



# GRIMPE DANS UN ARBRE !

Nombre de graines à gagner : 2

## À toi de jouer !

Choisis un arbre, ton arbre... Celui sur lequel tu as envie de grimper. Et grimpe dans ses branches ! Là-haut, tu seras le Roi du monde ! Prends la pose pour une super photo à télécharger sur [www.fcnp.org](http://www.fcnp.org) !

**Tu as besoin**  
- De rien !

## Comment bien choisir « ton arbre » ?

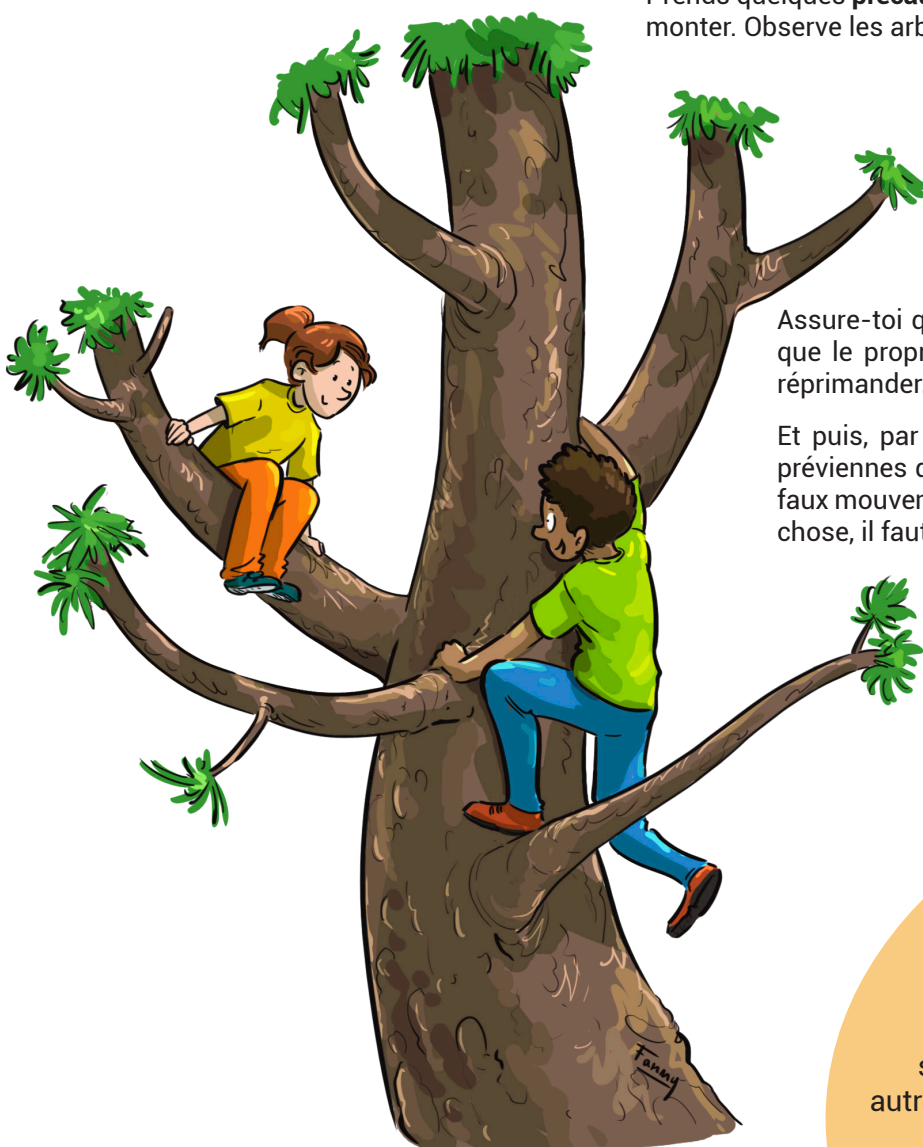
Prends quelques **précautions** en choisissant l'arbre sur lequel tu veux monter. Observe les arbres autour de toi et choisis :

- Celui qui n'a pas de branche morte,
- Qui est assez fort pour supporter ton poids,
- Et qui possède des branches assez basses pour te permettre de monter sans avoir besoin d'utiliser d'échelle ou d'autre matériel.

Assure-toi qu'il est autorisé de grimper dans cet arbre et que le propriétaire ou la police municipale ne va pas te réprimander...

Et puis, par précaution, il faut aussi absolument que tu préviennes quelqu'un, surtout si c'est la première fois. Un faux mouvement est toujours possible. S'il t'arrive quelque chose, il faut que quelqu'un puisse intervenir pour t'aider.

Évidemment, fais attention aux conditions météo : en cas de tempête, remets l'activité à plus tard.



## La note de l'accompagnateur

Si vous réalisez ce défi à plusieurs, vous pouvez choisir un arbre qui pourra tous vous accueillir en une seule fois : attention, il doit être assez fort pour supporter vos poids ! Pour garantir la sécurité de tous, montez les uns après les autres. Aidez-vous à monter et à redescendre en toute sécurité.

## Et la nature dans tout ça ?

Avant même d'escalader ton arbre, observe ses feuilles, son tronc, son écorce. Et bien-sûr débrouille-toi pour trouver son nom ! Si c'est ta première grimpe, prélève une feuille de l'arbre (avec sa permission) et garde-la précieusement en souvenir ! Tu pourrais l'accrocher dans ton carnet de campagne...



## Et maintenant ?

Une fois dans ton arbre, installe-toi confortablement. Trouve une position dans laquelle tu te sens stable. Mets-toi à califourchon sur une grosse branche par exemple. Adosse-toi au tronc ou allonge-toi sur le ventre. Si tu es immobile, des oiseaux viendront peut-être se joindre à toi !

Profite de la vue, écoute les oiseaux et le vent dans les branches... Si le vent souffle, sentiras-tu l'arbre bouger ? Détends-toi et ne pense plus à rien.

Quand tu es habitué.e à être en l'air, concentre-toi sur l'effet que procure la hauteur.

Dans l'arbre, tu peux prévoir quelques activités : dessiner le paysage, manger un goûter, lire un livre...



## Avec un groupe...

Avec un groupe, et selon l'âge des enfants, organisez des jeux d'initiation :

- Se pendre à une branche basse,
- Faire le cochon pendu,
- Escalader une branche et redescendre de l'autre côté,
- Aller chercher des objets dans l'arbre que vous aurez placés,
- Enlacer le tronc de l'arbre comme on enlace quelqu'un qu'on aime bien...

## Si vous n'avez jamais grimpé dans les arbres...

La question de la sécurité s'impose ! Voici les règles connues de tous les grimpeurs :

### L'arbre

On repère toute branche morte (qui pourrait casser et entraîner la chute).

On ne grimpe pas sur un arbre dont les branches sont glissantes (après la pluie, par exemple).

On évite un arbre qui pourrait être endommagé par notre passage.

On évite un arbre sur lequel on a repéré un nid (d'oiseau ou autre) !

### Le grimpeur

On grimpe dans un arbre dans le calme, pas dans l'agitation ni le chahut.

Le grimpeur doit être en bonne forme physique.

Avant même de grimper, on observe attentivement l'arbre et on prévoit par où on va passer...

**La règle des 3 appuis** : avoir toujours trois contacts avec l'arbre ! Si un pied change de branche, alors l'autre pied est en appui et les deux mains tiennent l'arbre. Si une main change de branche, l'autre main tient l'arbre ainsi que les deux pieds...

Le grimpeur doit toujours avoir le sentiment qu'il saura redescendre.