



Saison 2010

Guide de visite pour les groupes

Scolaires et centres de vacances

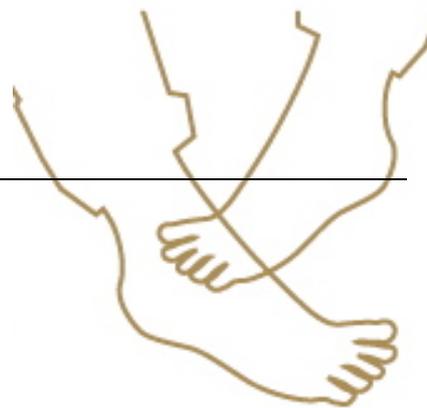
Le **sentier pieds nus du Lac Blanc** est une activité conviviale et ludique, à pratiquer aussi bien en famille, entre amis, qu'en groupe. Plus particulièrement, cette activité est adaptée aux groupes scolaires ou de centre de vacances par son alternance de phases ludiques, de découverte ou pédagogiques.

En effet, il s'agit d'une activité originale parmi les loisirs de pleine nature de par sa vocation pédagogique, de découverte des sens et de la nature, de l'environnement et de l'échange avec les autres participants.

Ce document est destiné aux accompagnateurs, enseignants ou animateurs qui gèrent ces groupes d'enfants, afin de mieux préparer la visite, de l'intégrer dans un projet de classe ou un cycle de sortie. Notre équipe vous propose ici quelques pistes que chacun pourra développer selon son cadre d'exercice ou ses objectifs.

***A noter :** ce document a vocation à être remis à jour régulièrement. Cependant l'équipe du Sentier Pieds Nus du Lac Blanc ne peut garantir l'exactitude des informations données ici en raison de modifications imprévues, liées notamment aux conditions météorologiques.*

Généralités



→ réserver sa sortie

Le Sentier pieds nus est ouvert du 1^{er} mai au 30 septembre selon les horaires et jours suivants :

> du 1^{er} mai au 2 juillet 2010 :

- les mercredis et samedis : ouverture à 13h, dernier départ à 16h
- dimanche : ouverture à 10h, dernier départ à 16h.

> du 3 juillet au 1er septembre 2010 :

- tous les jours, ouverture à 10h, dernier départ à 17h

> du 2 au 30 septembre 2010 :

- les mercredis et samedis : ouverture à 13h, dernier départ à 16h
- dimanche : ouverture à 10h, dernier départ à 16h.

> Fermeture hivernale : du 1^{er} octobre au 30 avril, pas de visites possibles.

La réservation est conseillée pour les groupes de plus de 25 personnes.

Le Sentier peut ouvrir pour des groupes de 25 personnes minimum entre le 1^{er} mai et le 30 septembre. *La demande doit être adressée au minimum 3 jours à l'avance.*

Réservation au 03 89 71 28 72 ou info@spn-lacblanc.com

→ moyens de règlement

La billetterie se déroule au chalet d'accueil du Parc d'Aventures. Dans la mesure du possible, les groupes règlent sur place (espèce, carte bancaire, chèque et chèque vacances acceptés). Si les personnes règlent individuellement, le montant sera réuni par une personne du groupe.

Les bons de commande et bons administratifs sont également acceptés pour les collectivités.

La facturation se fait par courrier, dans la semaine qui suit la sortie.

Préparer la sortie au Sentier pieds nus

→ matériel et équipements pour la visite

La visite ne requiert pas d'équipements particuliers. Une tenue pour la randonnée est conseillée. Le Sentier Pieds Nus du Lac Blanc est situé à plus de 1000m d'altitude : prévoyez donc des vêtements adaptés aux conditions climatiques.

Une petite serviette peut être utile pour s'essuyer les pieds après le rinçage au pédiluve.

Il n'y a pas d'espaces de pique-nique sur le sentier. En revanche, la terrasse à l'accueil est idéale pour déjeuner ou goûter, avec ses tables et ses bancs.

***A noter** : Les chiens ne sont pas autorisés sur le Sentier pieds nus, même tenus en laisse.*

→ avant la sortie

La sortie au Sentier pieds nus du Lac Blanc peut s'inscrire dans un projet éducatif ou un cycle d'animation. Voici quelques-uns des thèmes abordés sur le parcours qui peuvent faire l'objet d'un approfondissement :

- Les cinq sens :

Le sentier aborde en priorité deux des principaux sens : la vue et le toucher. Une activité est également proposée sur le goût avec des bonbons artisanaux de la Confiserie des Hautes-Vosges.

Plus généralement, les cinq sens, l'équilibre, les jeux de coopération peuvent être abordés avec les enfants selon leurs âges.

Avec les tous-petits (2-5 ans), une activité préparatoire pieds nus dans un gymnase, peut permettre d'appréhender et de préparer la sortie. En effet, on a constaté que certains petits avaient des difficultés à concevoir de marcher pieds nus à l'extérieur.

- La forêt vosgienne

Le Sentier pieds nus du Lac Blanc a la particularité de se situer en montagne, au cœur des Hautes Vosges. La balade se fait en pleine nature dans la forêt.

Un jeu de pistes permet de découvrir quatre espèces d'animaux typiques de la région : écureuil, chamois, lynx et grand tétras, à travers des indices de présence.

Plus généralement, le parcours peut être un bon support pour une animation nature : découverte des arbres, de la flore...

Par ailleurs, l'activité sur le goût fait référence à des plantes typiques : myrtille, framboise et bourgeon de sapin. Un 4^e, le miel, peut être abordé en parallèle.

Espèces observables sur le Sentier pieds nus du Lac Blanc

> Oiseaux

Pic épeiche - Troglodyte mignon - Coucou - Pinson des arbres - Buse - Faucon Pèlerin - Bec croisé - Geai des chênes - ...

Des empreintes que l'on peut parfois apercevoir sur le sentier même :

Cervidés (chevreuil, cerf), blaireau, renard, lapin ou lièvre...

Essences d'arbres :

Pin sylvestre - épicéa - sapin - mélèze - hêtre - alisiers - sorbier des oiseleurs -bouleau - saule - peuplier - chêne rouvre

Gestion du groupe pendant l'activité

→ Accueil

Le départ se fait au chalet d'accueil du Lac Blanc Parc d'Aventures.

Attention : en cas d'attente au départ du parcours, il faut attendre à l'extérieur. Nous ne pouvons vous proposer un espace couvert pour le moment.

→ Organisation des départs

Dans la mesure du possible, le départ se fera en petit groupe pour un meilleur confort lors de la promenade (max 10-15 personnes à chaque fois). Il peut être utile de constituer les groupes auparavant. Pour les groupes scolaires ou centre de loisirs, les enfants doivent être accompagnés par des adultes selon la réglementation.

Quelques consignes doivent être données au départ, à adapter selon l'âge des enfants :

- ne pas jeter de déchets sur le sentier (les sachets des bonbons)
- marcher doucement pour ressentir les différents matériaux
- effectuer la balade dans le calme, pour profiter pleinement de la forêt et pouvoir écouter les chants d'oiseaux et les autres bruits de la forêt.

→ Présentation de l'activité aux enfants

Marcher pieds nus permet d'activer les capteurs sensoriels situés sur la plante des pieds. Ceux-ci sont particulièrement nombreux et sensibles, or notre mode de vie quotidien nous rend peu attentifs à ces sensations. Par ailleurs, nos chaussures, chaussons, chaussettes nous coupent de cette zone sensorielle.

Il peut être intéressant de demander aux enfants d'exprimer leur attentes, leurs représentations au début de la promenade :

- pourquoi marche-t-on pieds nus ?
- sur quels matériaux va-t-on marcher ?
- quelles sont les sensations que l'on va ressentir ?
- ...

Au retour, il sera intéressant de comparer ces réponses au vécu du groupe.

De la même façon, la sensation de la marche pieds nus peut perdurer pendant plusieurs heures après la promenade (sensation agréable de chaleur, de picotements).

→ Rangement des chaussures et lavage des pieds

Sur la terrasse qui marque le début du sentier, vous pourrez vous déchausser et laisser vos affaires dans des casiers fermés à clef. Sur cet espace, vous pourrez également vous laver les pieds au retour de la promenade.

Quelques astuces en groupe :

- aidez les plus petits à se déchausser
- ne gardez pas vos chaussettes,
- laissez un peu de place aux personnes qui finissent le sentier et qui viennent se laver les pieds,
- une petite brosse peut être utile au retour.



*Vous êtes maintenant prêts à débiter
l'aventure des pieds nus !*

→ Quelques règles à respecter pour la visite

- Restez sur le sentier, ne sortez pas de la zone aménagée,
- Respectez les aménagements et signalez à l'accueil les détériorations que vous auriez pu constater,
- Ne fumez pas sur le parcours,
- Gardez avec vous les emballages de goûter et les sachets de bonbons.

Animations et découverte du sentier

La visite se fait librement : c'est donc aux accompagnateurs des groupes d'animer la sortie.

→ A faire tout au long de la promenade :

- *faire toucher avec les doigts* : les écorces, la mousse, les pierres... : décrire les sensations ou deviner le matériaux à l'aveugle,
- *faire décrire les sensations au niveau des pieds*, comparer entre les personnes du groupe,
- *découverte à l'aveugle* : former des binômes : un enfant les yeux bandés, l'autre le guide dans un bac ou sur le sentier,
- *avec une petite loupe* : observer la mousse, les plantes (bruyères, myrtilles), les arbres (bourgeons au printemps, feuilles et écorce en été), empreintes ou traces d'animaux...
- *faites des pauses et écoutez* : retrouvez et faites deviner les chants d'oiseaux, les marcheurs sur les sentiers alentour ou les aventuriers au Parc d'Aventures, ...

→ Publics spécifiques

Publics étrangers

Afin de favoriser l'accès aux publics étrangers, nombreux en villégiature dans la vallée, la signalisation sur le parcours est constituée par des indications graphiques compréhensibles par tous. Les explications textuelles sont traduites en anglais et allemand.

Publics en situation de handicap

Ce projet s'inscrit bien entendu dans une logique **d'accueil des personnes en situation de handicap**. En effet, il s'agit d'une activité non seulement accessible

au plus grand nombre, mais aussi adapté à des personnes souffrant de déficiences diverses car proposant des activités liées à d'autres sens.

Néanmoins, la situation du site en montagne ne permet pas d'envisager l'accueil de personnes à mobilité réduite se déplaçant en fauteuil roulant. De la même manière, le sentier peut présenter quelques difficultés pour des personnes ayant des difficultés à se déplacer.

Pour tous les autres types de handicap, il n'y a pas de restrictions particulières pour effectuer l'activité. Aucun aménagement spécifique n'a été prévu pour le moment (fil d'Ariane pour pallier la déficience visuelle par exemple), considérant que pour accéder au site, ces personnes sont généralement accompagnées.

Très bonne visite à tous