



ACRO SPORTS & NATURE

ANIMATIONS SPORTIVES

Parcours du combattant : Réaliser un enchaînement de plusieurs agrès, en groupe, les personnes étant reliées par une ligne de vie (élastique) et une ceinture individuelle.

- 10/12 pers max par parcours et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 mn mini à 50 minutes max
- Espace disponible : Idéal : Terrain dégagé avec de nombreux arbres.
- Tenue de sport indispensable
- Prévoir ½ journée de temps d'installation en +.

Cross-training / Boot-Camp : Réaliser un parcours, lors d'une séance dirigée, en groupe, sur la base d'un effort de course à pied, alterné par des exercices physiques de moyenne à grande intensité...

- 15 pers max par séance et moniteur
- Possibilité matérielle de quadrupler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 mn mini. (pour non initié) à 50 minutes max
- Espace disponible : Idéal : Terrain dégagé (prairie, stade, ou sous-bois....)
- Tenue de sport indispensable

Slakeline : Réaliser une traversée équilibrée sur une sangle installée à maxi 60 cm du sol (une corde haute tendue permet éventuellement d'assurer son équilibre)

- 10/12 pers max par séance et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 mn mini à 50 minutes max
- Espace disponible : Idéal : Terrain dégagé avec arbres distants de :
Mini : 5 m ; max : 10 m
- Tenue de sport indispensable

Construction de radeaux : Réaliser à l'aide de matériel fournis, un radeau flottant et le tester éventuellement.....

- 10/12 pers max pour 1 radeau et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : à partir de 40 minutes mini
- Espace disponible : Idéal : Terrain dégagé avec plan d'eau (idéal)
- Tenue de sport et éventuellement de baignade indispensable



ACRO SPORTS & NATURE

ANIMATIONS SPORTIVES

Construction de brancard : Réaliser à l'aide de matériel fournis, un brancard afin de transporter une personne dessus... le tester.

- 10/12 pers max pour 2 brancards et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : à partir de 20 minutes mini
- Espace disponible : Idéal : Terrain dégagé
- Tenue de sport

Parcours acrobatique en hauteur : Réaliser une progression à l'aide de différents agrès (échelle, pont de singe, tyrolienne,... réalisé en corde dynamique, installation sur support végétal (arbres) ou rocheux.

- 8 pers max par parcours et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 mn mini à 50 minutes max
- Espace disponible : Idéal : Terrain avec de nombreux arbres d'un bon diamètre ou support rocheux avec encrages. A valider par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable
- Prévoir ½ journée de temps d'installation en + avec 2 moniteurs.

Escalarbre : Réaliser une escalade sur un arbre, avec l'aide de prises d'escalade préalablement installées (prises sur sangles à cliquet, n'endommageant pas le support végétal).

- 8 pers max par escalarbre et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 mn mini à 50 minutes max
- Espace disponible : Idéal : Terrain dégagé avec de nombreux arbres d'un bon diamètre et de minimum 8/10 mètres. A valider par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable
- Prévoir ½ journée de temps d'installation en + avec 2 moniteurs.

Escalade sur mur artificiel mobile : Réaliser une ascension sur un mur d'escalade mobile proposant 4 voies de progression, en simultanée, d'une hauteur de 8 mètres.

- 10/12 pers max par qui travail en même temps et moniteur
- Durée de l'activité : de 20 mn mini à 50 minutes max
- Espace disponible : Idéal : Terrain dégagé accessible avec véhicule et très grande remorque. A valider par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable
- Prévoir ½ journée de temps d'installation en + et le transport
« Devis sur demande : Environ 600 € ht pour 4 h et 800 € ht pour 7 h »



ACRO SPORTS & NATURE

ANIMATIONS SPORTIVES

Crazy bike : Réaliser un certain nombre d'enchaînement à l'aide de plusieurs vélos originaux, issus du monde du cirque et du spectacle.

- 8/pers max par animation et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 mn mini à 45 minutes max
- Espace disponible : Idéal : Terrain idéal : terrain de tennis ou practice multi-activité.... Le revêtement doit être roulant.... A valider par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable

Parcours trial : Réaliser un certain nombre d'enchaînement à l'aide de son VTT ; Parcours/Gymkhana réalisé à l'aide d'obstacles naturels ou artificiels

- 8 pers max par animation et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 mn mini à 45 minutes max
- Espace disponible : Idéal : terrain praticable pour VTT de type prairie tondue, ou en terre, avec si possible des arbres.... A valider par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable

Polo VTT : Deux équipes de 5 joueurs à VTT s'affrontent sur un terrain (type pelouse- herbeuse tondue) avec des cross et un ballon en mousse ; sans oublier des règles du jeu et un arbitrage. Le jeux est effectué après plusieurs éducatifs.

- Deux équipes de 5 personnes max par match et moniteur
- Possibilité de mettre une autre équipe de 5 en attente
- Durée de l'activité : de 20 à 45 minutes/ match
- Espace disponible : Idéal : terrain praticable pour VTT de type prairie tondue, ou en terre (1/2 stade stabilisé).... A valider par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable

Tir à l'arc : Sur un pas de tir fixe, tirer un certain nombres de flèches sur blasons « FITA » ou originaux.... Apprentissage des fondamentaux du tir...

- 8 pers max par animation et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 minutes mini à 2 heures
- Espace disponible : Terrain praticable pour le tir à l'arc, de 15 m x 6 m mini , avec si possible des arbres ou des supports de filets anti-flèches.... Ainsi que minimum une face du terrain qui soit protégé : (arbres, mur, grillage.....) cet espace doit être validé par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable



ACRO SPORTS & NATURE

ANIMATIONS SPORTIVES

Parcours chasse à l'arc : Sur un parcours dirigé, en forêt ou en campagne, tirer un certain nombre de flèches sur des blasons animaliers ou en 3D...

Apprentissage des fondamentaux du tir avant le parcours...

- 8 pers max par animation et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 40 minutes à 1 heure
- Espace disponible : Terrain praticable pour le tir à l'arc, de 15 m x 6 m mini , + terrain isolé de type forêt ou campagne.
une face du terrain au minimum qui soit protégé : (arbres, mur, grillage.....) cet espace doit être validé par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable

Golf Archery : Sur un parcours dirigé, sur un espace dégagé, tirer des flèches (avec embout caoutchouc) en décrivant une parabole, pour atteindre les cibles.

- 8 pers max par animation et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 40 minutes à 1 heure
- Espace disponible : Terrain dégagé type campagne (1/2 stade de foot) cet espace doit être validé par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable

Activités aquatiques : Réaliser sur l'eau un déplacement jusqu'à une bouée avec un Paddle, à 1 ou deux personnes à la fois.

D'autres pratiquants peuvent plonger avec masque/tuba... pour récupérer un indice...

- 8 pers max pour 1 moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 mn mini à 50 minutes max
- Espace Idéal : Bord de mer ou lac avec peu de profondeur.... ou piscine...
A valider par le moniteur.
- Tenue aquatique indispensable
- Possibilité de fournir des combinaisons néoprènes en plus : + 100 € pour le groupe.

- *Possibilité de mélanger avec l'activité radeau*

Animation orientation : Dans un espace délimité, par deux ou en groupe, savoir retrouver un certain nombre de balises en respectant la feuille de route



ACRO SPORTS & NATURE

ANIMATIONS SPORTIVES

(avec éventuellement Azimut, boussole, carte.....)

- 12 pers max par animation et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 mn mini à 45 minutes max
- Espace disponible : Idéal : terrain praticable de type prairie tondue, avec des arbres, ou dans un périmètre urbain.... A valider par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable
- Les CO urbaines ou en milieu naturel, de plus de 45 minutes demande une préparation et un devis adapté.

Randonnée Nordique : Dans un espace linéaire, en groupe, se déplacer en marche gymnique avec des bâtons spécifiques

- 12 pers max par animation et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : de 20 mn mini à 45 minutes max
- Espace disponible : Idéal : terrain en aller-retour ou chemin/piste ou plage.... A valider par le moniteur.
- Tenue de sport indispensable

Animation Survie : Apprentissage des techniques de survie, en réalisant un certain nombre d'ateliers au choix, et dépendants des conditions de terrain.

- Apprendre à se repérer dans l'espace.
 - Savoir-faire du feu avec une pierre à briquet
 - Savoir faire des nœuds et réaliser un pont de singe.
 - Savoir construire une canne à pêche et pêcher
 - Savoir construire un lance pierre et tirer
 - Savoir tendre un arc et tirer
 - Savoir construire un radeau
 - Savoir construire un brancard
 - Savoir réaliser une attelle et les premiers soins
 - Savoir construire un abri de fortune
 - Savoir identifier les priorités de la survie (jeu de réflexion)
 - Savoir identifier des aliments dans un milieu naturel
-
- Chaque atelier nécessite la présence d'un moniteur



ACRO SPORTS & NATURE

ANIMATIONS SPORTIVES

- 10/12 pers max par atelier et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : à partir de 20 minutes mini à 45 mn max
- Espace disponible : Idéal : Terrain dégagé et des arbres
Espaces à faire valider par le moniteur
- Tenue de sport et éventuellement de baignade

De nombreuses autres animations plus classiques peuvent être proposées :

- Pétanque
- Street golf
- Speed ball
- Volley ball
- Frisbee
- Pitchack
- Reconnaissance de minéraux précieux
- Jeux de réflexions
- Activités de boxe, pieds/poings....
- Activités de relaxation
- Activités gymnique...
-

Un certain nombre de ces animations peuvent être aussi réalisées à l'intérieur, en activité de substitution.

- Chaque atelier nécessite la présence d'un moniteur
- 10/12 pers max par atelier et moniteur
- Possibilité matérielle de doubler les groupes
- Durée de l'activité : à partir de 20 minutes mini à 45 mn max
- Espace disponible : Idéal : Salle ou pièce vide, hangar, garage, espace sous abris.....
- Tenue décontractée

Acro Sports & Nature / Florent HELMI /Port: 06.09.06.41.03 /florent.helmi@orange.fr

Membre de la maison des guides « Oeroc » à Valberg

Accompagnateur en montagne / diplômé d'Etat V.T.T ; Canyoning et escalade

Qualif. Tir à l'arc / Educateur A.P.S 2^{ème} degré / Formateur / CQP 2 cordiste.

N° Siret : 39117426500051 / 259 chemin des poissonniers – 13600 la Ciotat

Assurance FFME / Jeunesse et sports N° 08307ED0568