

Parc  
actif



Le Moulin  
à vent  
Productions

514-824-9273



*Découvrez  
nos nouveaux  
services ambulants  
d'animations  
multi-parcs !*

# 4 PARCOURS ACTIFS LUDIQUES MOBILES

[www.lemoulinavent.org](http://www.lemoulinavent.org) / Parcours Actifs Ludiques Mobiles ©2022

# Parcours Actif Ludique Mobile #1 : **LE PARCOURS D'HÉBERTISME LUDIQUE**



Au moyen d'installations et d'accessoires légers, le Moulin à vent aménage rapidement un parcours dans votre lieu.

Avec le **PARCOURS D'HÉBERTISME LUDIQUE**, le public redécouvre l'entraînement naturel par la **Méthode Hébert** qui inclut une multitude d'exercices naturels et utilitaires assurant un développement physique intégral.

## ***UN SYSTÈME COMPLET !***

### **1) Physique**

Utilise l'ensemble des gestes propres à l'Homme : Marcher, courir, sauter, grimper, lancer...

### **2) Mental**

Développe l'énergie, le courage, la volonté, le sang froid...

### **3) Social**

Favorise l'entraide, la coopération, le respect, l'inclusion ...

## ***UNE APPROCHE LUDIQUE !***



514-824-9273

# *Parcours Actif Ludique Mobile #2 :* **LE PARCOURS DE CIRQUE LUDIQU'ART**

*Par le jeu, l'entraide, la coopération, l'inclusion les participants découvrent le cirque d'une autre façon avec le Moulin à vent.*

**LE PARCOURS DE CIRQUE LUDIQU'ART** est un circuit aux multiples facettes mettant en jeu la coordination, l'équilibre, la force, la souplesse...

Les activités :

- \* Équilibre sur objets
- \* Jonglerie
- \* Manipulation d'objets
- \* Pyramides humaines
- \* Jonglerie
- \* Art clownesque

*Sortez votre fou !  
Faites vous plaisir !*



514-824-9273



# *Parcours Actif Ludique Mobile #3 :* **PARCOURS DE JEUX & SPORTS TRAD.**



*LE MOULIN À VENT  
a plusieurs centaines de jeux  
du Monde, de sports  
traditionnels et d'activités  
ludiques inspirées  
des traditions du monde  
dans ses cartons!*

Quelques exemples d'activités :

- \* **Jeu de la grande évasion** (jeu coopératif) ci-contre
- \* **Poussée du poteau** (Joute)
- \* **Ballon-Anneau** (sport polonais)
- \* **Tire la jambe** (jeu Inuit)
- \* **Jeux de rythme & chants**
- \* **Danses du monde...**

*LE PARCOURS DE JEUX  
DU MONDE & DE SPORTS  
TRADITIONNELS s'enrichit  
sans cesse au fil des rencontres  
avec le public, d'ici et d'ailleurs.*



514-824-9273

# *Parcours Actif Ludique Mobile #4 :* **LE PARCOURS SPORTS & ARTS URBAINS**

**NOUVEAU !**

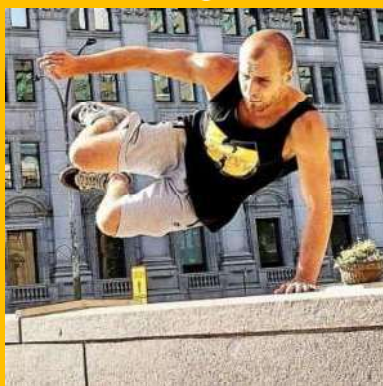
*Une activité de découverte de la  
Culture Urbaine (sports & arts)  
par une Approche Ludique.*

**LE PARCOURS  
DE SPORTS  
& D'ARTS URBAINS**  
*se veut une initiation  
à diverses activités  
nées dans la rue*

Les choix possibles :

- \* **Parkour** (avec un « K » : art du déplacement urbain)
- \* **Échasses urbaines**
- \* **Danses urbaines** (waacking, hip-hop, house dance..)
- \* **Sports urbains variés** (monocycle de rue, capoeira...)

*Créez votre propre monde  
en bougeant!*



**SAUT DE PARKOUR**  
(Art du déplacement urbain)



514-824-9273

