

# *Projet Voyage Ski à Verchaix du 08 au 13 janvier 2017*

## **POURQUOI ?**

Compte tenu des installations sportives du lycée André Boulloche, les élèves pratiquent peu d'Activités Physiques de Pleine Nature (APPN). Partant de ce constat, les professeurs d'E.P.S du lycée proposent un séjour ski à deux classes de première afin que la pratique du ski alpin apporte une formation complète en EPS.

# Enjeux institutionnels

- Faire vivre aux élèves une expérience en milieu naturel, s'inscrivant dans la poursuite de la compétence 2 des programmes d'EPS « ***se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains*** ».
- Permettre à tous un accès au patrimoine culturel que constituent les activités sportives, en l'occurrence ici, le ski alpin.

# Enjeux éducatifs

- Accepter les différences et les règles de vie en groupe (coopération, aide, entraide).
- Favoriser l'émergence de comportements plus citoyens et responsables.
- Favoriser la découverte de nouvelles activités physiques, permettant d'accéder à un patrimoine culturel.
- Maîtriser ses émotions : accepter de s'engager dans de nouvelles activités et dans un milieu de pratique différent, prendre en compte et contrôler ses réactions émotionnelles.

# Enjeux moteurs

- Amener chaque élève à se déplacer dans un environnement varié et incertain pour diversifier la culture physique et sportive des élèves.
- Encourager un temps de pratique physique important chaque jour pour développer la motricité des élèves.

# Les groupes de niveaux

Niveau 1	Grands débutants
Niveau 2	Débutants
Niveau 3	Débrouillés
Niveau 4	Confirmés

# Niveau des grands débutants

Le groupe sera entièrement gérer par **le moniteur ESF**  
et les objectifs sont quasiment identiques   ceux des  
débutants.

# Niveau des débutants

- S'arrêter dans une pente faible.
- Chausser dans une pente faible.
- Se relever dans une pente faible.
- Prendre un téléski et un télésiège.
- Descendre une pente sans s'arrêter en maîtrisant sa vitesse par des virages chasse-neige.

# Niveau des débrouillés

- Idem niveau débutant mais sur des pentes moyennes
- S'arrêter en toutes circonstances
- Descendre une pente sans s'arrêter en maîtrisant sa vitesse par des virages dérapage
- Évoluer dans des environnements divers : pistes larges ou étroites, planes ou légèrement bosselées, neige plus ou moins souple,...



# Niveau des confirmés

- S'arrêter en toutes circonstances et quelle que soit sa vitesse.
- Descendre une pente, quelque soit sa difficulté en contrôlant sa vitesse par des virages dérapages ou coupés (ski parallèle, godille, carving).
- Maîtriser sa vitesse, qu'elle soit imposée par la pente ou recherchée par l'attitude.
- Prendre de l'information sur l'environnement pour évoluer de manière autonome : s'orienter sur un plan, prendre de l'information sur la piste avant de s'y engager,...

# L'hébergement

Pension complète au centre :

« Le Clos savoyard »

La Pleigne

74440 à Verchaix

Site internet : <http://www.leclossavoyard.fr/>











**LE GRAND MASSIF**

**FORFAIT GRAND MASSIF**  
265 Km de pistes

**FORFAIT MASSIF**  
145 Km de pistes

**FORFAIT FLAINE**  
140 Km de pistes

Nous attirons votre attention sur les horaires de fermeture des remontées mécaniques et particulièrement des liaisons (horaires indiqués au départ des installations).

**FORFAIT FLAINE**  
140 Km de pistes

Nous attirons votre attention sur les horaires de fermeture des remontées mécaniques et particulièrement des liaisons (horaires indiqués au départ des installations)



# Trousseau indispensable

- Une combinaison de **ski** ou un manteau et un pantalon de **ski**.
- Des gros pulls ou des polaires.
- Deux paires de gants de **ski**.
- Un bonnet.
- Des lunettes de soleil et/ou un masque de ski.
- Chaussettes de ski.
- Des chaussures de randonnée montantes ou après ski.
- De la crème solaire et stick à lèvres.
- **Un sac à dos.**
- **Chaussons.**

# Exemple de Planning du séjour

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Départ vers 9h00 de Livry Gargan	Réveil : 7h30 Petit dej : 8h00 Départ pour le ski à 8h45 <b>9h00 sur les pistes</b>	Réveil : 7h30 Petit dej : 8h00 Départ pour le ski à 8h45 <b>9h00 sur les pistes</b>	Réveil : 7h30 Petit dej : 8h00 Départ pour le ski à 8h45 <b>9h00 sur les pistes</b>	Réveil : 7h30 Petit dej : 8h00 Départ pour le ski à 8h45 <b>9h00 sur les pistes</b>	Randonnée Raquettes tous ensemble.
Après midi	Arrivée vers 17h00 à Verchaix  Matériel de ski à 17h00	Déjeuné a 12h00  Reprise du ski à 13h30  Fin du ski+goûter 16h30	Déjeuné a 12h00  Reprise du ski à 13h30  Fin du ski+goûter 16h30	Déjeuné a 12h00  Reprise du ski à 13h30  Fin du ski+goûter 16h30	Déjeuné a 12h00  Reprise du ski à 13h30  Fin du ski+goûter 16h30	Déjeuné a 12h00  Départ de Verchaix vers 14h00
Soirée	Installation dans les chambres : 18h00  Dîner à 19h00  21h30-22h00 au lit.	Début des cours : 18h00  Dîner à 19h00  21h30-22h00 au lit.	Début des cours : 18h00  Dîner à 19h00  21h30-22h00 au lit.	Début des cours : 18h00  Dîner à 19h00  21h30-22h00 au lit.	Début des cours : 18h00  Dîner à 19h00  20h30 <b>BOOM.</b>	Pique-nique à 19h00  Arrivée vers 23h00 à Livry Gargan



## Conduite à tenir

- Les élèves sont soumis au règlement intérieur de l'établissement.
- Les portables seront interdits durant les activités et dans les endroits en collectivités (la cantine, les salles d'activités ...).
- Le personnel et les locaux du chalet doivent être respectés.
- Toutes substances illicites sont interdites ( drogues, alcools... ).
- Les élèves sont responsables de leurs effets personnels ( portable, argent, ipod, ipad...).

# Les sanctions

- Les sanctions sont celles prévues dans le règlement intérieur de l'établissement.
- En cas d'incivilités graves ou de comportements dangereux l'élève sera automatiquement rapatrié au frais de la famille.