Projet Voyage Sports de montagne à Verchaix du 14 au 19 janvier 2018

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 sports de montagne à deux classes de première afin que la pratique de ces sports apportent 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, le ski de fond, le biathlon et la randonnée raquette.

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 en ski alpin

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 à 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,…

Le ski de fond et le tir laser

- L'objectif est de faire découvrir cette activité spécifique aux sports d'hiver afin d'enrichir leurs cultures sportives.
- Le but est l'initiation au biathlon.
- Les élèves seront divisés en 3 groupes.

  - Un groupe au tir laser.
  - Un groupe au ski de fond.
  - Un groupe qui combine le tir laser et le ski de fond.

Randonnée raquette

L'objectif est la découverte de la faune et de flore en montagne sous la forme d’une randonnée raquette qui se clôturera par un dîner spécifique de la région en yourte.

L'hébergement

Pension complète au centre :

« Le Clos savoyard »

La Pleigne

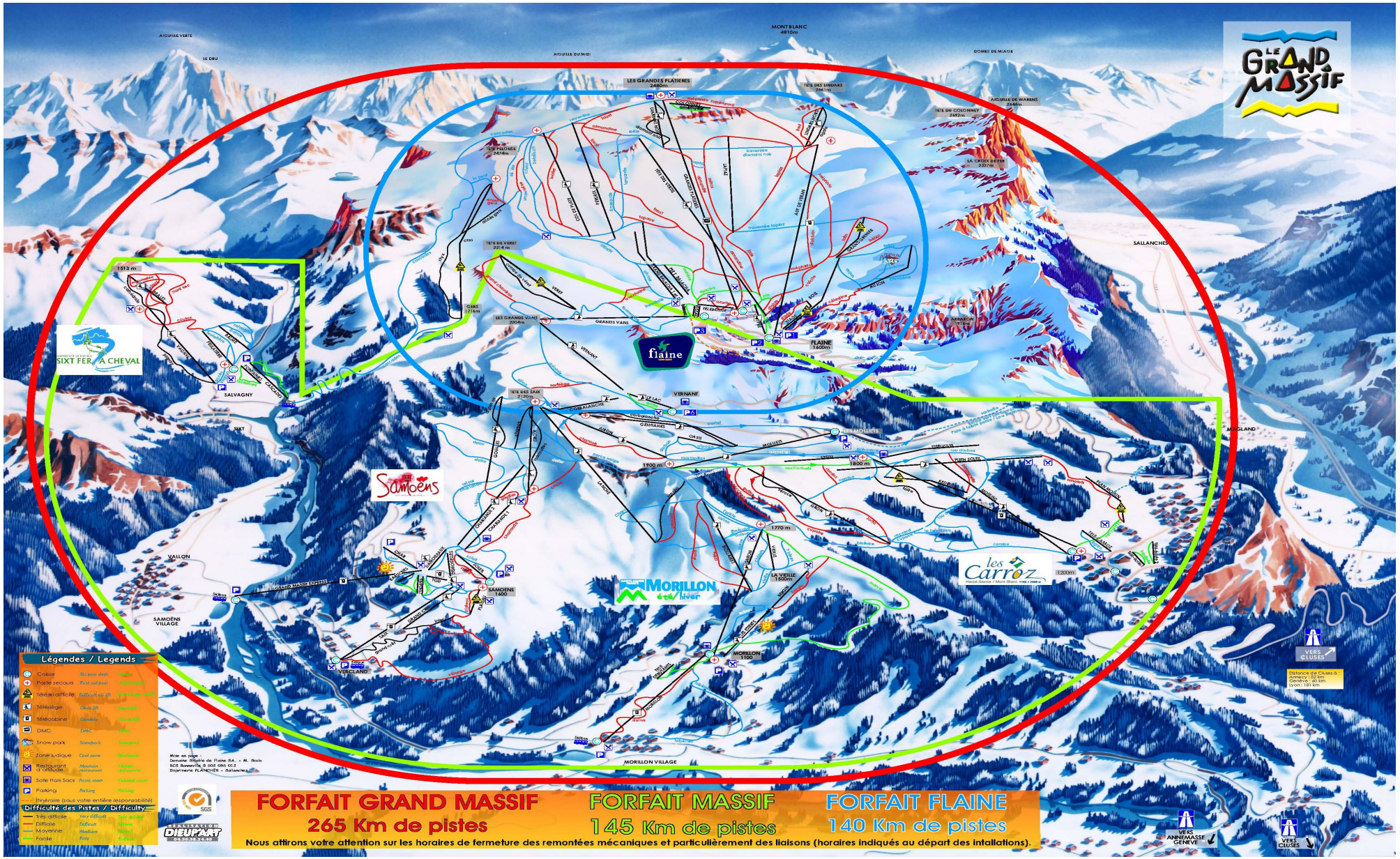
74440 à Verchaix

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

Le Clos Savoyard

MORILLON - SAMOËNS - SIXT

Le domaine skiable



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 9h00 sur les pistes**	**Réveil : 7h30 Petit dej : 8h00 Départ pour le ski à 8h45 9h00 sur les pistes**	**Réveil : 8h00 Petit dej : 8h30 Départ pour la visite de Samoens 9h30 9h45 au Village**	**Réveil : 7h30 Petit dej : 8h00 Départ pour le ski à 8h45 9h00 sur les pistes**	**Réveil : 7h30 Petit dej : 8h00 Départ pour L'initiation au biathlon à 8h45 9h00 sur les pistes de ski de fond**
Après midi	**Arrivée vers 17h00 à Verchaix Matériel de ski à 17h00**	**Déjeuné a 12h00 Reprise du ski à 13h30 Fin du ski 16h30**	**Déjeuné a 12h00 Reprise du ski à 13h30 Fin du ski 16h30**	**Déjeuné à 13h00 Début des cours 14h00 Départ pour la randonnée raquette vers 15h00**	**Déjeuné a 12h00 Reprise du ski à 13h30 Fin du ski 16h30**	**Déjeuné à 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.**	**Dîner en Yourte à 19h00 Retour raquette nocturne vers 21h30 23h00 au lit**	**Début des cours : 18h00 Dîner à 19h00 20h30 BOOM.**	**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.