Exploration Arboricole

Objectifs :

- Immersion dans l'ambiance forestière
- Exploration des cimes
- Progression individuel et collective
- Appréciation des temps calmes et repos

Infos pratiques

- Durée : 10h à 17h30
- Tarif : 60 euro /personnes
- Age mini : 12 ans
- 8 inscription / jour maximum
- Lieux : Les rousses – Prémanon

Programme :

- Initiation corde déplacement
- Grimpe en moulinette-slack
- Installation hamac/ chaise hamac
- Pique nique perché
- Temps calme/sieste perché
- Apprentissage nœud autobloquant
- Transfert de corde
- Installation atelier sensation
- Bilan

Dérouler :

10h00 : Jeu de présentation sur site

10h10 : Échauffement yog'arbre

10h15 : Démonstration et grimpe en corde de déplacement

11h00 : Retour au sol et bilan

11h05 : Constitution de 2 groupes pour grimpe moulinette et installation hamac perché

12h10 : Retour au sol et bilan

12h15 : Grimpe en corde déplacement pour le pique perché

12h40 : Temps calme individuel (sieste perché, ballade etc.)

13h40 : Jeu reconnaissance des arbres et/ou tressage de nœud

14h15 : Initiation transfert de corde (double rappel et transfert ligne de vie)

15h10 : Moulinette et mouflage saut pendulaire

16h00 : Saut pendulaire

17h00 : Bilan

Activités facultatives :

Bowling géant

Méga balançoire

Remplacement du saut pendulaire par une tyro flèche