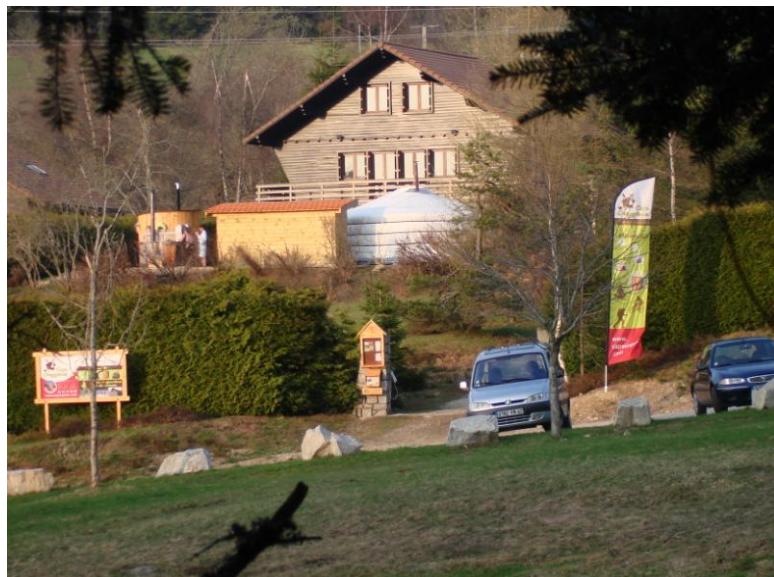
**[ SARL assujettie à la TVA.** 19,6% pour les prestations et 7% pour les repas et nuitée.]

Le programme ainsi que les menus et horaires sont à titre d'exemple. Ils peuvent être modulables. Nous fixerons ensemble les horaires et ne pas hésiter à nous re-contacter pour toute modification.

**CAP OXYGENE – 663 chemin du Tremplin 42660 Le Bessat.**

**Tél : 06.81.57.38.08 mail : cap-oxygene@orange.fr www.cafoxygene.com**

SARL AJP sport-détente. Siren n°509607677 Sté assujetti TVA



**Cap Oxygène : écrin de Verdure dans le Pilat**

Quelques photos...

### Yourte contemporaine



### Notre Chalet



### Nos yourtes traditionnelles mongoles



Possibilité de soirée avec animation musicale

## Nos activités. Exemples :



Sarbacane stéphanoise



Conviviale Randonnée raquettes



Challenge course d'orientation



Parcours descendant VTT