

SÉJOUR ACTIVITÉS SPORTIVES DE PLEINE NATURE

Ce séjour propose aux élèves de collèges et de lycée, de découvrir des activités sportives de pleine nature en prenant en compte la gestion de l'effort et de son corps.



◆ OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Les élèves pratiqueront des activités sportives ludiques et variées et apprendront à utiliser des échelles de perception pour mieux gérer leur effort. Au cours du séjour, ils aborderont aussi d'un point de vue théorique et pratique, différentes techniques de récupération et de gestion du stress (relaxation, imagerie mentale, cooling).

◆ CONTENU PEDAGOGIQUE

- **Course d'orientation** : La CO est installée autour du centre et encadrée par un moniteur sportif. Le Matériel est fourni.
- **Atelier relaxation** : D'un point de vue théorique et pratique différentes techniques de récupération et de gestion du stress (relaxation, imagerie mentale, cooling) sont abordées.

Exemple sur quatre journées :
(D'autres activités peuvent être proposées)

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Matin	Installation	G1 : Descente en rappel G2 : Atelier relaxation	Randonnée	G1 : VTT G2 : Biathlon
Après-Midi	Course d'orientation	G2 : Descente en rappel G1 : Atelier relaxation	Randonnée	G2 : VTT G1 : Biathlon

◆ CONTENU PEDAGOGIQUE

- **Randonnée** : Les élèves partent avec le pique-nique pour une randonnée d'environ 5 heures. Les différentes spécificités des montagnes du Jura pourront être abordées (faune, flore, paysage de moyenne montagne)
- **VTT** : Départ depuis le centre sur les parcours balisés présents dans notre secteur (GTJ (Grande Traversée du Jura), parcours FFC (Fédération Française de Cyclisme)).
- **Biathlon** : Un sport dans lequel les athlètes francs-comtois ont brillé, obtenu de nombreuses victoires. Nous proposons aux élèves de découvrir ce sport complet même hors saison. Ils apprendront l'utilisation de carabines laser, l'effort physique et la précision du tir.
- **Descente en rappel** : L'activité se déroule à une demi-heure à pied du centre. Descente d'environ 20 mètres. Elle est encadrée par un moniteur diplômé d'état.



Nos séjours comprennent : La pension complète, l'hébergement, le transport aux activités.
En option : l'encadrement des enfants par des animateurs en dehors des activités.
Adhésion à l'association : 14 €