

# PARTONS À L'AVENTURE !

Cette activité est légèrement plus longue et dure de 7 à 8 minutes.

## MATÉRIEL

- Chaise (1 par participant).

## DÉROULEMENT

- Inviter les participants à se lever se distancer de leurs voisins pour pouvoir bouger librement sur place.
- Indiquer que vous partez à l'aventure en pleine nature et que vous proposerez des actions tout au long de ce périple.

## MISE EN ACTION

- Vous vous retrouvez au milieu d'une forêt et vous voyez un sentier qui mène à un lac. Vous décidez de le suivre. .... **Marchez sur place.**
- Tout est si paisible ! Vous avez toujours adoré l'odeur de la nature, des arbres, des fleurs sauvages. .... **Prenez de grandes inspirations.**
- Au milieu du sentier, vous remarquez que plusieurs branches et troncs d'arbres bloquent le passage. .... **Tassez les branches avec les mains.**
- Vous devez passer en dessous et par-dessus les troncs d'arbres. .... **Penchez-vous et faites de grandes enjambées.**
- Vous apercevez un ruisseau avec de grosses roches. Vous devez traverser le ruisseau pour vous rendre au lac. .... **Sautez d'une jambe à l'autre.**
- Ah zut ! Il y a beaucoup de moustiques, et vous avez oublié votre chasse-moustiques ! .... **Courez sur place pour vous libérer des moustiques qui vous poursuivent.**
- Vous arrivez enfin au lac. Wow ! Quelle vue splendide ! Le lac est entouré de montagnes. Vous vous étirez en prenant de grandes respirations.
  - **En inspirant et expirant profondément, roulez les épaules 5 fois vers l'avant, puis 5 fois vers l'arrière.**
  - **Avec les bras, faites 5 grands cercles vers l'avant, puis vers l'arrière.**
  - **Étirez les bras au-dessus de la tête, puis fléchissez le tronc sur un côté. Restez 5 secondes. Revenez au centre, puis fléchissez de l'autre côté pour 5 secondes supplémentaires.**
- Au loin, vous voyez des canots. Vous en prenez un et vous vous assoyez. N'oubliez pas d'enfiler une veste de sauvetage avant de partir. .... **Assoyez-vous sur le bout d'une chaise, gardez le dos droit et pagayez avec les bras.**
- Contemplez la nature et respirez l'air frais. .... **Respirez tout en pagayant.**
- Le lac est grand. Vous voulez vous rendre jusqu'au bout. .... **Continuez de pagayer. Vous y êtes presque. Pagayez encore 30 secondes**
- Une fois de l'autre côté du lac, vous sortez du canot pour dégourdir vos jambes. .... **Faites des petits sauts sur place.** Retirez votre veste de sauvetage.

- \_\_\_\_\_ **nom d'un des participants**, vient de trouver des vélos de montagne.  
Excités, vous en choisissez un et enfiler votre casque.
- Assis confortablement sur votre vélo ..... **le dos appuyé sur le dossier de votre chaise, vous pédalez avec les jambes en contractant bien vos abdominaux.**
- Dans la hâte d'arriver à la prochaine découverte,  
vous accélérez ..... **pédalez plus vite (pendant 10 secondes).**
- Ouf! Quelle chaleur! Vous ralentissez un peu ..... **Pédalez moins vite**  
et apercevez un mur de pierre. Oh! Mais c'est une paroi d'escalade!  
Qui veut se rendre jusqu'en haut?
- Vous attachez fermement votre harnais et  
montez sur la structure en pierre. .... **Faites des mouvements avec les bras et jambes,  
de petits à très grands mouvements selon les prises. Ouvrez  
les mains grandes et les fermer pour bien agripper les prises.**
- Au sommet, vous remarquez un magnifique coucher de soleil.  
Vous décidez donc de profiter de ce moment pour faire un peu de méditation.
- Vous vous assoyez confortablement sur un rocher ..... **Assoyez-vous sur votre chaise.**
- Vous fermez vos yeux et posez vos mains sur vos cuisses.  
Vous prenez de grandes respirations. .... **Inspirez... Expirez... Répétez 5x.**
- Rappelez-vous votre aventure et toute la beauté de la  
nature que vous venez de voir. .... **Ouvrez maintenant vos yeux.**
- Ramenez vos épaules vers vos oreilles en inspirant,  
puis relâchez en expirant. .... **Inspirez... Expirez... Répétez 5X.**
- En position assise, ..... **Allongez une jambe — l'autre reste à 90 degrés.  
Penchez légèrement le tronc vers l'avant, sans enrouler le dos afin  
d'étirer l'arrière des cuisses. Comptez 30 secondes et changez de côté.**
- C'est maintenant le temps de vous féliciter pour le  
chemin que vous avez parcouru tous ensemble. .... **Applaudissez.**

