



APPRENDRE PAR LE VÉLO DE MONTAGNE

Gérer le stress

La vie moderne apporte beaucoup de stress, et ça se voit déjà à l'école. Apprendre à gérer son stress est un atout incontestable pour l'épanouissement personnel. Permettre à nos jeunes de l'apprendre durant l'enfance ou l'adolescence, c'est de les outiller pour une vie réussie.

Quoi de mieux que d'apprendre dans la nature — reconnue pour son effet bienfaisant — en pratiquant une activité qui demande de comprendre ses capacités, de bien jauger la difficulté et de prendre la bonne action ? C'est ce que l'apprentissage de la technique de vélo de montagne de l'école LaRoccaXC, située au Centre Creative Wheel, apporte depuis 18 ans. En plus, on est dehors et on bouge!

Tout près à Val-des-Monts

Cette école privée bilingue de vélo de montagne, située à proximité du centre de ski Edelweiss et du parc Arbraska Laflèche, est entièrement vouée à la gestion du stress par le contact avec la nature, pour les gens de tous âges. La base de l'apprentissage est le respect de soi, le respect des autres et le respect de la nature. Durant les camps de vacances, les jeunes de 8 à 16 ans apprennent les rudiments du sport, s'ils sont débutants, ainsi que les techniques plus avancées au rythme de leur évolution. Le Centre Creative Wheel est dirigé par une ancienne athlète internationale, mais il n'y a pas de compétition sur place. Chacun n'a que lui-même à dépasser.

L'école dispose de 108 acres où l'on a aménagé 26 km de sentiers sécuritaires de différents niveaux de difficulté. Les jeunes sont regroupés selon leur âge et sont encadrés de façon sécuritaire par des moniteurs d'expérience, qui ont tous reçu une formation en premiers soins. D'ailleurs, la sécurité commence par celle du vélo qui doit être en parfaite condition. Pour cela, on apprend l'entretien et la réparation d'un vélo. Le port du casque et des gants est obligatoire et celui des cuissards fortement recommandé.

Un camp qu'on peut refaire

Le camp de vacances dure cinq jours et peut être répété autant de fois qu'on veut. La formule de la journée est intéressante : on combine vélo et pauses. Durant les pauses, on peut faire du tir à l'arc, s'initier au cinéma, au maintien de sentiers, à la photographie et à l'art environnemental (land art), entre autres. Plusieurs jeunes reviennent de semaine en semaine et d'année en année, tant ce camp leur plaît.

Le vendredi est une journée spéciale : la famille des jeunes du camp est invitée à se joindre au groupe. Pas nécessaire de vouloir faire du vélo pour la journée en famille. Cependant, il n'est pas rare de voir les participants au camp initier leurs parents sur des vélos loués sur place. Beaucoup de parents prennent congé pour profiter de cette belle journée en famille.



LaRoccaXC

École et centre de vélo de montagne
Mountain Bike School and Centre

www.mountainbikeschool.ca

Pour en savoir plus au sujet de ce camp de vacances exceptionnel, consultez le site Web à www.creativewheel.ca ou www.mountainbikeschool.ca.