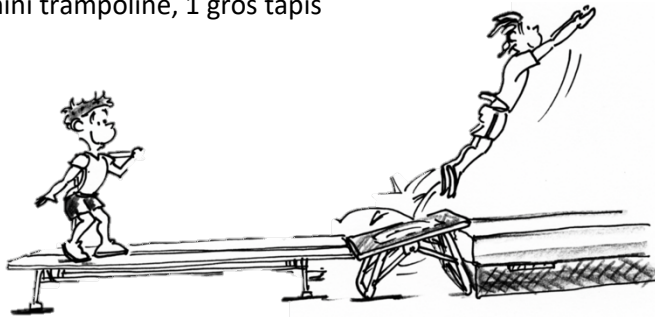


Pont du ravin grondeur

Toute la compagnie arrive au pied du ravin grondeur. En plus d'être vertigineux, l'endroit est glissant. Marc le guide cherche un passage : « J'ai trouvé ! En prenant notre élan sur le gros rocher plat, nous pouvons sauter sur le buisson et atterrir au pied du tronc. Une fois le tronc traversé, nous pourrions rejoindre l'autre rive en prenant notre envol ! »



Matériel : 1 Reuter, 1 petit caisson (2 éléments), 1 banc, 1 mini trampoline, 1 gros tapis



Comment ? Les élèves traversent en effectuant deux sauts (sur le reuter et le mini trampoline).

Sécurité : Saut en extension et se réceptionner en douceur sur le grand tapis (plier les genoux lors de la réception des sauts).

Variante : Les élèves effectuent un saut groupé sur le mini-trampoline.



Télé-féerique

Le « télé-féerique » est encore fonctionnel. Pour traverser nous allons devoir rester en équilibre debout sur la perche. Bon courage la compagnie !



Matériel : 2 tapis de 16, médecine-ball



Comment ? Les élèves restent en équilibre sur le médecine-ball.

Sécurité : Un autre élève peut aider pour monter sur la balle

Variantes : Changer la taille de la balle. Essayez d'avancer en restant en équilibre sur le médecine-ball. Assurer le départ et l'arrivée avec des tapis supplémentaires.

Champ de bosses du glacier du sorbet

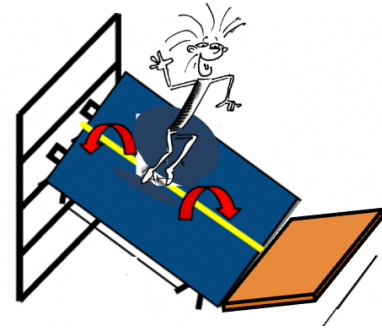
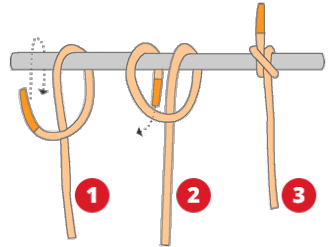
Arrivé en haut d'une colline, la compagnie chausse ses skis pour traverser le champ de bosse. « Attention le passage est relativement étroit » prévient le guide.



Matériel : 2 bancs, 1 gros tapis accroché aux espaliers grâce à 2 cordes, 2 tapis de 16cm, 3 petits tapis

Comment ? Les élèves grimpent aux espaliers pour monter sur le gros tapis et redescendent en sautant d'un côté à l'autre.

Sécurité : Attacher le gros tapis aux espaliers avec un nœud (nœud d'amarre par exemple)



Roche du glacier de la crème glacée



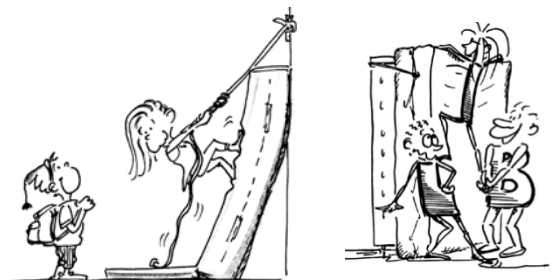
Matériel : 1 gros tapis, 6 cordes à sauter, 2 petits tapis

Le guide tire une corde de son sac et forme un nœud. Après quelques manœuvres, le guide lance la corde sur un rocher et la tend très fort. « Nous allons escalader la montagne à la force de nos bras. Sacré défi ! ».

Comment ? Les élèves escaladent le gros tapis à l'aide d'une corde pour rejoindre le sommet de la montagne (s'asseoir en haut du gros tapis).

Sécurité : Fixer le tapis aux espaliers à l'aide d'une corde.

Variante : Se hisser à l'aide des camarades.



Ecole d'alpinisme du bonhomme de neige

Pour continuer son périple, la petite troupe descend en parachute. « Le défi est d'oser se lancer » confie le guide.



Comment ? les élèves montent sur le banc, s'accrochent au tapis et se laissent chuter ensemble sur le gros tapis. Ils remontent ensemble le gros tapis.

Sécurité : Délimiter une zone interdite d'accès lors de la chute du tapis à l'aide de cônes. Demander aux élèves d'être gainé, de fermer la bouche : ne pas coincer sa langue entre les dents.

Matériel : 1 banc et 1 gros tapis



Caverne des ours

Le torrent est glacé. C'est trop dangereux de le franchir. Par chance nous pouvons passer par la grotte aux ours. Pour ne pas réveiller l'ours nous allons nous accrocher au toit.

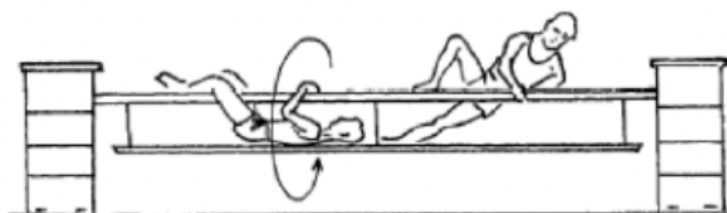


Matériel : 2 caissons, 2 tapis de 16cm, 1 banc

Comment ? Traverser le banc par dessous en s'y agrippant avec les bras et les jambes. Essayer de coller le ventre au banc.

Sécurité : bloquer les caissons une fois le banc installé à l'envers.

Variantes : Tourner à l'intérieur du banc. Marcher à 4 pattes sur le banc.



Twist freeski



En attendant une bonne météo, le guide de montagne sort sa grande corde et s'amuse avec ses copains à tester des sauts de freeski.



Comment ?

A et B, jambes écartées, sont positionnés à l'extérieur avec l'élastique placé au niveau des chevilles.



C, en utilisant les rimes, essaie de sauter en rythme selon l'exemple ci-dessous. *Qui arrive à faire la suite sans commettre d'erreurs ?*



Matériel : élastique



Variantes : - Varier la hauteur de l'élastique : genoux, hanches.
- Inventer des rimes sur les sports d'hiver

Skicross



Après l'avalanche, le guide et ses 5 compagnons doivent s'entraîner pour pouvoir utiliser une voie plus difficile avec des bosses et des virages serrés.

Comment ?

Construire un parcours d'obstacles avec des sauts, des tunnels et des slaloms pour améliorer son aisance et sa rapidité.

Faire un duel sur 2 parcours parallèles identiques.

Qui terminera le parcours le premier ?

Variante : Courir par 2 en liant une corde à chaque jambe et en collaborant afin de terminer le parcours.



Attacher la corde au-dessus des chevilles et ne pas trop la serrer.

Matériel : piquets, cônes, bancs, cerceaux

