



LE CHALLENGE DU LAC DES GABELINS

Votre camp de base pour l'après-midi sera la base Exo 73 sur le lac des Gabelins. Pour cet après-midi détente nous vous proposons un challenge multi-activités avec des activités nautiques et terrestres afin que chacun trouve son compte. Au programme **1 session Nautique** (Wakeboard, Ski nautique, Kneeboard), **1 session Adresse** (Tir pétanque, Lancer de hache, Fléchettes, Tangram + Bûcheron) et **1 session sport co** (un tournoi de Beach Volley ...)

DEROULEMENT

Les participants en 12 équipes de 5/6 personnes se défieront de manière amicale sur les différentes activités. Chaque activité peut accueillir 4 équipes en simultanément. Nous ferons 3 rotations d'une heure environ. Un espace convivialité sera à la disposition des participants pour échanger et profiter d'une pause boissons entre les activités.

LES ACTIVITES

SESSION NAUTIQUE

Wakeboard

Le wake-board se compare au snowboard par rapport au ski alpin. Il s'agit donc d'une combinaison de techniques de ski nautique, de snowboard et de surf. Les 2 pieds sont insérés dans des chausses fixées sur la planche et le pratiquant est tracté grâce à une corde et un palonnier relié au télési.

Ski nautique

Le ski nautique consiste à se déplacer sur l'eau à l'aide de skis en se faisant tracter par un câble, sur un Télési nautique full Size.

Kneeboard

Le kneeboard est un sport de glisse nautique qui consiste à glisser sur l'eau en position à genoux sur une planche. La planche est épaisse et il y a de la mousse entre la planche et les genoux pour amortir les chocs. Les jambes sont attachées à l'aide d'une sangle pour avoir une meilleure maîtrise de la planche.





SESSION ADRESSE

Tir Pétanque

Les grands tireurs doivent posséder à la fois un bon physique et un mental de fer.

Le tir est un mouvement très spectaculaire qui demande beaucoup de concentration aux joueurs.

Lancer de hache

Le lancer de hache, c'est une hache, une cible, on lance...et on recommence !

Cette activité demande un peu de concentration mais pas beaucoup de force.

Alors ranger vos muscles et concentrez-vous sur le geste afin d'atteindre la cible.

Fléchettes

Le but du jeu est de mettre, dans l'ordre, une fléchette dans chaque segment de la cible. On commence par viser le 1, quand on a réussi, on passe au 2 et ainsi de suite jusqu'au vingt

Tangram / Bûcheron

Avec les 7 pièces de bois mis à votre disposition vous devez réaliser les figures demandées. Epreuve de réflexion en équipe.

Débiter un tronc en rondelles avec un passe-partout. Coordination et gestion de l'effort en équipe seront nécessaires !





SESSION SPORT CO

Beach-Volley

Tournoi par équipe.



Temps d'activité : 3h00

Effectif possible : de 25 à 70 participants

Effort : ★★☆☆☆

Accès : La Ferme des Gabelins

Matériel à prévoir : Tenue décontractée, chaussures de sport, maillots de bain et serviettes.

TARIF : Sur demande en fonction du nombre de participants

Inclus dans le tarif

Privatisation du lac de 14h30 à 18h30

L'encadrement technique sur les différents ateliers.

Le matériel technique nécessaire aux différentes activités.