



Pré-Club Montagne (8-12ans)

Programme Activités 2021

Activité	Date de l'activité	Matériel spécifique nécessaire	Description de l'activité
Escalade	12/6/2021	Tout le matériel est fourni	Prenez de la hauteur! Escalade en falaise milieu naturel en moulinette. Les participants apprendront à réaliser le noeud d'encordement en 8, à assurer un partenaire, et à redescendre en position de rappel.
Randonnée	19/6/2021	Ne pas hésiter à apporter son matériel personnel, si dans le cadre des pratiques individuels les participants utilisent des altimètres, boussoles, gps ou autres outils de sécurités. Pour cette sortie vous pouvez venir en running avec des crampons si possible un sac à dos léger et prévoir deux tenue : une légère avec short et t-shirt et une autre avec pantalon, un coupe vent et veste chaude.	Pieds & éveil montagnard Éducatif trail : Randonnée active avec atelier pour découvrir et apprendre à gérer son temps d'effort physique, lecture du terrain, proprio et placement du corps en terrain technique. Relaxation et méditation L'éveil montagnard c'est : apprendre à regarder la nature autrement, réaliser des exercices de pleine conscience, se connecter à la force de la montagne et utiliser tous ses symboles pour grandir en confiance....
Canyon et Via Ferrata	26/6/2021	Pour le canyon, penser à apporter un maillot de bain, une serviette, une paire de claquettes pour la fin de l'activité et une paire de baskets à lacets qui iront dans l'eau. Pour la VF, venir avec une bonne paire de baskets de sport (type chaussures de trail), un petit sac à dos avec un peu d'eau, préférer un pantalon au lieu d'un short.	Plaisirs Verticaux & Aquatiques Découverte de l'activité canyoning sur le canyon d'initiation d'Arlos. 20 min de marche d'approche, environ 1h15/1h30 d'activité dans l'eau, 5 min de marche retour. Canyon composé principalement de toboggans, de 2 rappels de 3 et 6 m, et d'un petit saut facultatif de 2 m. Tout le matériel est fourni : combinaison, baudrier, casque, chaussons néoprènes. Pour la VF, l'activité dure environ 2h30/3h. Elle consiste à gravir une falaise aménagée d'échelons en fer pour faciliter la progression. L'activité se termine par un grand rappel de 50 m. Possibilité de faire la VF le matin et le canyon l'après midi.
Spéléo	18/9/2021	Des vêtements usés légers, chauds, respirant, coupe vent.	Rando Spéléo Découverte Activité combinant rando et spéléo, dédiée à la découverte du paysage Pyrénéen. "à l'endroit" et "à l'envers". Après avoir cheminé à l'air libre, séance de "crapahut sous-terre" (ramper en étroiture, poser les mains) pour explorer et traverser une cavité horizontale, dont l'on sort par un passage secret.
Randonnée	25/9/2021	Matériel spécifique nécessaire pour le Refuge: Sac de couchage léger Crocs ou sandales Masque et gel hydro-alcoolique Trousse de toilette la plus petite possible	Grande Ascension (1/2) 1er jour d'approche et de montée vers le Refuge Une journée de randonnée avec les sacs à dos chargés qui nous permettra d'échanger sur les chemins de passages frontaliers et sur l'environnement spécifique qui nous entoure. Ce sera aussi un moment pour échanger sur les valeurs nécessaires à la réussite de l'objectif. Force du groupe, dépassement de soi, solidarité Montagnarde, valorisation du mental sur le physique... Installation du camp, occupation des tâches collectives, préparation des sacs du lendemain...
Randonnée	26/9/2021	Matériel spécifique nécessaire pour le Refuge: Sac de couchage léger Crocs ou sandales Masque et gel hydro-alcoolique Trousse de toilette la plus petite possible	Grande Ascension (2/2) Jour d'ascension sur le sommet élu. Départ matinal, aux premières lueurs du jour à la frontale. Retour au refuge après l'ascension, puis mise en route vers une longue descente qui fera travailler la patience, la volonté, la capacité à se dépasser et garder la bonne humeur malgré la fatigue et les pieds qui font mal... Retour aux pays des Hommes!