

mon aventure **MONTAGNE**

de 3 à 12 ans

Le
livret
des
parents

MONTAGNE DÉCOUVERTE, MONTAGNE AVENTURE, MONTAGNE SPORTIVE...



La montagne, la nature, c'est aussi une façon de grandir !



De grandes et belles expériences vous attendent !

Profiter des grands espaces tout en comprenant les enjeux liés à la protection de la nature, c'est l'objectif de Montagne Expériences.

Créé à l'initiative des **esf**, Montagne Expériences fédère les professionnels de la montagne dans une logique de circuit court. Objectif de cette démarche : faire vivre les territoires de montagne toute l'année.

Et si l'on peut vous convaincre qu'il est plus vertueux de **pratiquer la montagne plutôt que de la "consommer"**, nous aurons réussi notre mission !

Montagne Expériences c'est la possibilité pour chacun, quel que soit son niveau sportif, de profiter de la montagne été comme hiver, avec un large panel d'activités destinées à tous les publics, à tous les âges.

Pour chacun, la montagne est une formidable source d'épanouissement.

Ressourcez-vous loin du tumulte de la ville. Ici, la faune et la flore sont un spectacle de chaque instant. Elles nous apprennent beaucoup et nous incitent au **respect**, à **devenir aussi des écocitoyens**.

Que l'aventure commence !



Pour les 3 > 12 ans

mon aventure MONTAGNE

Les stages Mini Aventuriers pour les 3-6 ans

À travers une histoire basée sur la faune et la flore locale, votre enfant va aborder une nouvelle motricité et évoluer au sein d'un nouvel environnement.

Les stages P'tits aventuriers pour les 6-9 ans

À travers une énigme organisée autour de la protection de la nature, votre enfant va consolider son équilibre statique et dynamique, affiner sa gestuelle et ses mouvements, enrichir sa prise d'informations et tout en adaptant sa motricité.

Les stages Grands aventuriers pour les 9-12 ans

Plongé au cœur d'une mission axée sur la découverte météorologique, le cycle de l'eau et le réchauffement climatique, votre enfant va aborder plusieurs disciplines et s'engager collectivement dans des épreuves de pleine nature. Il pourra consolider ses phases de propulsion-équilibre et tir, affiner sa prise d'information et renforcer sa motricité.

Des stages accessibles à tous les enfants

- **Pas besoin de prérequis** : les activités proposées dans chacun des stages sont adaptées à un public très large.
- Pour assurer le meilleur encadrement, certaines activités sont réalisées en **demi-groupes**.
- Selon les possibilités de la station, l'organisateur peut **aménager les activités** décrites dans ce livret.
- Les **animateurs** de ces stages disposent d'une assurance responsabilité civile professionnelle et sont **qualifiés** en fonction des pratiques et des prérogatives.



Une semaine de sport, d'aventures, de découvertes

Pour les 3-12 ans, mon aventure Montagne
c'est une grande expérience qui mêle activités physiques
et partage, basée sur des valeurs importantes :
le respect, la tolérance, l'entraide, l'échange et l'écoute.
Avec de beaux objectifs...



SENSIBILISER VOTRE ENFANT À L'ÉCOSYSTÈME MONTAGNARD

Votre enfant va découvrir les stations de montagne
et tout l'environnement qui s'y rattache.
Il sera sensibilisé à la nature, aux métiers
et à leur rapport avec la faune et la flore.



LUI FAIRE DÉCOUVRIR LES PLANTES ET LES ANIMAUX DE MONTAGNE

Tout cet univers si riche et source d'émerveillement.
Votre enfant découvrira le balisage et la signalétique
en milieu naturel (poteaux directionnels, symboles...),
sans oublier les règles basiques de la sécurité en montagne
(météo, secours, équipement...).



LUI APPRENDRE À AIMER ET À RESPECTER LA MONTAGNE

Ce qui est beaucoup plus facile quand on la connaît mieux !
Une façon aussi de comprendre l'importance
des enjeux climatiques.



LUI PERMETTRE DE S'INITIER À DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Votre enfant va découvrir des activités de pleine nature.
Au-delà des bénéfices physiques (équilibre, motricité),
il pourra aussi développer son sens des responsabilités,
son autonomie (prise de décision, choix...),
le tout dans un cadre sécurisé.



Des niveaux et des rythmes adaptés



Toutes nos activités ont été pensées et réfléchies autour des **grands axes de développement** mêlant compétences informationnelles, cognitives et motrices.

Ces différents niveaux ont été conçus autour d'un projet d'animation permettant à votre enfant de s'immerger dans un imaginaire et une culture "montagne".

Nous avons fait le choix de proposer 3 tranches d'âges :
3-6 ANS, 6-9 ANS ET 9-12 ANS
afin de respecter au mieux le rythme de l'enfant, et tenir compte de ses capacités.

On s'équipe !

Afin de pouvoir profiter pleinement de son séjour, votre enfant aura besoin du matériel suivant à adapter en fonction de sa sensibilité.

Attention ! En montagne, la météo change vite.

N'hésitez pas à laisser la veste de pluie et la polaire dans le sac à dos pour qu'ils soient disponibles à tout moment.



sac à dos,
avec son Journal
de Montagne



gourde



lunettes
de soleil



barre de
céréales



crème
solaire



casquette



chaussures
de sport fermées

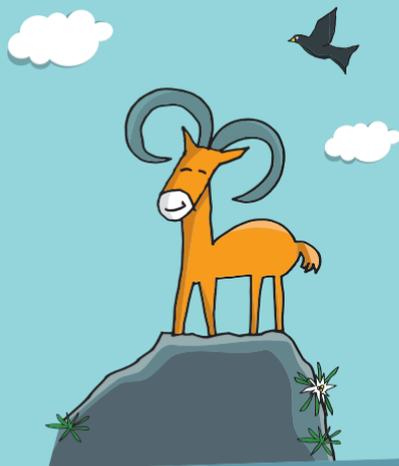


polaire



veste de pluie

Selon la station et la météo, l'organisateur est en mesure de changer le contenu du planning type.



LE STAGE MINI-AVENTURIERS

3-6 ANS

L'EXPÉDITION DE P'TIT MOUFLON

L'IMAGINAIRE
DE LA
SEMAINE

Aventurier dans l'âme,
P'tit Mouflon décide de partir à la conquête
du "Mont Laho". Dans son périple,
il va faire de multiples rencontres
qui lui permettront d'atteindre le sommet.

→ Que va apporter
cette aventure
à votre enfant ?

Les activités (parcours moteurs,
jeux de précision...) sont proposées en établissant
**un lien entre imaginaire
et motricité**. L'enfant pourra
se représenter sautant des
rivières, récoltant des baies...
parmi d'autres aventures
pour atteindre le sommet
tant convoité !

Quelles activités
pour s'épanouir ?

- > Draisienne et/ou vélo
- > Parcours moteurs
- > Jeux de précision
- > Jeux traditionnels

Matériel fourni



L'EXPÉDITION DE P'TIT MOUFLON

→ Éveil & motricité

MON STAGE

Groupe
3-4 ans

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Vélo + Parcours moteurs	Vélo + Jeux de précision	Vélo + Jeux d'orientation	Vélo + Jeux traditionnels	Vélo (Olympiade) + Olympiade

Groupe
5-6 ans

Parcours moteur + Vélo	Jeux de précision + Vélo	Jeux traditionnels + Vélo	Jeux d'orientation + Vélo	Olympiade
---------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------

Les activités se déroulent en demi-journée sur une base de 3 heures.

LES ACQUIS Niveau P'tit Mouflon

- Je respecte l'environnement qui m'entoure et mes camarades. 🐾
- Je respecte le matériel et participe au rangement après utilisation. 🐾
- Je sais nommer une espèce végétale et 2 animaux vivant en montagne.
- Je connais le rôle d'un chien de berger.
- Je sais m'équiper seul(e).
- Sur mon vélo ou ma draisienne, je suis capable de tenir en équilibre et je sais effectuer un parcours de motricité sur terrain plat et/ou légèrement pentu (coordination des actions, pédaler et piloter).
- Je sais utiliser le frein.
- Je suis capable de prendre des informations et d'adapter ma conduite ou mon comportement en fonction des obstacles.
- Je prends des repères et ajuste mes mouvements en fonction d'une cible : près, loin, devant, derrière, droite, gauche.

Validé le

🐾 Ces compétences sont considérées comme essentielles, car liées au savoir-être. Elles sont indispensables et participent à la validation des acquis.



LIEUTENANT LYNX ET LES ÉDELWEISS MAGIQUES

L'IMAGINAIRE
DE LA
SEMAINE

Face à l'annonce d'une disparition d'edelweiss, Lieutenant Lynx décide de mener l'enquête afin de retrouver cette espèce protégée (tout comme lui !). Il découvrira que la sauvegarde de l'environnement passe notamment par la gestion des déchets en montagne.

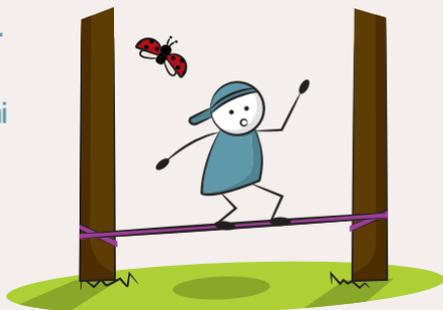
→ Que va apporter cette aventure à votre enfant ?

"Œil de lynx" et "Tel un chat" seront les thématiques pour aborder **la précision** et construire **des déplacements équilibrés**.

Chaque activité permettra à votre enfant de récolter des jetons pour résoudre l'énigme.

Quelles activités pour s'épanouir ?

- > Vélo ou roller ou skate
 - > Jeux de tir
 - > Slackline
- Matériel fourni



LIEUTENANT LYNX ET LES ÉDELWEISS MAGIQUES

→ Équilibre & précision

MON STAGE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Slackline + Vélo	Vélo en sortie demi-journée	Jeux de tir	Slackline + Vélo	Olympiade

Les activités se déroulent en demi-journée sur une base de 3 heures.

LES ACQUIS Niveau Lynx

- Je respecte l'environnement qui m'entoure et mes camarades. 🍀
- Je respecte le matériel et participe au rangement après utilisation. 🍀
- Je connais les règles de sécurité basiques propres à ma pratique sportive (pas de tir, circulation). 🍀
- Je sais nommer 2 espèces végétales et 4 animaux vivant en montagne et je connais le comportement à adopter face à un chien de berger.
- Je sais m'informer à travers le balisage et les panneaux d'information.
- Je suis capable de m'équiper seul et d'adapter mon équipement à la météo. J'inspecte mon matériel et sais reconnaître un problème basique.
- Je sais adapter mon allure aux différentes situations (accélérer, ralentir, freiner).
- Je sais coordonner mes actions pour rester équilibré et me diriger.
- Je connais mon œil directeur et je suis capable de me positionner correctement face à une cible.
- Je suis capable d'effectuer l'alignement œil-cible et de réaliser un lâcher.
- Je suis capable de rester concentré le temps d'un tir ou d'une traversée.
- Je suis capable d'utiliser mes bras et ma jambe libre pour tenir en équilibre de façon statique ou dynamique.
- Je suis capable d'utiliser mes bras pour renforcer mon équilibre.

Validé le

🍀 Ces compétences sont considérées comme essentielles, car liées au savoir-être. Elles sont indispensables et participent à la validation des acquis.

LE STAGE P'TITS AVENTURIERS

6-9 ANS

LES ENQUÊTES DE STAC L'ÉCUREUIL



L'IMAGINAIRE
DE LA
SEMAINE

Nanard le chocard a encore frappé !
Stac l'écureuil est à nouveau appelé
à la rescousse
pour retrouver les noisettes volées...

→ Que va apporter
cette aventure
à votre enfant ?

"Agile comme un écureuil"
sera la thématique
pour **construire
de nouveaux équilibres
et améliorer
ses déplacements.**

Chaque activité menée
permettra à votre enfant
de récolter des jetons
pour résoudre l'énigme.

Quelles activités
pour s'épanouir ?

- > Vélo ou roller
ou skate
- > Jeux d'orientation
- > Escalade ou PAF
(parcours acrobatique
forestier)

Matériel fourni



LES ENQUÊTES DE STAC L'ÉCUREUIL

→ Équilibre & déplacement

MON STAGE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Vélo + Orientation	Escalade falaise ou PAF	Vélo en sortie demi-journée	Orientation + Vélo	Olympiade

Les activités se déroulent en demi-journée sur une base de 3 heures.

LES ACQUIS Niveau Écureuil

- Je respecte l'environnement qui m'entoure et mes camarades. 🐿️
- Je respecte le matériel et participe au rangement après utilisation. 🐿️
- Je connais les règles de sécurité basiques propres à ma pratique sportive (vérification mutuelle). 🐿️
- Je sais nommer 2 espèces végétales et 4 animaux vivant en montagne et je connais le comportement à adopter face à un chien de berger.
- Je sais m'informer à travers le balisage et les panneaux d'informations.
- Je suis capable de m'équiper seul et d'adapter mon équipement à la météo. J'inspecte mon matériel et sais reconnaître un problème basique.
- Je sais coordonner mes actions pour rester équilibré et évoluer dans un environnement varié.
- Je suis capable de faire un lien entre la carte et le terrain, au travers de symboles simples, et d'orienter ma carte.
- Je suis capable de mémoriser l'emplacement d'une balise et de réaliser un cheminement simple pour l'atteindre.
- Je suis capable de m'équilibrer sur 3 appuis en privilégiant les appuis pieds.
- Je suis capable de faire confiance à autrui et à mon matériel pour progresser sereinement.

Validé le

🐿️ Ces compétences sont considérées comme essentielles, car liées au savoir-être. Elles sont indispensables et participent à la validation des acquis.



LE STAGE GRANDS AVENTURIERS

9-12 ANS

AGENT AIGLE AU RADAR

L'IMAGINAIRE
DE LA
SEMAINE

Pour intégrer l'agence BAROMEX,
les nouveaux agents vont devoir faire leurs preuves.
Leur mission : stopper les infiltrés et leurs plans
de destruction de la station radar-méteo.

→ Que va apporter
cette aventure
à votre enfant ?

"Vue de rapace" et agilité
seront les thématiques abordées
afin de **développer
sa coordination
et sa précision.**

Chaque activité permettra
de récolter des "degrés Celsius"
ainsi que des indices
pour décrypter le logigramme
et boucler l'enquête.

Quelles activités
pour s'épanouir ?

Duathlon :

- > Ski-roue + tir
- > Roller + tir
- > Trail + tir

Matériel fourni



AGENT AIGLE AU RADAR

→ **Coordination & précision**

MON STAGE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Roller ou ski-roue	Tir	Roller ou ski-roue	Découverte duathlon enchaînement des deux actions	Épreuves chronométrées par équipes

Les activités se déroulent en demi-journée sur une base de 3 heures.

LES ACQUIS Niveau Aigle

- Je respecte l'environnement qui m'entoure et mes camarades et je reste à l'écoute de mon partenaire. 🐺
- Je respecte le matériel et participe au rangement après utilisation. 🐺
- Je connais les règles de sécurité élémentaires propres à ma pratique sportive (pas de tir). 🐺
- Je suis capable de m'équiper seul en fonction de la météo, d'inspecter mon matériel et de reconnaître un problème basique.
- Je sais nommer 3 espèces végétales et 6 animaux vivant en montagne et je connais le comportement à adopter face à un chien de berger.
- Je sais glisser ou créer un appui solide, en jouant sur le transfert de poids.
- Je sais utiliser l'action des bras pour me propulser lors des phases de prise de vitesse, mais aussi pour m'équilibrer.
- Je coordonne l'action de mes bras avec celle de mes jambes.
- Je maîtrise mes trajectoires et suis capable d'éviter un obstacle.
- Je m'organise pour perdre le moins de temps possible lors des phases de transition et de relais.
- Je suis capable d'alterner effort physique et concentration.
- En fonction de mon œil directeur, j'effectue une visée et veille à la stabiliser même après avoir appuyé sur la détente.
- Je sais tirer en positions debout et allongée.

Validé le

🐺 Ces compétences sont considérées comme essentielles, car liées au savoir-être. Elles sont indispensables et participent à la validation des acquis.

LE STAGE GRANDS AVENTURIERS

9-12 ANS

J. BOUQUETIN : L'HÉRITAGE



L'IMAGINAIRE
DE LA
SEMAINE

Les agents de la Climate Intelligency Agence viennent d'être contactés pour débloquer et relancer le transfert de données météorologiques. Ils doivent intervenir rapidement avant que les 3 espions ne disparaissent.

→ Que va apporter cette aventure à votre enfant ?

"Tel un bouquetin" et agilité seront les thématiques abordées afin de **développer sa coordination et son adaptation.**

Chaque activité permettra de récolter des "degrés Celsius" ainsi que des indices pour décrypter le logigramme et boucler l'enquête.

Quelles activités pour s'épanouir ?

Raid multisports :

- > Orientation
- > PAF (parcours acrobatique forestier)
- > Canoé ou paddle
- > Vélo

Matériel fourni



J. BOUQUETIN : L'HÉRITAGE

→ **Coordination & adaptation**

MON STAGE

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Découverte orientation	Paddle ou PAF	VTT orientation ou Bike and run	Orientation à pied ou à vélo	Épreuves chronométrées par équipes

Les activités se déroulent en demi-journée sur une base de 3 heures.

LES ACQUIS Niveau Bouquetin

- Je respecte l'environnement qui m'entoure et mes camarades et je reste à l'écoute de mon partenaire. 🐾
- Je respecte le matériel et participe au rangement après utilisation. 🐾
- Je sais réaliser une réparation basique sur mon matériel (crevaisson, déraillement...).
- Je prends connaissance de la météo et connais l'utilité d'une boussole.
- Je sais nommer 3 espèces végétales et 6 animaux vivant en montagne et je connais le comportement à adopter face à un chien de berger.
- Je suis capable d'établir un lien carte-terrain, en m'appuyant sur des points remarquables pour construire ou suivre un itinéraire.
- Je connais les 4 points cardinaux.
- Je sais piloter efficacement un engin (vélo, ski-roue, paddle...) en combinant prise d'information et coordination d'actions (glisser, pédaler, pagayer).
- Je suis polyvalent et sais adapter ma motricité aux contraintes du milieu naturel (terre, eau) et du mode de déplacement (pieds, roues, paddle...).
- Je sais adapter ma vitesse au relief et à la durée de l'effort.
- Je suis capable de coordonner mes efforts avec ceux de mon partenaire (coordination d'actions, prise en compte état de forme).
- Je suis capable de tenir compte de l'avis de mon partenaire tout en étant capable de présenter mon point de vue.

Validé le

🐾 Ces compétences sont considérées comme essentielles, car liées au savoir-être. Elles sont indispensables et participent à la validation des acquis.



mon aventure **MONTAGNE**

La montagne, la nature,
c'est aussi une façon de grandir !

