**Camp de jour Ste-Justine**

**Sortie du mercredi 10 juillet 2019**

**L’Accroché Centre d’escalade**

**Plage horaire : Activité à l’intérieur (3 heures)**

Départ de L’École des Appalaches : 9h00

Escalade : 10h30 à 12h00

Dîner sur place : 12h00 à 13h00

Escalade  : 13h00 à 14h30

Retour à l’École : 16h00

Activité d’escalade intérieure : Contribue au développement des jeunes :

-collaborer; s’affirmer; s’adapter; observer; visualiser; gérer son stress; avoir confiance en soi; savoir considérer l'erreur comme une opportunité d'apprendre; et plus encore…

L’activité débute par la présentation des consignes et des règles de sécurité liées à l’escalade.

**Station 1 : Escalade de bloc**

Se pratique sans cordes, au-dessus d’épais matelas de mousse. Les participants y apprendront vigilance etentraide, des qualités qui les aideront à découvrir comment réussir les parcours et enseignement des aspects de la biomécanique du corps, un élément fondamental de la pratique de l’escalade.

Promouvoir les bienfaits tant physiques que psychologique de ce sport.

Une équipe de moniteurs expérimentés et passionnés saura faire vivre à vos jeunes une expérience enrichissante et mémorable.

**Station 2 : Escalade sur corde**

Sur corde en moulinette mettra au défi les jeunes à la grimpe en hauteur sur des murs de plus de 12 pieds. Les jeunes de 6 ans et moins seront assurés par les moniteurs. Ceux de 7 a`9 ans auront l’occasion s’assurer un ami grimpeur avec l’aide d’un compagnon et d’un moniteur. Les 10 ans et plus alterneront les rôles de grimpeur et d’assureurs permettant ainsi à chacun de vivre le sentiment de dépassement de soi et d’accomplissement relié à l’atteinte d’un sommet autant que d’expérimenter la responsabilité et la complicité dans le rôle d’assureur. Tous les jeunes seront munis de système d’assurage autobloquant et, bien sûr, sous la supervision d’un animateur certifié.

**Station 3 : Échelle de corde**

Plus difficile, l’échelle de corde est un défi de coordination et de concentration pour le grimpeur. Une ascension d 12 mètres avec un système d’assurage.

**Station 4 : Escalade de traverse**

L’escalade de traverse est la pratique des déplacements horizontaux. Dans le cadre de cet exercice, les participants travailleront plus particulièrement l’équilibre et le positionnement.

**Rappel et recommandations**

**Sac-à-dos**

**Médicaments ou EpiPen (allergies ou autres)**

**Bouteilles d’eau**

**Lunch et collation (froid)**

**Vêtement de sport**

**Chaussures de sport ajustées (sec)**

**Chandail du camp de jour (revêtir à la maison)**