

La grimpe d'arbres et activités associées

Animations nature et Grimpe d'Arbres

Par l'association Apicale

Contact : Audrey Le Pivain
0678851542
contact.apicale@gmail.com



« Pour que les enfants comprennent le monde et
développent leur intelligence, faites-les grimper aux
arbres et courir dans les bois. »

Louis Espinassous

L'activité de grimpe d'arbres :

La Grimpe Encadrée dans les Arbres est une activité physique et éducative de nature se pratiquant sur un support vivant : **l'arbre**. Elle consiste à découvrir le milieu arboré par le haut, à grimper et se déplacer dans les arbres à l'aide des branches et de techniques de cordes spécifiques.

Installations légères et éphémères, les sangles et les cordes permettent de grimper directement au contact des arbres pour leur découverte. Plusieurs ateliers s'adaptent aux arbres rencontrés pour une visite guidée dans les cimes, en autonomie et en coopération : auto-assurance, moulinette, salon et bivouac suspendu s'associent autant à des démarches d'investigation qu'à des approches ludiques.



Nature du projet :

La nature comme source d'apprentissage, de connaissance de soi et des autres.

Il s'agit d'emmener les enfants en extérieur et utiliser l'arbre aussi bien comme un terrain de connaissances et d'expériences, que comme un terrain de jeu respectant le vivant.

L'encadrant a deux casquettes, il est Éducateur Sportif et Guide Nature.

Lors des ateliers proposés, les participants sont sensibilisés au respect de la nature, de l'autre et de soi-même. Ils apprivoisent leurs peurs du vide, travaillent au dépassement de soi et gagnent progressivement une confiance en soi ; ils sont amenés à vivre pleinement leur territoire, leur environnement. Et de manière plus collective, ils sont aussi sollicités pour l'entraide et la solidarité tout au long de l'activité.

Les thématiques abordées :

- **L'arbre, un être vivant** : la photosynthèse, la croissance, le développement, une ressource naturelle.
- **L'arbre, un écosystème** : les relations avec la faune et la flore, les milieux naturels.
- **L'arbre et le paysage** : plantation, entretien, gestion, étude de paysage.
- **L'arbre et ses usages** : la filière bois, l'arbre et les pollutions.
- **L'arbre et ses bienfaits** : la naturopathie, la relaxation, la sylvothérapie, plantes sauvages et comestibles.



Objectifs pédagogiques :

Permettre à chacun d'évoluer dans l'activité grimpe d'arbres et d'appréhender la hauteur à son rythme.

Stratégie :

- Mise en place d'ateliers qui permettent de se familiariser progressivement avec le matériel et la hauteur (ex : corde de déplacement, plateformes, ...)

Critères :

- Chacun des participants a pu progresser dans sa pratique tout au long de la séance.
- La sensation de peur s'atténue au fil de la séance.

Sensibiliser chacun à la prise en charge de sa propre sécurité ainsi que celle des autres.

Stratégie :

- Donner les moyens à chacun de comprendre et d'utiliser les systèmes d'assurage de manière autonome.
- Mettre en place des ateliers où chacun peut effectuer des gestes de sécurité facilement.

Critères :

- Concentration et efficacité dans la situation d'assurage et de sécurité
- Maîtrise dans la réalisation de gestes élémentaires de sécurité

Sensibiliser le public au caractère vivant du support de l'activité et de son milieu de vie.

Stratégie :

- Proposer des activités de découverte autour de l'arbre et de son environnement.
- Éveiller la curiosité de chacun quant à l'environnement direct de l'activité.



Critères :

- Les enfants respectent le milieu.
- Les participants transmettent leur respect du milieu
- Les participants se questionnent sur le fonctionnement de l'écosystème qui les entoure.

Favoriser l'entraide et la solidarité dans et autour de l'activité.

Stratégie :

- Proposer des situations où la participation collective est sollicitée.

Critères :

- Participation active des participants aux activités collaboratives
- Chacun est capable d'encourager les autres participants

Amener les enfants à vivre pleinement leur territoire, leur environnement



Au programme :

La Corde à soi

Tous ensemble dans un même arbre, chacun sur sa corde.

Je m'auto-assure, j'évolue à mon rythme dans le houpier.



Jeux collectifs et coopératifs

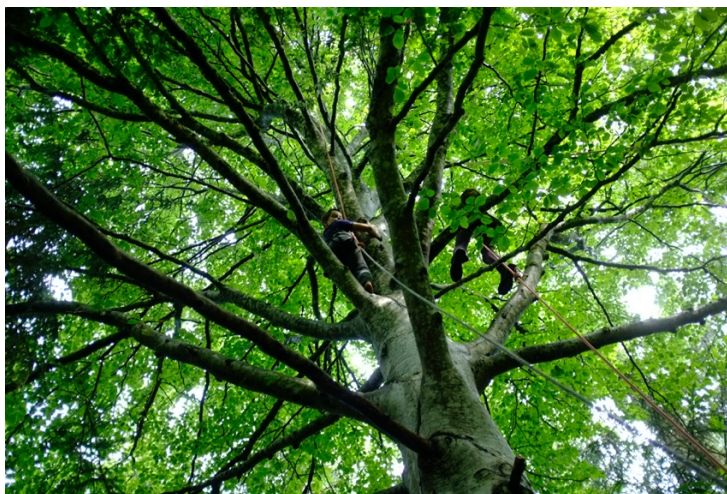
On apprend à se connaître, à s'apprécier à travers divers jeux.



La moulinette

Fonctionnement en binôme :
un assureur et un grimpeur

J'observe, je récolte, je
prends mon temps, j'apprends
des nœuds



Variantes sensorielles : grimpe les yeux bandés,
les pieds nus

Le bivouac perché

Une communion intime avec la nature.

Se laisser bercer par la musique de la forêt
nocturne, le chant d'une chouette ou le concert
des reinettes... perchés en hamac dans les
branches entre 5 et 15 mètres de haut.



Des mots en l'air

Discussion, écriture, débat, réflexion :
l'arbre pour échelle vers l'expression
afin de voir apparaître en moi et
autour de moi un horizon sans
frontières.



La bibliothèque suspendue

Avec une bibliothèque
partenaire, nous emmenons les
livres dans les branches.

Une sélection de livres sur un
thème, des branches ou hamacs
accueillants, des lectures de
contes par les bibliothécaires...



La cabane perchée

Au sol, les enfants construisent une cabane pré-faite.
Ils ont un plan, des outils et des vis.

Une réflexion commune se met en place et la cabane prend forme !



Le restau branché

En partenariat avec un restaurateur nous déjeunons, dînons perchés sur des tables suspendues à 5 mètres du sol.

Une expérience gustative au goût de feuilles !



Le sensationnel

Tyrolienne, pont de singe, pendule, treeline...

Passer d'un arbre à l'autre comme Tarzan et Jane !



La grimpe hivernale

Oui c'est possible aussi l'hiver sous la neige... dans une ambiance qui devient féérique !

Vin chaud perché, skirolienne, big'arbre, grimpe, etc.



Autant de possibilités que d'imagination pour
créer un univers et rêver...











Association Apicale
8 chemin de la Chapelle
74230 Thônes
contact.apicale@gmail.com

