Sorties scolaires

esf

LES PLANS D'HOTONNES

Découverte, Émerveillement et Surprise

04 79 87 68 22

contact@esf-lesplans-retord.com

www.esf-lesplans-retord.com

esf
LES PLANS D'HOTONNES

UNE ÉQUIPE PASSIONNÉE

Les moniteurs de l'ESF des Plans d'Hotonnes, passionnés par leur métier, accueillent vos sorties de pleine nature.
Ils sauront par leur pédagogie donner de l'autonomie à vos élèves, les initier au plaisir de la pratique du sport d'hiver.
Faites confiance au vaste terrain de jeux du Plateau du Retord pour prendre un grand bol d'air frais!

LA MONTAGNE DE L'AIN, UN MILIEU RICHE...

Les sorties scolaires hivernales développent l'accès à des pratiques sportives variées à fortes implications culturelles et sociales. Ce sont des moments d'apprentissage privilégiés, des temps forts dans la scolarité.
La station des Plans d'Hotonnes - Plateau de Retord se prête parfaitement à la découverte du milieu montagnard. Station conviviale et familiale, elle est idéale pour l'organisation de vos sorties scolaires.

04 79 87 68 22
contact@esf-lesplans-retord.com
www.esf-lesplans-retord.com

esf
LES PLANS D'HOTONNES

SKI DE FOND

DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ - APPRENDRE A S'ADAPTER AU MILIEU - S'APPROPRIER DES MÉTHODES ET DES OUTILS - S'APPROPRIER UNE CULTURE PHYSIQUE - APPRENDRE À ENTRETENIR SA SANTÉ - APPORT ET PROGRESSION TECHNIQUE - VIE EN GROUPE

Le ski nordique est une activité sportive aux multiples bienfaits.

- L'activité se déroule en pleine nature ce qui permet à vos élèves de pratiquer un sport tout en découvrant le milieu montagnard.
- Le ski nordique est l'une des activités sollicitant le plus de groupes musculaires. Elle développe ainsi la motricité et la coordination. C'est également un excellent sport d'endurance.
- A ce sport individuel nous intégrons des jeux collectifs, vos élèves oublieront leurs skis aux pieds et se prendront au jeu. Apprendre en s'amusant est la meilleure façon pour gagner en aisance sur les skis.

04 79 87 68 22
contact@esf-lesplans-retord.com
www.esf-lesplans-retord.com

esf
LES PLANS D'HOTONNES

RAQUETTE A NEIGE

DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ - APPRENDRE A S'ADAPTER AU MILIEU - S'APPROPRIER DES MÉTHODES ET DES OUTILS - APPORT ET PROGRESSION TECHNIQUE - VIE EN GROUPE

La raquette est un mode de déplacement idéal pour la découverte de la neige et du milieu naturel. Les traces d'animaux, l'observation des flocons, la météo, les lectures de paysage sont autant de thèmes que vous pourrez aborder en plus de la pratique sportive.

04 79 87 68 22

contact@esf-lesplans-retord.com

www.esf-lesplans-retord.com

esf
LES PLANS D'HOTONNES

BIATHLON

(adapté au cycle 3)

Ce sport olympique combine effort physique et concentration avec la pratique du ski de fond et le tir à la carabine.
Cette activité riche en enseignements apporte :

- au niveau moteur: Un développement, par la combinaison des deux activités, de la capacité à gérer l'effort et la précision associée à la concentration. Cette activité favorise donc la connaissance de soi, connaissance de ses limites, ses qualités physiques, ses possibilités motrices du moment.
- au niveau de la sécurité: Une éducation au sens des responsabilités (respect du pas de tir, positionnement des personnes par rapport au pas de tir...).
- au niveau de la déontologie: Une réflexion raisonnée sur la différence qu'il existe entre le monde des armes et celui du sport.
- au niveau affectif et émotionnel: Une bonne gestion du stress lié au temps et aux autres, tout en cherchant à se dépasser (stimulation du sens de l'effort physique et le goût du dépassement de soi).
- au niveau culturel: Une sensibilisation et un respect du milieu naturel. Une connaissance de l'environnement lié au tir sportif.

04 79 87 68 22
contact@esf-lesplans-retord.com
www.esf-lesplans-retord.com

L'ESF DES PLANS D'HOTONNES VOUS AIDERA À CONSTRUIRE LE SÉJOUR CORRESPONDANT À VOTRE PROJET PÉDAGOGIQUE, QUE CE SOIT SUR UNE JOURNÉE, UNE SEMAINE, OU SUR UN CYCLE ENTIER.

SEANCES INDEPENDANTES

Partir à l'assaut de nouveaux apprentissages.

- Découvrir un nouvel environnement : la neige et la montagne.
- Découvrir et appréhender la sensation de glisse, contrôler ses émotions.
- Découvrir une nouvelle motricité.

SEJOUR 1 SEMAINE

Construire son autonomie et découvrir ses propres limites.

- Développer ses capacités physiques.
- Développer la solidarité au sein d'un groupe (respecter et s'adapter au niveau physique des autres).
- Découvrir les spécificités de l'environnement naturel liés à la neige.

CYCLE SAISONNIER

Oser, s'évader, partager et goûter à la liberté.

- Apprendre à gérer son effort.
- Évaluer les dangers pour réduire les risques : contrôler et adapter sa vitesse. Adapter sa technique par rapport aux conditions extérieures.

04 79 87 68 22

contact@esf-lesplans-retord.com

www.esf-lesplans-retord.com

POUR UN PROGRAMME VARIÉ EN ACTIVITÉS ET À VOTRE IMAGE, N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER !

BIATHLON *
SKI DE FOND
RAQUETTES À NEIGE
ANIMATIONS DE SURVIE *
SKI ALPIN

*Activités avec ou sans neige / possible toute l'année

ESF LES PLANS D'HOTONNES
LES PLANS D'HOTONNES
01260 HAUT-VALROMEY

CONTACT@ESF-LESPLANS-RETORD.COM
WWW.ESF-LESPLANS-RETORD.COM
04.79.87.68.22

TARIFS

ENCADREMENT SKI DE FOND/RAQUETTE A NEIGE

LES TARIFS SONT BASÉS SUR UNE SÉANCE DE 2H POUR 1 MONITEUR (12 ÉLÈVES).

SITE NORDIQUE DES PLANS D'HOTONNES: **70€**
SITE NORDIQUE DE CUVERY: **80€**
SITE NORDIQUE DE LACHAT: **80€**
SITE NORDIQUE DE SUR LYAND: **90€**

ENCADREMENT BIATHLON (LASER OU AIR COMPRIMÉ)

LES TARIFS SONT BASÉS SUR UNE SÉANCE DE 2H (MAX 20 PERS)

STADE DE BIATHLON DES PLANS D'HOTONNES: **200€**

POSSIBILITÉ DE « TOUT COMPRIS ». OPTIONS POSSIBLES :
SALLE HORS SAC
LOCATION DU MATÉRIEL