

BIENVENUE A LA

**CABANE DE LA SEMINE**

*Nous sommes ravis de vous recevoir:)*

Bonjour et Bienvenue à « La Cabane de La Semine»

Nous avons tout mis en œuvre pour que vous passiez un séjour inoubliable :)  
Voici un petit guide afin de vous faire connaître la cabane et que vous puissiez l'utiliser au mieux 😊

**Cette Cabane insolite a un équipement particulier et fragile : le bain nordique.**

**Suite à de nombreux oublis de lecture engendrant une mauvaise utilisation du bain merci de bien lire l'ensemble de ce document ! :)**

*Il y a deux petits chats trop mignons sur site qui adorent les papouilles (un roux et une écaille de tortue) ce sont deux frères et sœurs. Peut être qu'ils viendront vous faire un petit coucou. Ils ont un accès au chaud dans la maison avec de la nourriture merci de ne pas les laisser entrer dans la cabane :)  
on compte sur vous:) !*

**Voici mes coordonnées pour toute demande : 06 73 44 46 53**

**Voici également le numéro de Ayla ma responsable de site si vous avez une urgence ou si je ne réponds pas sur l'instant :**

**06 31 29 58 24**

# LES COMMANDEMENTS DE LA CABANE

## Les 3 incontournables.

- A l'intérieur, c'est sans chaussures ! Le parquet est sensible, préservons-le. Merci de veillez aussi à essorer rapidement les tâches d'eau.
- Dans les casseroles : c'est avec les outils de bois, pas de métal, afin de protéger le revêtement antiadhésif.
- Pour utiliser le bain nordique, la douche préalable et cheveux longs attachés sont nécessaires à la qualité de l'eau et donc à la préservation du système de filtration.

## Les autres

- Tapis de douche : le faire sécher après usage, afin de ne pas trop humidifier le parquet.
- L'eau chaude n'est pas inépuisable : attention votre douche sera froide si elle se prolonge au-delà du stock d'eau chaude.
- Cabane NON-FUMEUR. Fumez à l'extérieur. Mégots dans la poubelle et cendres dans le petit cendrier blanc.
- Veillez aux traces d'eau sur le parquet et essuyer les au plus vite.
- Veillez à ne pas trop chauffer la cabane avec les radiateurs.

## Les animaux : Bienvenus dans la cabane ...

- à part dans le bain nordique, dans la douche, sur le canapé et dans le lit.
- Attention aux griffes sur le parquet (ne pas jouer à l'intérieur)
  - Merci de veillez à nettoyer les poils en fin de séjour

*Mille merci à vous d'appliquer ces quelques règles.*

## ET NOS DÉCHETS ALORS ?

Ensemble, limitons les déchets :

Déchets organiques végétaux :

Utilisez le compost : bac vert dehors ou le petit beige à l'intérieur pour tout déchet organique (coquilles d'œufs, épluchures, marc de café, restes de nourriture ...)  
Directement dans le bac, sans sac.

Le bac vert est plein ?

Videz-le dans le bac à compost en contrebas de la cabane.

Les recyclables et le Verre : cartons, Papiers, Plastiques, Aluminium...

POF ! bac de droite avec son sac transparent.

Les déchets ménagers non recyclables ...

POF ! Sac-Poubelle de gauche, dans le sac noir.

Poubelles pleines ?

Des conteneurs sont disponibles pour vider ses déchets derrière le magasin VIVAL à la Pesse, en face de l'office de tourisme.

## **ET SI ON PRENAIT UN PETIT BAIN NORDIQUE ?**

**Nous vous conseillons de commencer par allumer le feu lorsque vous arrivez car l'eau mets du temps à chauffer.**

**Nous allumons le feu de 14h à 16h afin de commencer la chauffe et vous allumer le feu. Si vous arrivez après 17h le feu sera probablement et éteint il faudra alors le rallumer.**

La première chose à faire est de regarder la température de l'eau avec le thermomètre flottant : à partir de 34°C la température est confortable en été et 36°C en hiver .

**En dessous, pour chauffer l'eau, il est nécessaire de faire un feu.**

A gauche quand vous entrez dans la cabane vous avez une cagette avec des allumettes, du papier journal, des allumes feu et du bois sec pour allumer le feu.





Faites des boules en papier journal et positionnez les au fond de la cuve (environ 15 boules) ajouter au dessus deux allumes feu.



Prenez une belle poignée de petit bois qui se trouve à l'intérieur et mettez les dessus (en mettant du bois mince en premier et du bois plus gros en second).

Allumez le papier journal.

Laissez la cuve ouverte pour bien que l'oxygène arrive, posez le couvercle à côté.

Attendez que le feu prenne bien puis recouvrez avec du bois plus épais dans la cagette.



Laissez le couvercle ouvert que le feu prenne bien.

Remplissez entièrement la cuve de bois en utilisant le bois dehors à l'abri (à droite en sortant de la cabane) jusqu'en haut en alternant petit bois et bois plus gros.

Bien veiller à ce que le bois ne soit pas coincé dans la cuve et taper légèrement dessus durant la combustion pour bien s'assurer qu'il descende au fond de la cuve. Si vous avez besoin de faire des petits bout (ce qui augmente la flamme et donc la chauffe du bain) vous avez une petite hachette avec un billot de bois à l'extérieur).

Ne mettez pas des gros bout ensemble : bien alterner petits et gros morceaux !

Une cuve pleine de bois permet de monter la température du bain de 2,5°C environ , **il faut environ une heure de chauffe pour monter l'eau de 5°C.**

Ne jamais dépasser 40°C (dangereux pour les baigneurs et endommagement du système de filtration)

Ne pas faire de feux si la température du bain est supérieur à 38°C

Si la température monte de trop et que le feu continue : fermez le couvercle totalement.

Bien refermez le couvercle après utilisation afin de protéger la cuve de l'eau de pluie.

Vous n'avez jamais fait de feu ? Vous avez des questions ? Appelez moi !

- N'oubliez pas de vous doucher avant d'y entrer et d'attacher vos cheveux longs.
- L'eau est filtrée et régulièrement contrôlée et changée.

*Profitez-bien !*

## **Au fait, elle est faite comment cette cabane ?**

C'est une cabane écologique réalisée en bois.

Bois de construction : Epicéa du Jura (bois local évidemment)

Toiture : tavaillons ou essy (en vosgien), tuiles de bois, historiquement en épicea. Sur cette cabane, ils sont en chêne.

Bardages intérieur et extérieur : Mélèze de pays.

Parquet : chêne des vosges, huile dure Auro (écologique)

Isolation : Plancher, murs et toit : Laine de bois.

Plan de travail : Chêne de pays et noyer de pays

Garde-corps et terrasse : Douglas de pays

Bain nordique : Red cedar.

## **C'est ou qu'on fait les courses ?**

Vous avez a la Pesse une fruitière, une boucherie, une boulangerie, et une épicerie !  
La fruitière et la boucherie sont très réputées ca vaut le coup de passer:)

## **On fait quoi, ici ?**

On profite de la vue...  
on écoute le silence...  
on se repose...  
on se ressource...

Mais aussi

- Des balades depuis la cabane ou en voiture, Vous avez l'office du tourisme à la Pesse.
- Crêt de chalam, la borne aux lions : 5 min en voiture
- Roche d'Orvaz : 5 min en voiture
- Cascade du Flumen à Saint claud : 30 min en voiture puis balade de 1h aller retour
- Cascade de Vulvoz : 25 min en voiture (je la trouve magnifique!!) 5 min depuis le parking
- Il y a de nombreux commerces à Saint Claude dont un super magasin de jeux de sociétés.
- Vous pouvez aller voir la fraternelle à St Claude pour boire un verre ou aller au cinéma l'histoire de ce lieu est incroyable !

Balade de la cascade :

Depuis la cabane, il y a une balade à faire pour aller voir la Cascade du saut de l'âne (environ 1h30/2h de balade aller retour)

Descendez la route, au bout de 500m prendre le chemin a droite qui descend et qui est carrossable mais non goudronné et qui va dans la forêt (le croisement est au niveau d'une grande maison sur votre droite)

Suivre ce chemin, après la forêt il va remonter, poursuivez, vous aller passer une barrière en bois.

Attention ensuite en redescendant : bien regarder à gauche ! l'accès à la cascade est 200 m après la barrière sur votre gauche en épingle un petit sentier à 180° du chemin ! Descendez 5 min la cascade est au bout !

**Pour les restaurants je vous conseille :**

L'auberge de la Cléa au centre du village, cuisine typique de terroir !

Le Préfillet pour une cuisine raffinée et un plateau de fromage incroyable !

Chez Feodor à Lajoux ou à Saint Claude pour des Burgers incroyable et super bon made in US... et Made in Jura ! À découvrir !

La Cabane est équipé d'un appareil à raclette et d'un appareil à fondue : Le fromage est à vendre à la fromagerie au centre du village !:)

# **On est triste. On aimerait bien rester, mais on doit partir ! ☹ Que devons-nous faire en quittant la cabane ?**

## **Les « cela va de soi » :**

- Remettre un peu d'ordre, vérifier que les robinets sont fermés
- Laver la vaisselle et essuyer la table à manger
- Fenêtres fermées, porte fermée à clef, Clés remises dans le boîtier.
- Mettre les serviettes ainsi que le tapis de bain à sécher sur les crochets de la salle de bains. Ne les laissez pas en tas au sol s'ils sont humides.
- Éteindre les radiateurs et les lumières.

## **Les petits « plus » qui me rendent service.**

- Draps : retirés des lits et déposés en tas au milieu de la cabane, avec les serviettes si elles sont sèches.
- Déposer les déchets dans les trois conteneurs prévus à cet effet derrière le Vival à la Pesse
- Vider le compost
- Un petit mot dans le livre d'or

*Mille merci d'être venus ... à bientôt*

*Simon*

*06 73 44 46 53*

*Ayla*

*06 31 29 58 24*