

# PÔLE Montagne :

## Les activités de pleine nature



**PÔLE Montagne**

175 rue de la Forge info@pole-montagne.com Yves Massard  
74260 Les Gets www.pole-montagne.com 06 80 07 43 02

## Les activités physiques de pleine nature

En lien avec les principes du développement durable, les sports de pleine nature dépassent le seul cadre ludique et sportif. Pratiquées dans un esprit de partage, de respect et de coopération, les APPN (activités physiques de pleine nature) sont un moyen privilégié pour s'ouvrir à l'environnement, aux autres, à soi-même. Elles participent à la construction d'une éducation à l'environnement, à la santé et à la sécurité.

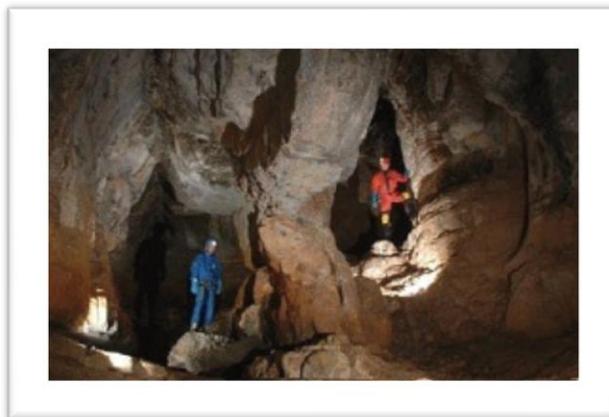
L'équipe PÔLE Montagne s'applique en permanence à concilier les pratiques sportives et éducatives avec la préservation des milieux naturels et le respect des activités humaines. Il existe des voies plus sobres, plus gratifiantes sans être nécessairement plus contraignantes qui permettent l'épanouissement de l'individu.

### Activités terrestres

#### La spéléologie

La spéléologie permet de se ressourcer dans le silence et la quiétude des entrailles de la terre. Le monde minéral souterrain offre au visiteur des trésors d'une étrange beauté. Un monde fragile qui subit les abus du monde extérieur et que nous devons apprendre à écouter pour mieux le protéger.

Pour découvrir cet univers étrange, vous devrez ramper et vous contorsionner, pour vous faufiler le long des cavités souterraines.



## Le VTT

La pratique du VTT fait appel à des notions d'équilibre, d'anticipation et de sécurité. Ce sont des éléments que l'on travaille en atelier avant de partir sur les sentiers de la découverte. Mais, ce sont aussi des principes collectifs à adopter comme le respect des autres pratiquants et des autres usagers des sentiers aux intérêts parfois divergents... Pour nos petits transferts et visites, le vélo constitue un mode de mobilité douce conciliant respect de l'environnement et hygiène corporelle. C'est également un excellent moyen d'apprendre le code de la rue avant de s'initier au code de la route.

## Activités verticales

### Escalade et via ferrata

L'escalade et la via ferrata sont des activités qui permettent de se mouvoir en sécurité dans des milieux habituellement inaccessibles aux hommes qui servent de refuge à de nombreuses espèces animales et végétales qui ont développé des adaptations remarquables.

Ces activités nécessitent une communication claire et efficace, ainsi que le respect strict des consignes et du matériel, gages de sécurité. L'esprit de cordée développe le sens des responsabilités, la confiance en soi et en son/ses compagnons. Le sens kinesthésique et le sens du toucher sont particulièrement sollicités et contribuent à améliorer les capacités motrices des pratiquants en enrichissant leur répertoire gestuel et leurs capacités proprioceptives.



## L'accrobranche

L'accrobranche s'apparente à la via ferrata au niveau du mode de progression, mais inclut d'autres agrées : ponts de singe, sauts de Tarzan, tyrolienne, etc. C'est une activité plus ludique, qui permet de visiter la canopée, milieu habituellement inaccessible. Avec une préparation préalable, cette pratique permet des observations intéressantes (avifaune, insectes, écorces, etc) et complète l'approche pédestre de la forêt.

## Activités aquatiques

Le débit, la température, l'oxygénation des eaux courantes sont soumis à la configuration des bassins versants et aux caprices de la météo. La qualité biologique des cours d'eau est, quant à elle, étroitement liée aux activités humaines. La pratique de sports en eau vive permet de mieux comprendre le fonctionnement de ces milieux particulièrement fragiles et réactifs. Le plaisir et les sensations agréables procurées par les activités aquatiques contribuent à mieux apprécier ces milieux. C'est une condition préalable pour amener des changements de comportement responsables transposables au quotidien.

## Le canyoning

La pratique du canyoning permet un contact étroit avec le milieu. Les jeunes découvrent les variations du courant et de la température de l'eau, la nature du substrat, la végétation environnante... Sauts, glissades, nage, procurent des sensations fortes et créent une excellente dynamique de groupe.



## Le rafting

Le rafting est une excellente activité de cohésion et de rupture pour créer une dynamique de groupe positive.

Equipés de casques et de gilets de sauvetage, enfants et adultes prennent place sur des embarcations gonflables. D'une grande stabilité, le raft rassurera les plus réticents et permettra à tout le monde de découvrir les joies de la descente d'un torrent de montagne.

## Le canoë-raft

Dans la voie de l'autonomie sur l'eau, le canoë-raft est le compromis idéal : deux pagayeurs, une petite embarcation légère et rapide et des sensations garanties !

## Activités hivernales

### Le ski

L'hiver est une période particulièrement difficile pour la faune et la flore. Avec un minimum de bon sens, le ski peut devenir un moyen de déplacement conciliant loisir et découverte respectueuse de l'environnement.

Ludiques et grisantes, les descentes sur piste en ski alpin ou en surf, favorisent la rupture avec le quotidien. Dans la démarche, le ski de fond et le ski nordique se rapprochent de la raquette à neige, mais se pratiquent sur des pistes damées. Le ski de randonnée se situe à mi-chemin entre toutes ces activités.



## La raquette à neige

Sous son manteau blanc, la montagne semble endormie, mais les nombreuses traces au sol trahissent une intense activité animale. Pratiquée avec sérénité et douceur, la raquette à neige permet de découvrir l'intimité de la vie de la montagne en limitant notre impact. Lorsque les conditions d'enneigement le permettent et que le lieu s'y prête, la raquette peut aussi devenir extrêmement ludique.

## Le traîneau à chiens

Chien de traîneau, cani-kart, cani-rando, cani-vtt... Le meilleur ami de l'homme vous offre des moyens originaux, ludiques et écologiques pour découvrir la nature. De plus, l'animal de compagnie est un élément moteur de socialisation et d'intégration sociale et un excellent vecteur de communication. Selon le professeur Hubert Montagner, spécialiste des relations enfant-animal, la vie animale fait émerger ou rend fonctionnelles les compétences fondamentales qui permettent à l'enfant de poursuivre avec succès son apprentissage de la vie.

