VALMEINIER
LISTES DES ACTIVITES

Découverte · Montagne · Jeunesse

LE MOUNTAINBOARD

Toute nouvelle activité qui consiste à dévaler les pentes sur une planche de surf avec roues et freins.
Activité pratiquée en toute sécurité avec casque, gants, genouillères et coudières, encadrée par un moniteur de surf brevet d'état. Pour toute information sur cette activité, consulter le site avec un clip vidéo :
ecolefrancaisedemountainboard.com

LE RUISSELING

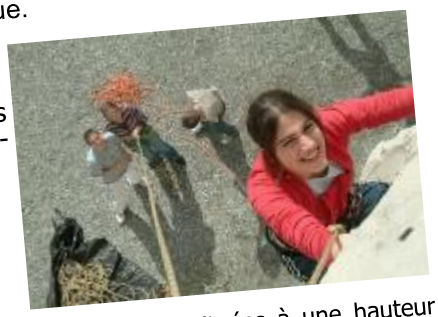
Randonnée aquatique en moyenne montagne, dans du lit d'une rivière. Pataugeage et ambiance humide assurés. Activité encadrée par un accompagnateur montagne. Matériel fourni : casque, combinaison et chaussons néoprène.

LE CANYONING

Une descente ludique, toute en sensations, de sauts, de glissades ou de rappel dans un ruisseau de montagne.
Équipé d'une combinaison néoprène qui protège du froid, le canyoning consiste à descendre un ruisseau de montagne à pied, en sautant, en glissant, en nageant et en faisant du rappel. Encadrée par un moniteur spécialisé.
Matériel fourni : Combinaison, chaussons, baudrier et casque.

LA VIA FERRATA

Parcours réalisé sur falaise avec échelons aciers, échelles et ponts de singes. Par groupe de 8 maximum ce sera l'occasion de dominer votre appréhension du vide. Pas de condition physique spécifique, le guide s'adaptera au niveau du groupe. Encadrée par un guide de haute montagne ou un brevet d'état escalade, vous serez encordés durant tout le parcours. Matériel fourni : baudrier, une longe double avec absorbeur de choc et un casque.



L'ESCALADE

Séance d'une durée de 2 ou 3 heures par groupe de 8 à 12 personnes encadrée par un guide de haute montagne ou un brevet d'état escalade. Sur des sites naturel amménagés ou sur mur artificiel
Matériel fourni : baudriers, casques et cordes fournis.

L'ACROBRANCHE

Parcours aventure dans les arbres. Des plateformes situées à une hauteur entre 4 et 15 m sont séparées par différents ateliers techniques (ponts de singe, passerelles, poutres, lianes, tyroliennes etc…). Plusieurs parcours de niveaux techniques différents (jaune, vert, bleu, rouge, noir). En début de séance, le responsable du parcours diplômé d'un brevet d'état d'escalade vous expliquera le fonctionnement du matériel et les consignes de sécurité. Pour les groupes de mineurs Il est indispensable que les jeunes soient encadrés par un adulte présent dans les arbres (1 adulte pour 12 élèves maximum).
Matériel fourni : baudrier, mousquetons et poulies.

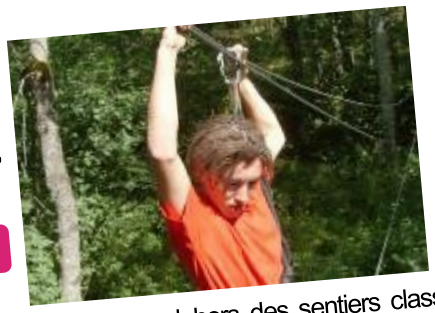
www.dmj.asso.fr

LES EXPERTS des SÉJOURS GROUPES

www.dmj.asso.fr

ESCALADE DANS LES ARBRES

Séance d'une durée de 3 heures par groupe de 8 à 12 jeunes encadrée par un guide de haute montagne ou un brevet d'état escalade. Parcours naturel en forêt, escalade et passage d'arbres en arbres, encordé et en toute sécurité. Baudriers, casques et cordes fournis.



LA RANDONNEE GLACIERE

Départ l'après-midi. Un guide vous emmènera en dehors des sentiers classiques et vous fera découvrir la faune et la flore de montagne. Ascension jusqu'au refuge. Lever à 4 h et départ encordé avec votre guide de haute montagne. Ascension du glacier avec crampons et piolet à travers crevasses et moraines. Malgré son coté « expédition » cette activité ne nécessite pas une condition physique exceptionnelle. Les guides adapteront le dénivelé en fonction de votre condition (de 700 à 1000 m). Matériel fourni : chaussures de randonnée, crampons, piolet, sac à viande pour le refuge

RANDO ET NUIT EN REFUGE

Un accompagnateur vous emmènera en dehors des sentiers classiques et vous fera découvrir la faune et la flore de montagne.
Randonnée journée : Départ de matin de bonne heure et rando dans les alpages de nos montagne.
Randonnée sur 1 journée et demi : Départ l'après-midi, ascension jusqu'au refuge. Lever au petit matin avec les marmottes et départ avec votre guide, retour au chalet en fin d'après-midi. Malgré son coté « expédition » cette activité ne nécessite pas une condition physique exceptionnelle. Les guides adapteront le dénivelé en fonction des élèves.

LA COURSE D'ORIENTATION

Un parcours d'orientation est installé à proximité du chalet. Les élèves par équipe de 2 ou 3 devront trouver 10 à 15 balises et prouver leur passage en poinçonnant une carte de route. La boussole est facultative. Durée du parcours environ 2 heures. Une petite intervention d'une demi-heure sur la lecture de carte est recommandée pour les personnes n'ayant jamais pratiqué la CO.

LES ATELIERS DE CIRQUE ET MAGIE

Atelier sur 3 ou 5 demi-journées encadrées par des professionnel du spectacle. Sous chapiteau ou en salle, les élèves seront initiés aux activités.
Cirque : activités d'équilibre (trapèzes, fils de funambule) et à la jonglerie (balles, massues, diabolos, assiettes ...).
Magie : Découverte des tours, fabrication d'accessoires et de costumes, conception d'un spectacle
Un spectacle sera présenté en fin de séjour devant public alternant les numéros des élèves et des professeurs.

LE VTT électrique

Une balade en VTT encadrée par un accompagnateur montagne avec option VTT.
Un parcours simple et accessible à tous avec l'aide du moteur sur des sentiers balisés.
10 VTT Giant, renouvelés chaque année.
Casques fournis.

Découverte · Montagne · Jeunesse

Association DMJ - La Girodière - 73450 Valmeinier
Tél. 04 79 59 28 28 - Fax : 04 79 56 59 34 - sejour@dmj.asso.fr