

Enseignement Pratique Interdisciplinaire (EPI) « découverte du milieu montagnard » Niveau 5^{ème}

Thème retenu : Corps, santé, bien-être, sécurité

PROJET PÉDAGOGIQUE

Objectifs du séjour

- **Premier objectif** : Découverte du milieu montagnard par l'intermédiaire de différentes matières du collège et pratique du ski alpin.
- **Deuxième objectif** : Apprentissage de la vie en collectivité.

Le choix de ce séjour s'inscrit dans une démarche simple :

⇒ Après enquête auprès des élèves, il s'avère que seulement 15 à 20% des élèves de 5^{ème} ont déjà fait un séjour à la montagne, que ce soit en hiver ou en été. L'éloignement de la presqu'île de Crozon des différents massifs montagneux fait que la montagne (et notamment la pratique du ski) ne reste souvent accessible que par des classes sociales favorisées.

Le ski ne fait donc pas partie des habitudes sportives locales.

⇒ Le prix excessif des « vacances de neige » ne permet pas à la grande majorité des jeunes de la presqu'île de faire ce type de séjour. L'organisation de ce projet (transport en commun, gestion libre, tarifs scolaires...) permet aux élèves de passer une semaine à la montagne et de faire du ski alpin à un tarif 50% inférieur à ce qui est pratiqué généralement. De plus, les élèves peuvent faire baisser le prix de leur séjour en participant aux actions mises en place au collège (vente de bulbe, loto ...). Pour certains, le prix de cette semaine au ski revient à moins de 150€.

⇒ Une « obligation institutionnelle » pour nos élèves de pratiquer au cours de leur scolarité au collège plusieurs cycles d'activités physiques pour adapter ses déplacements à des environnements variés (arrêté du 9-11-2015 - J.O. du 24-11-2015). En 5^{ème} leur est donc proposé un cycle ski alpin, tandis qu'en 3^{ème}, les élèves font un cycle voile avec le CNCM.

⇒ La création d'un EPI (Enseignement Pratique Interdisciplinaire) en vue de le présenter éventuellement au Diplôme National du Brevet (DNB) avec intervention de différentes matières.

Enseignement Pratique Interdisciplinaire (EPI) « découverte du milieu montagnard » Niveau 5^{ème}

Thème retenu : Corps, santé, bien-être, sécurité

PROJET PÉDAGOGIQUE



Première partie : Les différentes matières impliquées lors de ce séjour

- 1 – Sciences physiques
- 2 – Géographie et Enseignement Moral et Civique (EMC)
- 3 – Sciences de la Vie et de la Terre (SVT)
- 4 – Pratique du ski alpin
 - 4.1 – Le ski : pratique et maîtrise
 - 4.2 – L'équipe pédagogique et l'organisation
 - 4.3 – Le planning du séjour

Deuxième partie :

- 1 – Apprentissage de la vie en collectivité
- 2 – Évaluation du séjour

Troisième partie : Ski : mise en situation et préparation physique des élèves

Quatrième partie : Annexes

Première partie :

Les différentes matières impliquées lors de ce séjour.

1 – Sciences physiques.

En lien avec le programme de Sciences Physiques (arrêté du 9-11-2015 - J.O. du 24-11-2015).

Décrire la constitution et les états de la matière

- Caractériser les différents états de la matière (solide, liquide et gaz).
- Proposer et mettre en œuvre un protocole expérimental pour étudier les propriétés des changements d'état.
- Caractériser les différents changements d'états d'un corps pur.
- Variation du volume, température de changement d'état.

Avant le séjour : Théorie-Cours-TP

- Le cycle de l'eau
- Les états de l'eau :
 - Solide : neige, givre, verglas...
 - Liquide : pluie, brouillard...
 - Gazeux
- Les changements d'états de l'eau en fonction de la température:
 - Solidification
- Mesures de températures / utilisation de thermomètres
- Neige : comment se forme-telle ?
- Proposition d'un protocole expérimental
- Préparation des équipes

Pendant le séjour : Pratique

- **Observations** des différents états : au cours du séjour, par équipes :
 - Neige – flocon (loupes) – verglas – givre...
 - Brume – brouillard – pluie...

∅ **Fiches élèves à remplir**

- **Mesures : tous les jours, par équipes à la station de Piau :**
 - Températures de l'air (Thermomètres)
 - Température de la neige, de la glace...

∅ **Tableaux à remplir**

- **En parallèle** : mesures des températures de l'air à Crozon avec les 6^{èmes}.

Expérimentation : durée de 24 heures, par équipes à la station de Piau :

- Mettre en œuvre le protocole expérimental
- Observation
- Interprétation et conclusion

➤ **Fiche expérimentation à remplir**

Après le séjour : Compte-rendu

- **Exploitation des températures relevées pour :**
 - Calculer la température moyenne sur la semaine
 - Tracer les courbes de températures de Piau et de Crozon
 - Comparer ces courbes
 - Différencier climat montagnard et océanique

- **Exploitation des observations des phénomènes météorologiques/ états de l'eau :**
 - Changements d'états de l'eau
 - Pourquoi met-on du sel sur les routes verglacées ?
 - Le flocon de neige

➤ **Réalisation d'un dossier par élève**

Annexe 1.1.1 : Présentation du projet aux élèves.

Annexe 1.1.2 : La matière, l'eau : avant, pendant, après le séjour.

Annexe 1.1.3 : Première page pochette dossier élève.

Annexe 1.1.4 : Évaluation et plan du dossier élève.

Annexe 1.1.5 : Fiche d'observation chambre élève.

Annexe 1.1.6 : Fiche expérimentation dossier élève.

2 – Géographie et Enseignement moral et civique (EMC).

En lien avec le programme de Géographie et d'EMC (arrêté du 12-6-2015 - J.O. du 21-6-2015, B.O.E.N. spécial n°6 du 25 juin 2015).

Les risques majeurs naturels et technologiques

- Mettre en œuvre les apprentissages documentaires et les observations sur le terrain:
 - Présentation de la notion de risque majeur.
 - Inscription dans un tableau des indicateurs de prévention liés aux risques d'avalanche.
 - Réalisation d'un dossier sous forme de diaporama.
-

Annexe 1.2.1 : Fiche d'observation chambre élève.

Annexe 1.2.2 : Fiche de prise d'informations durant le séjour.

3 – Sciences de la Vie et de la Terre (SVT).

En lien avec le programme de Sciences de la Vie et de la Terre (arrêté du 9-11-2015 - J.O. du 24-11-2015).

Corps humain et santé

- Expliquer comment le système cardio-vasculaire intervient lors d'un effort physique : rythmes respiratoire et cardiaque et effort physique.
 - Relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs pour comprendre l'importance de l'alimentation pour l'organisme (besoins alimentaires, groupes nutritionnels et diversité des régimes alimentaires).
 - Comprendre le fonctionnement des articulations (et des éléments moteur du corps : os, muscles, tendons, ligaments)
-

Annexe 1.3.1 : Fiche d'observation chambre élève.

4 – Éducation Physique et Sportive (EPS).

En lien avec le programme d'Éducation Physique et Sportive (EPS) (arrêté du 9-11-2015 - J.O. du 24-11-2015).

Adapter ses déplacements à des environnements variés :

- Réaliser un parcours dans un environnement inhabituel, en milieu naturel aménagé (domaine skiable).
 - Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à cet environnement (priorités, maîtrise de la vitesse, aménagement de la station, équipement individuel,...).
 - Identifier la personne responsable à alerter (moniteur référent, pisteurs ou perchmen) et la procédure en cas de problème (cf. intervention des pisteurs-secouristes auprès du groupe durant le séjour).
- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
 - Adapter son déplacement aux différents milieux.
 - Tenir compte du milieu et de ses évolutions (neige, nuages, dénivelée, configuration de la piste, végétation etc.).
 - Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.
 - Aider l'autre (chausser/déchausser, se relever après une chute...).
-

4.1 – le ski : Pratique et maîtrise du ski alpin.

Horaires de pratique : Matin : 10h15 – 12h30/45 (2h15/30)
Après-midi : 14h15 – 16h30/45 (2h15/30), *soit 4h30 à 5h par jour.*

Jours de pratique : Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi matin soit 20 à 22h de pratique.

Organisation :

- **Niveau de ski.**

Après un questionnaire à remplir par la famille sur le niveau de ski de leur enfant (annexe 1.4.1), les élèves sont répartis par groupes de 12 maximum avec un encadrant diplômé (professeur d'EPS ou BEES Ski) et un accompagnateur, soit 2 adultes par groupes.

Les accompagnateurs savent skier mais ne prennent pas de responsabilité pédagogique. Ils accompagnent le professeur d'EPS ou le moniteur ESF en charge du groupe.

Une régulation en cas de niveau « non conforme » est prévue en milieu de première matinée et une autre à midi.

Pour les élèves ayant un ou plusieurs séjour(s) au ski, un test est réalisé la première heure par les professeurs d'EPS sur une piste verte, puis une piste bleue si besoin. Ce test permet de valider leur niveau et le groupe dans lequel ils évolueront durant la semaine.

3 à 6 groupes sont ainsi constitués (en fonction du nombre d'élèves sur le niveau 5^{ème}). Deux professeurs d'EPS, skieurs et validés par le chef d'établissement, sont donc nécessaires, ainsi qu'un moniteur BEES Ski par groupe de 12 élèves supplémentaires si besoin. Les professeurs d'EPS encadrent en priorité les niveaux débutants. Chaque groupe possède des brassards de couleurs différentes. En fonction de l'activité prévue dans la journée, il n'est pas toujours nécessaire d'avoir des BEES ski : une partie du groupe est prise en charge pour le ski avec les professeurs d'EPS, l'autre partie du groupe travaillant en station sur le projet EPI (Sc Physiques, EMC, Géographie, SVT).

Chaque moniteur de ski est responsable de son groupe du début à la fin de l'apprentissage. À tout moment, il doit visuellement maîtriser son groupe.

Les consignes doivent être claires et adaptées au niveau technique des élèves. Il faut aussi vérifier qu'elles ont été comprises !

Équipement :

Élèves :

Lors d'une réunion d'information sur le séjour pour les parents au mois de novembre, l'ensemble du matériel nécessaire est annoncé. Une première liste est donnée aux parents début décembre (combinaison, gants ... annexe 1.4.3). La liste complète est donnée courant janvier (annexe 1.4.4). Des tenues de ski sont en prêt au collège.

Les surveillants et moniteurs au chalet vérifient avant le départ du car le matin que chaque élève est en possession de son matériel. Quelques masques, gants sont à disposition dans le car en cas d'oubli ou de perte en journée.

Le matériel de ski (skis, masques, casques, bâtons, chaussures) est fourni par un loueur.

Pour les groupes débutants, durant la première heure (test des initiés et confirmés par les professeurs d'EPS), les élèves sont avec les accompagnateurs (collège et extérieur) pour l'apprentissage de la vérification quotidienne du matériel (casque, masque, crème solaire, forfaits, étiquette de sécurité). Ils apprennent à porter le matériel, à se chausser correctement sur terrain plat (insister sur le serrage des chaussures). Les professeurs d'EPS, de retour du test, effectuent une vérification et une régulation si nécessaire.

Adultes :

Chaque moniteur a en sa possession :

- La liste des élèves de son groupe.
- Un téléphone portable.
- Les numéros de téléphone de tous les adultes du séjour (professeurs, surveillants, accompagnateurs, ...), avec au verso la procédure à suivre en cas de problème (Annexe 1.4.7).
- Le plan des pistes de la station sur lequel figure le numéro d'urgence des pisteurs secouristes.
- Une petite trousse de secours.
- Si nécessaire le traitement particulier d'un élève mis en place dans le cadre d'un PAI ou PAP (diabétique, ...).

• Station de ski :

La station de ski utilisée en priorité est celle de Piau-Engaly. Du fait de son altitude et de son orientation, elle possède un excellent enneigement naturel ce qui facilite l'apprentissage et réduit les risques d'accident. De plus, le domaine est situé sur cirque et toutes les pistes mènent aux bâtiments d'accueil (point de rendez-vous, proche de la salle hors-sac). Cette station est connue de tous les accompagnateurs. Avant le départ du car du chalet en cas de météo incertaine, et/ou à l'arrivée du groupe en station, une prise d'information est réalisée par la personne allant acheter les forfaits :

- Conditions d'enneigement du jour.
- Météo et évolution dans la journée et les jours suivants.
- Pourcentage du domaine ouvert (pistes fermées, remontées fermées).

Un point de rendez-vous est donné quotidiennement pour le midi (devant la salle hors sac, dans la galerie couverte pour le midi, et près du car en fin de journée).

- **Consignes données aux élèves :**

En milieu de la journée d'installation au chalet, des consignes sont données aux élèves sur l'organisation de la semaine (horaires, équipes de service, propreté...) et la pratique du ski. Nous profitons de ce moment pour faire la présentation de l'équipe d'encadrement et l'annonce des groupes. Les élèves font connaissance avec les adultes extérieurs au collège.

Tous les matins avant le départ :

- Vérification de la tenue et de son matériel (notamment casques, gants, masques, chaussures descendus du car pour être mis à sécher).
- Être en possession de son étiquette de sécurité ou figure le nom de l'adulte responsable du séjour et son numéro de téléphone (Annexe 1.4.8).

En station quotidiennement :

- Avoir son forfait magnétique dans une poche fermée.
 - Renouveler la crème solaire sur le visage.
 - Avec le moniteur en milieu de matinée : s'hydrater et prendre un en-cas.
 - Ne pas stationner à l'arrivée des remontées mécaniques, se regrouper dans les surfaces de dégagement plusieurs mètres plus loin.
 - Lors des descentes, progression du groupe en « serpent », distance entre les élèves adaptée au niveau du groupe.
 - Ne pas hésiter à faire des démonstrations de gestes techniques (montées en escaliers, en canard, sauts sur place, traversée sur les carres amonts...) ou de trajectoires (tourner autour d'un plot, remonter dans la pente ...) pour aider à la compréhension des consignes. Le moniteur peut choisir dans le groupe un meneur pour ouvrir la marche et aller jusqu'au point d'arrêt demandé. Il ne faut pas hésiter à changer de meneur. Dans ce cas le moniteur ferme la marche et aide les élèves en difficulté. Il est important de valoriser ce rôle de meneur (responsabilité, apprentissage) et celui de serre-file (qui ferme la marche du groupe).
 - L'arrêt du groupe se fait sur le côté de la piste dans une zone déterminée par le moniteur. Les skieurs s'arrêtent en aval du skieur précédent, les uns en dessous des autres (en « rang d'oignons » !).
 - Les 10 règles du skieur sont régulièrement annoncées aux élèves (Annexe 1.4.6). Attention aux priorités, et à la présence des autres skieurs et groupes sur les pistes (ESF, scolaires...).
- Une attention particulière est portée :
- lors de croisement de pistes,
 - lors d'un balisage de sécurité,
 - lors d'un balisage en cas d'intervention des secours,
 - ainsi que sur la zone d'arrivée près de l'accueil (présence de piétons sur les pistes, skieurs au ralenti,...).
- Le ski hors-piste est rigoureusement interdit pour toutes les personnes du séjour.

- **En cas d'accident :**

Si l'élève ne peut pas se relever ou n'est pas en état de repartir. Il faut prendre le temps d'évaluer la situation en protégeant en premier la zone où l'élève est arrêté : skis croisés à la verticale en amont de la zone. Il faut couvrir, réconforter la victime et la questionner sur l'origine du problème (chute, fatigue, sensation de froid, intensité de la douleur...).

Si besoin, appeler les pisteurs secouristes **et** le professeur responsable du séjour qui doit venir sur place le plus rapidement possible avec le dossier médical de l'élève et les différentes autorisations des responsables légaux. Le professeur responsable du projet appellera les parents et la Directrice du collège après qu'un bilan ait été réalisé par un médecin.

Lors de l'appel des pisteurs secouristes, indiquer :

1. le nom de la piste,
2. le numéro de jalon où l'on se trouve,
3. l'état apparent de la victime
4. la nature de l'accident
5. son identité, le nom du collègue et du professeur responsable du groupe et son numéro de téléphone.

Dès que le professeur responsable du groupe est arrivé avec les pisteurs, le reste du groupe peut repartir avec les moniteurs pour ne pas gêner les secours et encombrer le bord de piste.

En cas d'accident d'un moniteur, appeler le professeur responsable du séjour qui viendra prendre le relai avec le groupe dès la prise en charge de la victime par les pisteurs secouristes.

En cas d'intempéries :

- Brouillard : si la visibilité est réduite, procéder par petites étapes et à petite vitesse. L'animateur ouvre la marche. Inverser l'ordre des élèves (le plus faible en premier derrière l'animateur). Bien vérifier que tous les élèves suivent. Arrêter rapidement tous les élèves sur le côté en cas de chute ou de problème. Choisir des parcours simple. Si le brouillard ne permet pas de skier dans des conditions de sécurité raisonnable, rentrer en station.
- Pluie : il faut éviter les pistes verglacées et adapter sa vitesse en fonction de l'état des pistes.

Le chauffeur du car doit pouvoir joindre en permanence le responsable du séjour en cas de chute de neige. C'est lui qui décide de l'arrêt de l'activité (conjointement avec le responsable) si la météo se dégrade et qu'il faut prendre le car pour rentrer au chalet. Dans tous les cas de figures, le chauffeur de car se conforme aux consignes données par la gendarmerie en station (chainage, immobilisation du car ...).

Si les conditions météo ne permettent pas de skier (accès à la station impossible, station fermée, visibilité insuffisante, conditions de sécurité insuffisantes...), ou pour toute autre raison ne permettant pas la pratique du ski, des activités de remplacement seront mise en place : randonnée pédestre autour du chalet en vallée, randonnée en raquettes (dans ce cas, faire appel à une personne possédant un Brevet d'État « Accompagnateur en Moyenne Montagne » pour l'encadrement), jeux sportifs, jeux de société ...

Objectifs pour les débutants : Autonomie dans l'approche de l'activité ski.

L'apprentissage se fait **sans** bâtons. Pistes bleues au maximum. Ne pas oublier que les élèves sont débutants. Ils possèdent peu de recul vis à vis d'une situation qui peut être difficile pour eux (vitesse, pente, densité des skieurs...).

Début de semaine :

- Je sais reconnaître mon équipement de skieur et m'équiper seul (chaussures, gants, crème solaire, ...).
- Je sais serrer mes fixations de chaussures correctement : serrage ferme, orteils à l'aise, talon plaqué au fond de la chaussure...
- Je chausse et déchausse mes skis tout seul : Nettoyer sous les chaussures, placer les skis perpendiculairement à la pente, fixations ouvertes, ski aval en premier, ski amont en deuxième avec transfert de poids sur le ski aval, faire « claquer » les fixations...
- Je commence à connaître des termes techniques : carre intérieure / extérieure, semelle, fixation...
- J'utilise mes premières remontées mécaniques (téléskis).
- Je contrôle ma vitesse et je fais des virages reproduisant le déplacement du serpent (virages glissés en S). Je sais m'arrêter, repartir après une chute, varier ma vitesse, maîtriser ma trajectoire.
- J'effectue différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat (pistes vertes).
- Je glisse skis parallèles face à la pente et je m'arrête par un virage chasse-neige.

Milieu et fin de semaine :

- Je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige.
- Je reste équilibré en glissant plus vite skis parallèles, en traversée et face à la pente, sur les deux skis ou d'un ski sur l'autre, sur terrain lisse en pente faible.
- Je peux freiner et m'arrêter et je commence à dérapier.
- J'utilise les télésièges.
- J'effectue différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié avec une pente légère (pistes bleues).

Tout au long de la semaine :

- Analyse et compréhension de la situation géographique (se repérer dans la montagne, sur les pistes), des éléments mécaniques (téléski, télésièges...), des règles de sécurité (comprendre la signalétique, les priorités,...).
- L'accès aux différentes pistes se fera en fonction du niveau de l'élève le plus faible du groupe.

Objectifs pour les initiés et les confirmés : Progression technique et analyse du domaine skiable.

Initiés : (1 ou 2 séjours récents)

- J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).
- Je suis équilibré en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes (premières pistes rouges).
- Je découvre les dérapages (arrondi, en biais).
- Tout au long de la semaine : mêmes thèmes que pour les débutants (prise en charge, gestion et analyse).

Confirmés : (Plusieurs séjours, bonne condition physique)

Niveau 1 :

- J'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).
- Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.
- Tout au long de la semaine : mêmes thèmes que pour les débutants (prise en charge, gestion et analyse).

Niveau 2 :

- Je peux enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).
- Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses).
- J'améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons).
- Tout au long de la semaine : mêmes thèmes que pour les débutants (prise en charge, gestion et analyse).

Ce qu'il y a à faire	Contenus d'enseignement/ Ce que les élèves ont à faire et à faire pour faire.
S'équiper	<ul style="list-style-type: none">• Mettre de la crème solaire sur l'ensemble du visage.• Mettre son casque. Vérifier le serrage de la jugulaire. Le casque ne doit pas bouger. Mettre son masque.• Vérifier et terminer de mettre son équipement thermique : gants, combinaison ...• Mettre ses chaussures sans les serrer pour se déplacer jusqu'aux pistes portant son matériel.
Chausser	<ul style="list-style-type: none">• Vérifier que la fixation arrière est baissée.• Frotter le dessous de sa chaussure avec son bâton ou sur la fixation d'un des skis pour enlever la neige de la semelle.• Enfoncer la pointe de la chaussure dans l'encoche de la fixation avant.• Enfoncer- Claquer fermement le talon dans la fixation arrière.
Déchausser	<ul style="list-style-type: none">• Appuyer avec le bâton ou un ski sur la fixation arrière pour faire sortir le talon.• Appuyer avec le bâton sur la fixation arrière du 2^{ème} ski ou avec sa chaussure libre.
Rechausser	<ul style="list-style-type: none">• Mettre les 2 skis perpendiculaires à la ligne de pente et côte à côte. En bord de piste, orienter les skis vers le milieu de piste.• S'aider des bâtons ou de quelqu'un pour se stabiliser si besoin.• Commencer par chausser le ski aval (avec les mêmes consignes que celles pour chausser).• Enfoncer la carre amont du ski aval dans la neige pour s'appuyer sur le ski sans qu'il ne dérape, poids du corps au-dessus.• Chausser ensuite le ski amont en restant en appui sur les carres amont.

Descendre en chasse-neige	<ul style="list-style-type: none"> • Le skieur est en appui sur l'avant (les genoux fléchis, les tibias en appuis sur les chaussures). • Les mains peuvent être posées sur les genoux ou tendues sur les côtés (solution pour être plus équilibré). • Les skis se resserrent devant sans se croiser et s'écartent à l'arrière. • Pour freiner, le skieur appuie sur les carres internes en rentrant les genoux et sortant les talons.
Tourner en chasse-neige	<ul style="list-style-type: none"> • Pour tourner : le skieur transfère le poids du corps sur le ski extérieur (ski amont) en maintenant la position de chasse-neige. • Il allège le ski intérieur et appuie longuement sur le ski extérieur en rentrant le genou et en tournant les épaules vers la gauche. • À la fin du virage, le poids du corps reste sur le ski extérieur qui est devenu le ski aval.
Tourner en chasse-neige dérapé (le « Stem ») puis parallèle	<ul style="list-style-type: none"> • Pour tourner à gauche : le skieur transfère le poids du corps sur le ski extérieur (ski amont) et allège le ski intérieur (ski aval). • Aussitôt la ligne de pente franchie, le ski intérieur se décolle légèrement en effleurant la neige et vient se placer à côté du ski extérieur (ski aval). • Quand les deux skis sont côte à côte (parallèles) le skieur a fini son virage. • Dans la progression, le virage suivant est le virage skis parallèles. • Un allègement (flexion extension) est nécessaire pour la réalisation.
Prendre un télésiège	<ul style="list-style-type: none"> • Si le skieur a des bâtons, les prendre dans la main opposée aux perches. • Glisser la perche entre les cuisses et ne pas s'asseoir dessus. • Ne pas lâcher la perche avant la zone d'arrivée, sauf en cas de chute. • Rester sur l'avant des chaussures, corps droit. • Maintenir les skis parallèles durant la montée. • Se laisser tracter par la perche. • À l'arrivée, lorsque la pente s'inverse (descente), sortir la perche d'entre ses cuisses et se laisser glisser un peu plus loin pour dégager la zone d'arrivée. • Dans tous les cas, bien écouter les consignes des perchmen.
Prendre un télésiège	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre son sac à dos devant soi si on en a un. • Si le skieur a des bâtons, les prendre dans une main. • À l'ouverture du portillon, s'avancer jusque la zone de départ. • Au passage du panier, s'asseoir dans le fond du siège. • Baisser le garde-corps dès que les skis ne touchent plus la neige et que tous les occupants sont prêts. • Avant l'arrivée, suivre les consignes indiquées sur les pylônes : relever le garde-corps, relever les spatules (avant des skis), mettre les skis parallèles et se relever en poussant sur le panier. • Se laisser glisser un peu plus loin pour dégager la zone d'arrivée.
La conversion (demi tour à l'arrêt)	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre les skis perpendiculaires à la ligne de pente. • Planter les bâtons côté amont, un en avant et un en arrière. • Bien enfoncer la carre du ski amont et se mettre en appui dessus. • Inverser le sens du ski aval en le levant, et en le retournant. • Lorsque le ski aval est retourné, passer le poids du corps sur celui-ci et retourner alors le ski amont en le passant par le côté aval. • Lorsque les deux skis sont retournés, passer le poids du corps sur le nouveau ski aval.

4.2 – L'équipe pédagogique et organisation :

- **Enseignants :** minimum 3 enseignants du collège, dont deux professeurs d'EPS. Les enseignants doivent travailler à ce niveau de classe et avoir une bonne connaissance des élèves. Équipe mixte si possible. Les enseignants sont skieurs. Un enseignant d'EPS est le référent pédagogique du séjour. Un enseignant est responsable du suivi médical des élèves.
- **Surveillants :** 2 à 4 personnes non enseignantes de l'établissement ou extérieures, si possible connaissant les élèves. Équipe mixte obligatoire.
- **Cuisine :** Un cuisinier professionnel et un adjoint chargé de la logistique (règlement des factures, commandes, ouverture des comptes...)
- **Ski :** Un moniteur par groupe de 12 élèves maximum ayant une expérience d'encadrement d'adolescents au sein de l'établissement ou ayant une expérience professionnelle dans ce sens (BAFA, Brevet d'État d'Éducateur Sportif (BEES) ski, étudiant STAPS, club sportif...). Un enseignant EPS accompagnera les groupes ayant les élèves dits « plus difficiles », ceci pour faciliter l'atteinte des objectifs pédagogiques et sportifs déterminés par l'équipe.

4.3 – Le planning du séjour :

Départ le samedi soir à 20h30 de Crozon.

Dimanche : Arrivée vers 8h30/9h00 au centre

9h - 10h : petit déjeuner

10h - 12h : installation dans le chalet

12h - 12h30 : réunion de présentation de l'équipe et du déroulement du séjour

12h30 : repas

13h30 – 17h30 : temps de repos et balade à Arreau (jeu sur les vallées)

17h30 – 18h30 : toilette (douche obligatoire)

19h30 : repas

20h30 – 21h30 : salle de jeux

21h30 : coucher

Les autres jours de la semaine :

7h30 : lever

8h – 8h30 : petit déjeuner

9h : départ station + matériel (lundi)

10h15 – 12h45 : ski

13h – 13h45 : repas en salle hors sac

13h45 – 14h15 : quartier libre avec adulte

14h15 – 16h45 : ski

17h00 : départ de la station

17h45 – 18h30 : toilette (douche obligatoire)

18h30 – 19h30 : salle de jeux

19h30 : repas

20h30 – 21h30 : salle de jeux ou conférence

À partir de 21h30 : coucher - Silence impératif dans les chambres

Vendredi :

7h30 : lever

8h – 8h30 : petit déjeuner

9h : départ station + matériel (lundi)

10h15 – 12h45 : ski

13h – 13h45 : repas en salle hors sac

14h : départ pour le chalet

En route, restitution du matériel

15h30 – 16h30 : toilette (douche obligatoire)

16h30 – 17h30 : rangement des chambres

17h30 – 18h30 : ménage

À partir de 19h00 : repas

Départ à 20h pour Crozon

Arrivée à Crozon le samedi vers 8h30

Deuxième partie

1 – L'apprentissage de la vie en collectivité.

- Respect et entretien des installations mises à la disposition des élèves dans le car et au centre (chambre, salle de bains, réfectoire, cuisine, salle de jeux, ...).
- Respect des personnes (enseignants, encadrants, surveillants, chauffeurs, enfants, directeur du centre, autres personnes sur le domaine skiable...), et attitude compatible avec la vie de groupe.
- Respect des consignes de travail au chalet (EPI), en service et sur les pistes.

Organisation de la vie collective :

- **Tour de service par équipe avec son responsable de groupe :**

Midi déjeuner dans la salle hors sac :

- Transport des repas minibus vers salle hors-sac
- Mise en place des couverts
- Service
- Nettoyage de la salle

Matin petit déjeuner au centre et soir diner au centre :

- Service à table des autres élèves
- Vaisselle (sauf vaisselle du cuisinier)
- Nettoyage de la salle de restauration et de la plonge
- Mise en place des couverts pour le repas suivant

- **Règles d'hygiène :**

- Douche quotidienne obligatoire
- Rangement et nettoyage de sa chambre
- Nettoyage des parties communes (salle de bain, WC)

- **Gestion des temps libres :**

- Sur station : Possibilité de se rendre dans les magasins mais uniquement avec l'autorisation d'un professeur à des moments qui seront définis durant le séjour. **Présence d'un adulte obligatoire** pour effectuer des achats. Interdiction d'acheter de l'alcool, des cigarettes, des objets dangereux (couteaux, etc. ...).
- En ville : une sortie en ville est prévue le dimanche après midi avec des accompagnateurs, en fonction de la météo. Visite du village d'Arreau en vue de répondre à un questionnaire sur les vallées de la Neste d'Aure et de la Neste du louron. (Annexe 6). Pas d'achats possible (magasins fermés).
- Sur le centre : Temps libres de 18h à 19h30 et de 20h à 21h. Les élèves sont sous la responsabilité des enseignants et surveillants dans le centre (extérieur, salle de jeux, chambres, etc. ...). Ils doivent respecter les consignes qui leur sont données.
- Baladeurs – téléphones – consoles de jeux :
Les téléphones sont autorisés uniquement de 18h à 19h. Le reste du temps, ils sont confiés aux surveillants. Les élèves ont la possibilité de téléphoner à leur arrivée le dimanche matin.
Les consoles de jeux et les baladeurs (...) sont autorisés uniquement durant les trajets aller et retour en car Crozon - Arreau. Sur le site, les trajets en car sont des moments de détente et de retour au calme pour les élèves.

- **Endormissement :**
 - Respect absolu de la répartition par chambres.
 - Respect des horaires d'extinction des lumières.
 - Aucun bruit sur les dortoirs à partir de 20h30 (certains élèves peuvent se coucher avant les autres).
 - Présence d'un adulte par lieu de vie dès la fin du repas (étages et salle de jeux).

2 - Évaluation du séjour :

À la fin du séjour, une évaluation des compétences (ski, vie de groupe, autonomie) est réalisée par les enseignants avec l'avis des encadrants (surveillants, accompagnateurs, ...). Cette évaluation est transmise aux parents des élèves avec leur bulletin trimestriel et fera l'objet d'une note sur 20 comptant pour le 2^{ème} trimestre. Des évaluations pourront avoir lieu dans les matières de l'EPI (Sc Physiques, SVT, Géographie, EMC). Les modalités d'évaluations seront données par les enseignants de chaque matière.

A – Ski : compétences. Niveau débutant de 1 à 4, confirmé de 4 à 7.

1. Être autonome dans le fait de se chauffer, déchauffer, se relever.
2. Effectuer une trajectoire avec des virages successifs en maîtrisant sa vitesse.
3. Effectuer un arrêt dans l'ordre et le même sens que les autres.
4. Effectuer des trajectoires parallèles entre chaque virage.
5. Effectuer un arrêt imposé avec dérapage.
6. Effectuer des virages parallèles.
7. Utilisation rationnelle des bâtons dans la prise des virages.

B – Vie de groupe.

1. Respect des consignes de travail :
 - Sur les pistes.
 - En service.
2. Respect des personnes :
 - Enseignants, surveillants, moniteurs, chauffeur, personnes extérieures...
 - Attitude compatible avec la vie de groupe.
3. Respect du matériel et des installations :
 - Dans le car.
 - Dans le centre.
4. Nourriture : être autonome dans le fait de se nourrir.

C – Autonomie.

1. Gère son matériel avec soin : skis et chaussures.
2. Est en possession de son matériel propre.
3. À montré de la bonne volonté pour progresser.

1 – Mise en situation :

Sur une petite pente ou même sur une partie plane :

Placer l'élève skis parallèles, l'élève prend rapidement la position arrière. Il faut bien insister sur le placement du corps avec les épaules à l'aplomb du bassin.

Maîtrise de la vitesse et de ses arrêts.

1. Petite pente :

L'élève glisse dans le sens de la pente skis parallèles.
L'élève s'arrête face à la pente.

2. Pente plus accentuée :

L'élève se place en chasse-neige et maîtrise sa vitesse jusqu'en bas de la pente.
Il remonte en escaliers.

3. Petite pente :

En trace directe, alterner : glisse skis parallèles, position chasse-neige, puis skis parallèles, position chasse-neige et arrêt.

Refaire plusieurs fois les exercices.

Pour que les élèves n'attendent pas trop longtemps, il convient de faire un parcours assez long (quelques dizaines de mètres) et de les rendre autonomes sur ce parcours pour ne s'occuper que des situations présentant des problèmes.

Les élèves doivent très vite être capables d'utiliser seuls les remontées mécaniques (avec l'aide des perchemen au départ) afin de multiplier le nombre de passages sur la piste débutant.

Autres exemples de situations :

En trace directe skis parallèles :

- Passer d'un ski sur l'autre en soulevant légèrement le ski puis s'arrêter en chasse-neige.
- Passer de la position debout à la position fléchie, alterner ses positions et arrêt chasse-neige.

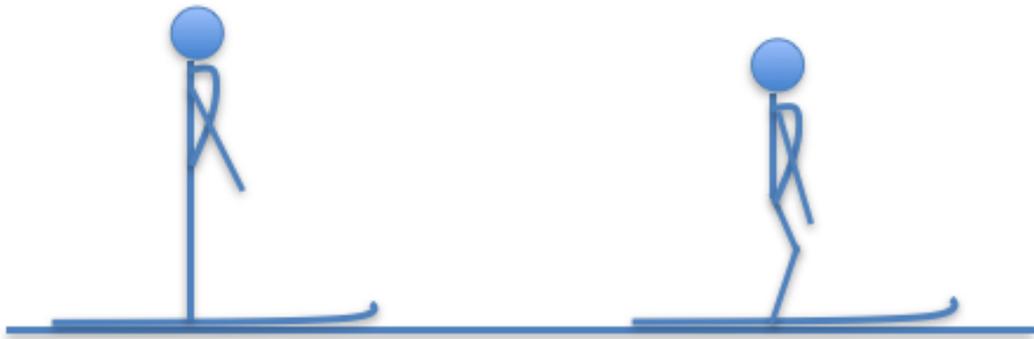
Transfert de poids

- **Latéral :**

À l'arrêt, passer d'un ski sur l'autre, même chose en avançant sur pente faible.

Monter en escaliers, perpendiculairement à la pente, déplacer alternativement le ski le plus haut, puis le plus bas. Les carres s'accrochent dans la neige et creusent la neige en formant des traits parallèles.

- **Avant, arrière :**
Sur un terrain très peu pentu, perpendiculaire à la pente.



Debout : position de repos ou de glisse sans action du skieur

Fléchi : position permettant d'enchaîner une action ou plusieurs actions (série de virages), et position permettant les changements de direction.

Le chasse-neige

Parallèle :



Chasse-neige :



Action simultanée des deux jambes :

- Mains sur les genoux : les talons s'écartent.
- Les genoux rentrent à l'intérieur.
- Les carres intérieures arrières rentrent dans la neige.
Les jambes sont très fléchies, les épaules au dessus du bassin très en arrière des genoux.
C'est la position du « chapeau pointu » !

Initiation au virage

Situation 1 :



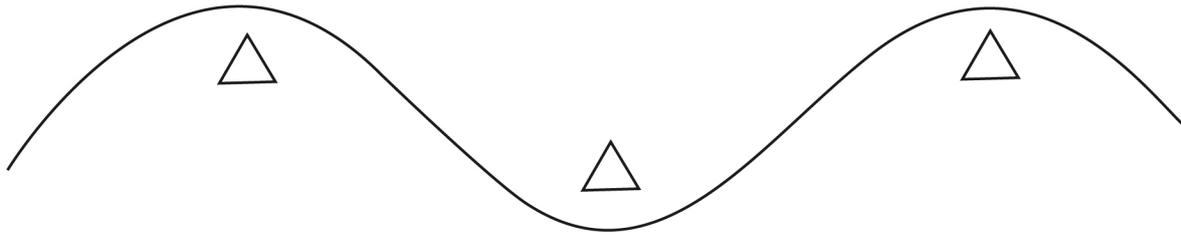
Placer les plots en ligne droite.

Les élèves slaloment entre les plots en gardant les skis parallèles entre chaque plot.

S'arrêter en chasse neige après le dernier plot.

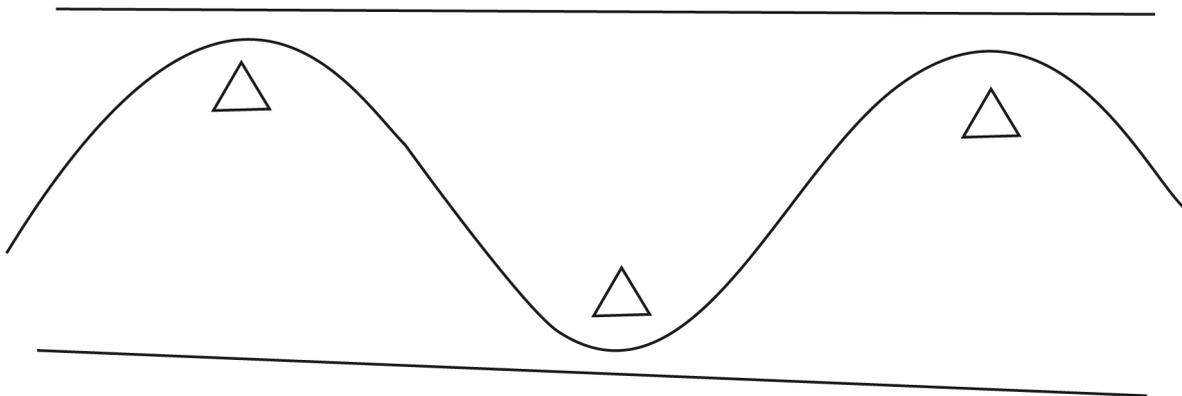
Pour faciliter l'apprentissage, les élèves doivent garder les mains sur les genoux.

Situation 2 :



Même situation que la 1, mais écarter les plots latéralement par rapport à l'axe de la pente.

Situation 3 :



Utilisation de toute la largeur de la piste.

Remarques :

- Les enfants doivent avoir les skis parallèles entre chaque plot.
- Ils doivent toujours avoir la maîtrise de leur vitesse (c'est la priorité dans l'apprentissage !).
- Dans les virages, ils peuvent tendre le bras vers le côté où ils doivent tourner (mettre son clignotant). Ils appuient alors sur la jambe où reste l'autre main.
- Le poids du skieur étant sur le ski extérieur dans les virages, le skieur peut alors ramener le ski intérieur parallèle à l'autre en sortie de virage. Ceci nécessite une certaine maîtrise et ne sera abordé qu'à partir du troisième jour environ.

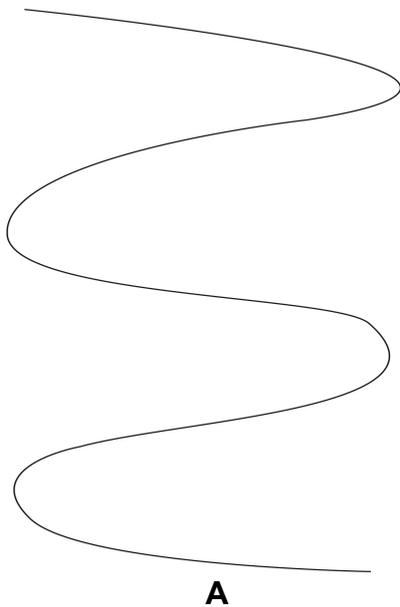
Lorsque la pente s'accroît (mise en situation sur une nouvelle piste) :

Le moniteur effectuera lentement la démonstration sur la partie haute de la piste en utilisant toute la largeur de celle-ci. Il explique les différentes actions qu'il met en œuvre.

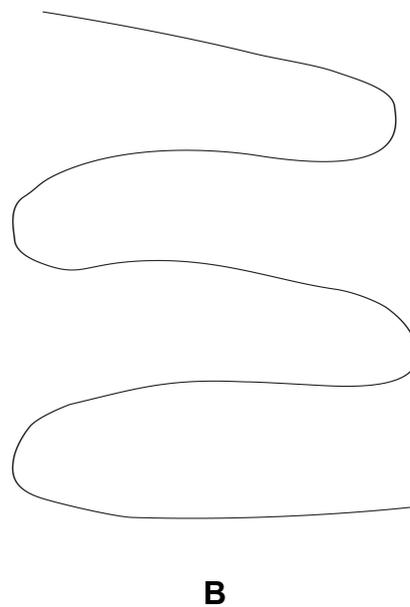
Les épaules et les bras doivent être orientés dans le sens du virage, c'est à dire face à la pente.

Au moment de la prise de vitesse face à la pente, il faut continuer l'action des épaules et des bras pour retrouver une trace oblique.

Les virages doivent être amples et souples.



A



B

A : Les élèves doivent refuser les virages trop secs. Ils sont souvent l'affirmation de la peur du vide.

B : Si je prends trop de vitesse, après mon virage, je contrôle celle-ci en remontant un petit peu la pente. Je garde quand même assez de vitesse pour tourner facilement.

Attention :

Une trace directe dans le sens de la pente doit être rigoureusement interdite, même en fin de séjour.

Après 3 jours de ski, les élèves commencent à maîtriser l'enchaînement des virages. Ils peuvent parfois prendre trop confiance en eux et lorsque la fatigue arrive, cela entraîne un risque de perte de contrôle. Il conviendra alors de les freiner et de bien gérer cette fatigue, qui est par ailleurs, tout à fait normale dans la progression.

Des pistes avec pente plus accentuée doivent si possible être abordées le 4^{ème} jour.

Le 5^{ème} et dernier jour est si possible aménagé pour procurer du plaisir aux élèves. En fonction des conditions météo et des l'état de la neige : montée jusqu'en haut de la station, ou ski par groupes, ou ski avec des groupes reformés par affinités...

2 – Préparation physique des élèves en EPS :

Sur 6 séances minimum, si possible jumelées avec le cycle endurance – Rugby :

Objectifs des exercices :

Préparer les élèves aux efforts qu'ils réaliseront sur les skis. Les exercices proposés mettent l'accent sur la préparation et le renforcement des muscles des membres inférieurs, et notamment les quadriceps. Les quadriceps (muscles sur le devant des cuisses), en raison de la position fléchie du skieur, sont les muscles les plus sollicités dans l'apprentissage du ski.

Sous forme d'aller – retour de 25/30 mètres (à définir en fonction du niveau des élèves et du nombre de séances) :

1. Marche en canard :

3 aller-retour minimum. Se déplacer en marchant jambes fléchies (talons aux fesses). Attention à allonger les pas suffisamment pour que l'exercice soit efficace.

2. Sauts de grenouille :

3 aller-retour minimum. Mains sur les genoux, faire des sauts pieds joints vers l'avant pour se déplacer. Attention à bien fléchir entièrement les genoux à la réception (talons touchent les fesses).

3. Marche pas allongés :

En allongeant au maximum la foulée (poser le pied le plus loin possible devant), fléchir la jambe avant avant de remonter. Bien se grandir à chaque remontée. Faire 3 aller-retour.

4. Flexions :

Effectuer 5 flexions avec un élève sur le dos (style squat), le reposer au sol, puis partir en sprint sur 25 mètres. Retour en marchant, échanger les rôles. 5 aller-retour.

5. Miroir :

Se déplacer en suivant un leader (prof), en avant, arrière, sur les côtés, jambes semi-fléchies. (Image d'un déplacement sous un plafond très bas). 30 secondes, 3 répétitions.

6. Étirements :

Tous les muscles des membres inférieurs (cuisses et jambes). 5 minutes minimum, de 25 à 30 secondes par groupe musculaire.

Séjour à Piau-Engaly

En sciences physiques vous aurez à faire sur place :

❖ **Des observations** :

- **Si la neige tombe, observer les flocons**
- **Les différents états de l'eau : neige, glace ... avec un *tableau à remplir dans chaque chambre***
- **Les changements d'état de l'eau : Observez de la glace ou de la neige qui fond : quelle est la grandeur physique responsable ?**

❖ **Des mesures** : *tableaux à remplir par groupes*

- **Relevés de températures**
- **Relevés des phénomènes météorologiques**

❖ **Une expérimentation par groupes** : **Fiche expérimentation à remplir individuellement**

Annexe 1.1.2 : La matière, l'eau : avant, pendant, après le séjour.

EPI « découverte du milieu montagnard »	
Sciences physiques	La matière : l'eau
<p>Avant le séjour : Théorie-Cours-TP</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Le cycle de l'eau * Les états de l'eau : <ul style="list-style-type: none"> • Solide : neige, givre, verglas... • Liquide : pluie, brouillard... • Gazeux. * Les changements d'états de l'eau en fonction de la température : <ul style="list-style-type: none"> • Solidification * Mesures de températures / utilisation de thermomètres * Neige : comment se forme-telle ? * Proposition d'un protocole expérimental (Annexe 1.1.6) * Préparation des équipes
<p>Pendant le séjour : Pratique</p>	<p>Observations des différents états : au cours du séjour, par équipes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Neige - flocon (loupes) - verglas - givre... * Brume - brouillard - pluie... <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fiches élèves à remplir (Annexe 1.1.5) <p>Mesures : tous les jours, par équipes à la station de Piau.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Températures de l'air (thermomètres) * Température de la neige, de la glace... <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tableaux à remplir (Annexe 1.1.5) <p><i>En parallèle, mesures des températures de l'air à Crozon avec les 6èmes.</i></p> <p>Expérimentation : durée de 24 heures, par équipes à la station de Piau :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Mettre en œuvre le protocole expérimental * Observation * Interprétation et conclusion <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fiche expérimentation à remplir (Annexe 1.1.6)
<p>Après le séjour : Compte-rendu</p>	<p>Exploitation des températures relevées pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calculer la température moyenne sur la semaine * Tracer les courbes de températures de Piau et de Crozon * Comparer ces courbes * Différencier climat montagnard et océanique <p>Exploitation des observations des phénomènes météorologiques / états de l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Changements d'états de l'eau * Pourquoi met-on du sel sur les routes verglacées ? * Le flocon de neige <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réalisation d'un dossier par élève

EPI « Découverte du milieu montagnard »

Thématique	Corps, santé, bien être, sécurité
Disciplines	Sciences physiques, SVT, Géographie, EPS
Lien avec le programme de sciences physiques	Décrire la constitution et les états de la matière : <ul style="list-style-type: none">* Caractériser les différents états de la matière (solide, liquide et gaz).* Proposer et mettre en œuvre un protocole expérimental pour étudier les propriétés des changements d'état.* Caractériser les différents changements d'état d'un corps pur.* Variation de volume, températures de changement d'état.



Nom :	Prénom :	Classe :
Evaluation : / 20		

Annexe 1.1.4 : Évaluation et plan du dossier.

EPI : Ski et Montagne

Sciences physiques

L'eau dans tous ses états !

Plan du dossier :

1. La neige (4 points)

- Recherche documentaire sur le flocon de neige : (2 points)
 - Qu'est-ce qu'un flocon de neige ?
Composition, État, Forme
 - Quelles sont les conditions pour qu'il se forme ?
- Compte rendu (2 points)

2. Climat montagnard et climat océanique (6 points)

- À partir du tableau des températures relevées à Piau Engaly et à Crozon, tracer la courbe des températures sur le même graphique (2 points)
- Comparer ces courbes (1 point)
- En déduire les caractéristiques du climat montagnard et du climat océanique (1 point)
- Compléter cette étude par les observations des phénomènes météorologiques observés à Piau (1 point)
- Compléter la carte des climats de France (1 point)

3. Changements d'état de l'eau : Solidification (9 points)

- Volume lors d'un changement d'état : Solidification
 - Fiche expérimentation (4 points)
- Solidification de l'eau pure et de l'eau salée
 - Comparer les 2 courbes correspondant à ces solidifications
 - Conclure (3 points)
- Application :
Pourquoi met-on du sel sur les routes verglacées ? (2 points)

4. Conclusion (1 point)

Annexe 1.1.5 : Observation chambre.

Chambre :

Noms des élèves :

Cochez les cases correspondant aux différents états de l'eau après **avoir observé** ces quelques phénomènes météorologiques pendant votre séjour à la montagne.

Phénomène météorologique observé	État solide	État liquide	État gazeux
Neige			
Glace (stalactites...)			
Verglas			
Givre			
Brouillard			
Pluie			
Grêle			
Buée			
Autre :			

Relever les températures pendant votre séjour à la montagne.

Station de Piau-Engaly	Relevés de températures	
Date	Heure du relevé	Températures

Annexe 1.1.6 : Expérimentation.

1. Question

Le volume varie-t-il au cours de la solidification ?

2. Hypothèse

3. Expérience

Matériel et produits nécessaires :

Protocole expérimental :

Schéma de l'expérience. Ne pas oublier la légende



Annexe 1.2.1 : SVT Observation chambre.

Mesure de la fréquence cardiaque et/ou respiratoire.

Chambre : _____

Mode opératoire :

- Ecouter les tops début et fin, ou prévoir un chronomètre ou une montre.
- Chercher le calme, assis ou allongé mais toujours dans la même position.
- La mesure dure 30 secondes. On multiplie le résultat par 2 pour obtenir une fréquence en pulsation ou cycles par minute.
- Le pouls se prend au poignet ou dans le cou, comme en EPS.
- Au top, commencer à compter et au signal de fin (après 30 secondes), multiplier le résultat obtenu par 2.
- Donner le résultat de la multiplication au responsable ou l'écrire sur la feuille dans la chambre.

nom	prénom	classe	Mesure de la fréquence													
			Dimanche		Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi			
			M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S		
		5 ^{ème}														
		5 ^{ème}														
		5 ^{ème}														
		5 ^{ème}														
		5 ^{ème}														
		5 ^{ème}														
		5 ^{ème}														
		5 ^{ème}														
		5 ^{ème}														

Annexe 1.4.1 : Estimation du niveau de ski des élèves.

Nom : _____ Prénom : _____ Classe : _____

Débutant : jeune n'ayant **jamais skié** ou ayant fait un seul séjour il y a plus de 3 ans.

Initié : jeune ayant fait **un séjour** au ski il y a moins de 3 ans.

Indiquer le nombre de jours de pratique et si les cours ont été donnés par l'ESF (École du Ski Français – blousons rouges) ou ESI (École de Ski Internationale – Blousons bleus)

Confirmé : jeune ayant fait **plusieurs séjours**, le dernier de moins de 3 ans.

Indiquer le nombre de jours de pratique et si les cours ont été donnés par l'ESF (École du Ski Français – blousons rouges) ou ESI (École de Ski Internationale – Blousons bleus)

Niveau de ski estimé :

Débutant

Initié Nombre de jours de pratique : ____ Cours ESF/ESI : Oui Non

Confirmé Nombre de jours de pratique : ____ Cours ESF/ESI : Oui Non

Remarque éventuelle :

Annexe 1.4.2 : Fiche de liaison Parents - collège

Fiche de Liaison

Cette fiche a été conçue pour compléter la fiche infirmerie du collège. Elle a pour but de recueillir les renseignements qui pourront être utiles durant le séjour de votre enfant. Elle évite notamment de vous démunir de son carnet de santé. Remplissez-la lisiblement, en majuscules. Merci !

1 – ÉLÈVE :

NOM :

Prénom : Fille Garçon

Date de naissance : / / Âge : ____ ans

Expériences précédentes en séjours hors famille :

.....
.....
.....
.....

2 – RESPONSABLE LÉGAL DE L'ÉLÈVE :

NOM : Prénom :

Lien de parenté : Père/Mère Autre :

Adresse :

CP : Ville :

Numéro de téléphone fixe :

Portable :

Travail :

N° de sécurité sociale du responsable :

__ / __ / __ / __ / ____ / ____ (__)

Organisme : Brest Quimper

Autre :

Nom de la mutuelle :

Adresse :

CP : Ville :

3 – ALLERGIES / RECOMMANDATIONS DIVERSES :

- Asthme : Oui - Non
Automédication : Oui - Non
Nom des médicaments :
.....
- Allergie médicamenteuse : Oui - Non
Quels médicaments :
.....
- Allergie alimentaire : Oui - Non
Quels aliments :
.....
- Autre :

En cas de réaction allergique, précisez la conduite à tenir habituellement :

.....
.....
.....

4 – TRAITEMENT :

- L'élève suit-il un traitement médical durant le séjour ? Oui - Non

Si oui, lequel ?

Si oui, joindre la dernière ordonnance et les médicaments correspondants (boîtes de médicaments dans leur emballage d'origine, en nombre suffisant et marquées au nom du jeune, avec la notice).

- L'élève mouille-t-il son lit ? Oui - Occasionnellement - Non
- S'il s'agit d'une fille, est-elle réglée ? Oui - Non

5 – AUTORISATION DE PRISE DE PARACÉTAMOL :

Autorisation de prise de paracétamol (de type Doliprane...), en cas de besoin et en **respectant la posologie**, sans avis d'un membre du corps médical, lors du séjour EPI Découverte du milieu montagnard :

J'autorise le responsable du séjour à donner du paracétamol en cas de besoin.

Oui - Non

6 – AUTORISATION PARENTALE :

Je soussigné(e),

responsable de l'élève :

déclare exacts les enseignements portés ci-avant sur cette fiche et autorise le responsable du séjour à prendre, le cas échéant, toutes mesures (*hospitalisation, traitements médicaux, interventions chirurgicales, transports tous véhicules, ...*) rendues nécessaires par l'état de l'élève.

À, le / /

Signature :

Annexe 1.4.3 : Suite à la réunion avec les parents, premier matériel, autorisation parentale, pièce d'identité...

Bonjour,

La réunion de présentation du séjour ski des 5èmes s'est tenue jeudi dernier. Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à nous contacter au collège.

Merci de déposer pour le vendredi 1^{er} décembre (dans l'urne « SKI » au secrétariat) :

- ✓ L'autorisation parentale (talon - réponse en bas de la page 2).
- ✓ Le règlement du séjour (modalités de règlement sur la page 2)
- ✓ La réservation éventuelle de combinaison de ski (page 3)

Afin de mieux préparer ce séjour, qui se déroulera du 3 au 10 février 2018, nous vous indiquons dès à présent quelques affaires que votre enfant devra avoir pour skier (à voir dans votre entourage pour des prêts...).

- Combinaison de ski (ou anorak + pantalon de ski)
- Gants imperméables
- Bonnet, écharpe
- Après-ski, bottes (style Aigle) ou chaussures de randonnée
- Deux polaires
- Un petit sac à dos – 10 litres
- Une paire de lunettes de soleil (Le masque de ski est fourni avec le matériel)

La liste complète (autres affaires pour skier, vêtements pour le soir, affaires de toilette ...) vous sera donnée quelques semaines avant le départ. Ce sont des choses que vous avez chez vous, inutile de vous la donner trop tôt.

Par ailleurs, **la carte nationale d'identité est obligatoire** pour le séjour (ou un passeport en cours de validité). Cette carte nationale d'identité est gratuite, il suffit de passer dans votre mairie pour en faire la demande. À noter que cette pièce d'identité sera aussi obligatoire pour le DNB en classe de 3ème.

Annexe 1.4.4 : Matériel nécessaire pour le séjour

Informations EPI Découverte du milieu Montagnard 5^{ème}
du 3 au 10 février 2018

➤ Matériel nécessaire pour le séjour :

Pour le ski :

- **Anorak + pantalon** (ou salopette), ou combinaison.
- Pulls style polaire (2).
- Gants imperméables.
- Chaussettes en coton.
- Tee-Shirts.
- Après-ski ou bottes (style Aigle).
- **Lunettes de soleil obligatoires.** Le masque de ski est fourni avec le matériel.
- Bonnet – écharpe.
- Petit sac à dos.
- **Crème solaire indice élevé.**
- Stick lèvres (avec protection solaire).

Pour le chalet :

- **Petit drap house (90*190) + taie de traversin.**
- **Housse de couette ou drap de dessus.**
- Vêtements pour le soir.
- Pyjamas.
- Nécessaire de toilette.
- Chaussons.
- Le sac de couchage est interdit dans l'hébergement (normes incendies).
- Pour les porteurs de lunettes ou de lentilles, penser à une paire de rechange.

Évitez de prendre trop d'affaires ! Un gros bagage par élève maximum, plus un petit sac (style sac à dos 10/15 litres) ...

- Les baladeurs MP3 ou autres et les consoles de jeux seront autorisés uniquement durant les trajets aller et retour de Crozon à Arreau.
- Argent de poche : 25€ par enfant suffisent largement, les sorties étant limitées.
- Les achats d'alcool, tabac ou d'objets dangereux sont interdits.
- Les téléphones portables sont autorisés mais de 18h à 19h. En dehors de cet horaire, ils seront confiés éteints aux surveillants.

➤ Si un anniversaire a lieu pendant le séjour et que vous voulez le fêter, n'hésitez pas à nous en parler !

➤ Pour le voyage :

Les enfants ayant mangé (léger !) le soir, penser à emporter pour la route :

- Une bouteille d'eau, quelques gâteaux secs éventuellement.
- Éviter trop de bonbons...
- Une tenue dans laquelle l'enfant sera à l'aise pour dormir dans le car (pour le confort, un plaid en polaire est bien agréable !, 5 euros environ en grande surface).

Le petit-déjeuner sera pris en arrivant au chalet le dimanche matin.

N'appellez le chalet qu'en cas d'urgence. Pour avoir des nouvelles régulières du séjour, vous pouvez appeler le fil rouge, ou consulter le blog. Une notice pour le fil rouge vous est fournie en pièce jointe ainsi que l'adresse du blog. (Numéro du chalet en cas d'urgence uniquement : 05.62.40.76.84.).

**Rendez-vous à 20h00 le samedi 3 février
sur la place de la Mairie (mise en place du car à 19h30).
Le retour est prévu le samedi 10 février vers 8h30.**

Annexe 1.4.5 : Échéancier organisation du séjour

ÉCHÉANCIER EPI « découverte du milieu montagnard » 5èmes

Juin

- Commande catalogue bulbes
- Début prévisionnel / bilan de l'année

Juillet-Août : vacances !

Septembre

- Réserver la salle hors sac Piau
- Ventes de bulbes (distribution catalogues – bons de commande ...)
- Prévisionnel enfants + encadrants
- Prévoir le cuisinier
- Devis transport
- Acompte À chêne et Roc

Octobre

- Bilan tenue de ski
- Bilan vente de bulbes
- Distribution bulbes
- Tel Kangri (loueur matériel) dates séjour
- Réservation car et minibus + Acompte
- Voir pour la mise en place de PAI/PAP élèves (allergies alimentaires, traitement médical, ...)

Novembre

- Confirmation équipe (encadrants – surveillants – cuistots - chauffeurs)
- Document Keynote pour présentation parents
- Présentation séjour parents

Décembre

- Courrier parents (première présentation matériel et règlement séjour + CNI)
- Réservation voiture/minibus Super U Camaret ou autre.
- Tel équipe confirmation

Janvier

- 1 - Réunion surveillants / encadrants (si besoin)
- 1 - Faire le blog
- 1 - Mise en place PAI/PAP élèves.
- 1 - Voir commandes avec le cuisinier.
- 2 - Avoir la compagnie d'assurance du transporteur
- 2 - Déclaration préfecture (planning séjour – Nom, prénom de tous les encadrants – date et lieu du séjour)
- 2 - Listing n° de téléphone
- 2 - Préparation de la pharmacie (bilan + achats) et faire la liste des contre indications élèves
- 2 - Réunion avec Didier et cuisinier (intendance) + avance pour les frais de péage et de gasoil (500€) + chèque de caution de la voiture super U (1000€) si besoin
- 2 - Taille poids pointure élèves
- 2 - Tel Anne (chalet) pour planning des arrivées (cuisinier, minibus, groupe complet) et réservation de la personne pour les souvenirs au chalet.
- 2 - Vérifier et préparer les jeux de société (achats si besoin ou voir avec les banques... pour des jeux de cartes).
- 2 - Distribution papiers du séjour : Fiche sanitaire et nombre de séjour (faire figurer dans le nombre de séjours, les heures passées sur des skis et non sur une luge !).
- 2 - Vérifier le nombre de torchons et compléter si besoin.
- 2 – Devis et réservation car Brunet pour le vendredi
- 2 – Tel pour réservation saucissons viande des Nestes
- 2. – Mail pisteurs secouristes pour intervention sur station et/ou chalet
- 3 - Annulation séance piscine com-com / Pascal Guillou (véolia/CAT 29)
- 3 - Distribution combinaisons de ski
- 3 - Envoyer la liste taille poids pointure chez Kangri St Lary
- 3 - Faire le planning des départs (qui part quand)
- 3 - Faire les groupes de ski
- 3 - Liste groupes de service (ordre de passage)
- 3 - Ouvrir compte Écomarché
- 3 - Récupérer les CNI des élèves
- 3 - Salaün Voyages : envoyer liste accompagnateurs et élèves
- 4 - Acheter les affaires de nettoyage (lingettes, spray nettoyant, bombe désodorisante WC, papier toilette, torchons ...)
- 4 - Donner adresse blog aux parents, numéro 5 sur 5, dernières recommandations
- 4 - Photocopies des fiches de compétence
- 4 - Photocopies diverses (chambre, groupes ski, ...)
- 4 - Photocopies fiches tenue de compte (fiches à agraffer)
- 4 - Préparer fiches médicales bleues (secrétariat)
- 4 - Préparer les plots de couleurs
- 4 - Préparer planning ménage pour le vendredi
- 4 - Préparer sacs à beurck ;) pour le voyage

Annexe 1.4.6 : Les règles du skieur



RESPECT D'AUTRUI

Les usagers des pistes doivent se comporter de telle manière qu'ils ne puissent mettre autrui en danger ou lui porter préjudice soit par leur comportement soit par leur matériel.



MAITRISE DE LA VITESSE ET DU COMPORTEMENT

Tout usager des pistes doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps, à l'état de la neige et à la densité du trafic.



CHOIX DE LA DIRECTION PAR CELUI QUI EST EN AMONT

Celui qui se trouve en amont a une position qui lui permet de choisir une trajectoire ; il doit donc faire ce choix de façon à préserver la sécurité de toute personne qui est en aval.



DEPASSEMENT

Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou par l'aval, par la droite ou par la gauche ; mais il doit toujours se faire de manière assez large pour prévenir les évolutions de celui que l'on dépasse.



AU CROISEMENT DES PISTES OU LORS D'UN DÉPART

Après un arrêt ou à un croisement de pistes, tout usager doit, par un examen de l'amont et de l'aval, s'assurer qu'il peut s'engager sans danger pour autrui et pour lui.



STATIONNEMENT

Tout usager doit éviter de stationner dans les passages étroits ou sans visibilité ; en cas de chute, il doit libérer la piste le plus vite possible.



MONTÉE ET DESCENTE À PIED

Celui qui est obligé de remonter ou de descendre une piste à pied doit utiliser le bord de la piste en prenant garde que ni lui, ni son matériel ne soient un danger pour autrui.



RESPECT DE L'INFORMATION, DU BALISAGE ET DE LA SIGNALISATION

L'usager doit tenir compte des informations sur les conditions météorologiques, sur l'état des pistes et de la neige. Il doit respecter le balisage et la signalisation.



ASSISTANCE

Toute personne témoin ou acteur d'un accident doit prêter assistance, notamment en donnant l'alerte. En cas de besoin, et à la demande des secouristes, elle doit se mettre à leur disposition.



IDENTIFICATION

Toute personne, témoin ou acteur d'un accident, est tenue de faire connaître son identité auprès du service de secours et/ou des tiers.

Annexe 1.4.7 : Verso des étiquettes avec les numéros de téléphone des adultes du groupe.

En cas d'accident, prévenir Marco : 06.62.83.77.95

Si besoin, et avec l'accord de Marco, téléphoner aux pisteurs : 05.62.39.69.89

Lors de l'appel des pisteurs secouristes, indiquer :

- le nom de la piste,
- le numéro de jalon où l'on se trouve,
- l'état apparent de la victime
- la nature de l'accident,
- le nom du collègue et de Marco et son propre numéro de téléphone.

Annexe 1.4.8 : Étiquettes de sécurité enfants.

<p>Séjour ski du collège Sainte Jeanne d'Arc de Crozon.</p> <p>Personnes à contacter :</p> <p><u>M. POULIQUEN</u> (responsable du séjour) : 06 62 83 77 95</p> <p><u>Mme LASTENNET</u> : 06 68 28 34 07</p> <p><u>Mme LANÇON</u> : 06 61 59 05 42</p> <p><u>Mme HAUVILLE</u> : 06 63 84 12 32</p>	<p>Séjour ski du collège Sainte Jeanne d'Arc de Crozon.</p> <p>Personnes à contacter :</p> <p><u>M. POULIQUEN</u> (responsable du séjour) : 06 62 83 77 95</p> <p><u>Mme LASTENNET</u> : 06 68 28 34 07</p> <p><u>Mme LANÇON</u> : 06 61 59 05 42</p> <p><u>Mme HAUVILLE</u> : 06 63 84 12 32</p>
<p>Séjour ski du collège Sainte Jeanne d'Arc de Crozon.</p> <p>Personnes à contacter :</p> <p><u>M. POULIQUEN</u> (responsable du séjour) : 06 62 83 77 95</p> <p><u>Mme LASTENNET</u> : 06 68 28 34 07</p> <p><u>Mme LANÇON</u> : 06 61 59 05 42</p> <p><u>Mme HAUVILLE</u> : 06 63 84 12 32</p>	<p>Séjour ski du collège Sainte Jeanne d'Arc de Crozon.</p> <p>Personnes à contacter :</p> <p><u>M. POULIQUEN</u> (responsable du séjour) : 06 62 83 77 95</p> <p><u>Mme LASTENNET</u> : 06 68 28 34 07</p> <p><u>Mme LANÇON</u> : 06 61 59 05 42</p> <p><u>Mme HAUVILLE</u> : 06 63 84 12 32</p>
<p>Séjour ski du collège Sainte Jeanne d'Arc de Crozon.</p> <p>Personnes à contacter :</p> <p><u>M. POULIQUEN</u> (responsable du séjour) : 06 62 83 77 95</p> <p><u>Mme LASTENNET</u> : 06 68 28 34 07</p> <p><u>Mme LANÇON</u> : 06 61 59 05 42</p> <p><u>Mme HAUVILLE</u> : 06 63 84 12 32</p>	<p>Séjour ski du collège Sainte Jeanne d'Arc de Crozon.</p> <p>Personnes à contacter :</p> <p><u>M. POULIQUEN</u> (responsable du séjour) : 06 62 83 77 95</p> <p><u>Mme LASTENNET</u> : 06 68 28 34 07</p> <p><u>Mme LANÇON</u> : 06 61 59 05 42</p> <p><u>Mme HAUVILLE</u> : 06 63 84 12 32</p>

Annexe 1.5 : Questionnaire dans le village d'Arreau