

AMENEZ VOS ÉLÈVES À ATTEINDRE DE NOUVEAUX SOMMETS



ARC Climbing + Yoga vous invite à nous rejoindre pour une aventure intérieure d'escalade et de yoga qui combine l'entraînement physique, l'apprentissage, le travail d'équipe et beaucoup de plaisir ! Idéalement situé dans le sud de Sudbury, notre établissement possède plus de 7000 pieds carrés de terrain d'escalade sur mesure avec des murs jusqu'à 35 pieds de hauteur et un studio de yoga de 900 pieds carrés.

L'ARC offre un environnement unique, stimulant et amusant pour les groupes scolaires. Notre personnel expérimenté se chargera de tout ce qui concerne les harnais, les cordes, l'équipement et permettra à vous et vos élèves de profiter de l'escalade et du yoga sans tracas.

QUELLES HABILÉTÉS PEUT-ON DÉVELOPPER EN FAISANT DE L'ESCALADE ET LE YOGA ?

Développement socio-émotionnel :

- Prise de risque positive
- Augmentation de la connaissance de soi, de la confiance en soi et de l'autonomie
- Amélioration de la patience, de la persévérance, du courage, de la volonté, de la confiance et de la maîtrise de soi
- Relever les défis
- État de pleine conscience
- Gestion du stress
- Conscience des autres
- Possibilités de renforcement des compétences en leadership lors des activités d'équipe

Développement cognitif :

- Résolution de problèmes, y compris l'identification de solutions multiples pour relever les défis
- Possibilités de prise de décision et de jugement
- Attention et concentration accrues
- Visualisation et imagerie mentale
- Suivre les instructions et les règles de sécurité
- Exercices de fixation d'objectifs

Développement physique :

- Activité aérobie et anaérobie
- Augmentation de la forme cardiovasculaire
- Amélioration de l'équilibre, de la coordination et de la flexibilité
- Augmentation de la force musculaire et de l'endurance
- Amélioration de la planification motrice
- Amélioration de la proprioception et de la sensation du corps dans l'espace

CHOISISSEZ VOTRE AVENTURE

Toutes les aventures comprennent la location de harnais, de casque et de tapis de yoga. Nous, les membres de l'équipe ARC sont sur place pour diriger les activités et pour offrir une session d'orientation qui assurera la sécurité de tous. Nous sommes là pour vous aider à profiter pleinement des installations et à vous amuser au maximum !

Nous sommes fiers d'adhérer aux directives réglementaires sur la sécurité en éducation physique de l'Ontario établies par l'OPHEA. Nous offrons des options accessibles pour notre programmation et avons accueilli des groupes d'Autisme Ontario, d'INCA et d'Amputés de guerre. Des instructeurs bilingues sont disponibles pour toutes les activités.



NIVEAU PRIMAIRE ET SECONDAIRE

AVENTURE D'ESCALADE

2 HEURES
D'ESCALADE
12-80 ÉTUDIANTS
15 \$ + taxes /
étudiant

AVENTURE DE YOGA

1 HEURE DE YOGA
11 - 40 ÉTUDIANTS
140 \$ + taxes

AVENTURE DE YOGA AÉRIEN

1 HEURE DE YOGA
1 - 9 ÉTUDIANTS
140 \$ + taxes
12 ans et plus

ESCALADE + AVENTURE DE YOGA

1 HEURE
D'ESCALADE
1 HEURE DE YOGA
22 - 72 ÉTUDIANTS
15 \$ + taxes /
étudiant

COURS DE YOGA SUR PLACE

Nous pouvons nous rendre à votre école pour animer des cours de yoga. Veuillez nous contacter pour plus de renseignements !

NIVEAU SECONDAIRE

INITIATION À L'ESCALADE

Les élèves apprendront la base de l'escalade en petits groupes, recevront des instructions pratiques pour apprendre à nouer des nœuds, utiliser un harnais et apprendre à assurer les cordes.

2.5 HEURES D'INTRODUCTION AU COURS D'ESCALADE
SESSION D'ESCALADE DE 2 HEURES
6 - 20 ÉTUDIANTS
14 ans et plus
50 \$ + taxes / étudiant

AVENTURE D'ESCALADE EN PLEIN AIR

Les élèves apprendront la base de l'escalade en plein air, en mettant l'accent sur la sécurité et les préoccupations environnementales.

INTRODUCTION AU COURS D'ESCALADE EN PLEIN AIR
3 HEURES D'ESCALADE EN PLEIN AIR
10 - 20 ÉTUDIANTS
14 ans et plus
30 \$ + taxes / étudiant



Pour plus d'informations, contactez-nous à info@arcclimbing.ca ou au 705-222-8464.

Inscrivez-vous au ARC à arcclimbing.ca



ARC Climbing + Yoga
1981 Old Burwash Road, Sudbury, ON P3E 4Z3
705-222-8464 | arcclimbing.ca