

SEJOUR AU SKI

AX 3 DOMAINES

ou

PEYRAGUDES



LE TARIF DU SEJOUR COMPREND

- L'hébergement
- La restauration
- La location de matériel
- Les forfaits
- Les cours de ski ESF
- Le transport

pour 300 euros environ

LE PROGRAMME

	Lundi	Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Total heures
	13h à 16h	9h à 12h	13h à 16h	9h à 12h	13h à 16h	9h à 12h	13h à 16h	9h à 12h	13h à 16h	ESF
Groupe 5 10 élèves	test	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	évaluations	6h
Groupe 4 10 élèves		Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS		6h
Groupe 3 10 élèves		2h ESF	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	2h ESF		8h
Groupe 2 10 élèves		2h ESF	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	2h ESF		8h
Groupe 1 10 élèves		2h ESF	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	2h ESF	Prof EPS	2h ESF		8h
										36h

LES TESTS

LES TESTS AURONT LIEUX LE PREMIER JOUR
POUR CONSTITUER LES GROUPES DE NIVEAU.

DEBUTANTS: l'élève n'a jamais skié, il découvre les pistes et la glisse.

DEBROUILLÉS: l'élève à déjà skié, il sait faire quelques virages en chasse neige.

CONFIRMÉS: l'élève ski en parallèle et peut s'engager dans toutes pentes.

Au vu d'un sondage auprès des élèves nous partons pour constituer 5 groupes en début de semaine:

- Groupe 1: N'a jamais skié
- Groupe 2: N'a jamais skié
- Groupe 3: Débutants
- Groupe 4: Débrouillés
- Groupe 5: Confirmé

L'EVALUATION

L'EVALUATION DU DERNIER JOUR PERMETTRA DE VALIDER
LES PROGRES DE CHAQUE ELEVE EN SKI DE PISTE



	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
Ce que l'élève sait faire	Plein de choses mais peu en lien avec le ski...	Chausser, remonter en escalier, descendre droit sur pente légère et freiner en chasse neige. Se relever seul. Utiliser le fil neige.	Suivre la trace du professeur en faisant des virages chasse neige. S'arrêter en dessous du groupe. Utiliser le tire fesse.	Enclencher son virage en chasse neige et le finir en parallèle. Débuter le dérapage pour freiner. Utiliser le télésiège.	Faire des virages parallèles dans des pentes de plus en plus raides.
Ce que l'élève doit apprendre à faire pour changer de niveau	Chausser, remonter en escalier, descendre droit sur pente légère et freiner en chasse neige. Se relever seul. Utiliser le fil neige	Suivre la trace du professeur en faisant des virages chasse neige. S'arrêter en dessous du groupe. Utiliser le tire fesse.	Enclencher son virage en chasse neige et le finir en parallèle. Débuter le dérapage pour freiner. Utiliser le télésiège.	Faire des virages parallèles dans des pentes de plus en plus raides.	Enchaîner des virages rapides et carver sur des grandes courbes. S'engager dans des pentes raides sans dénaturer son ski.

LES JOURNEES TYPES

- Lever entre 7h30 et 8h00 puis petit déjeuner
- Départ du chalet à 9h00
- Début de la matinée de ski à 9h30
- Cours ESF de 2h ou travail en ski avec prof d'EPS
- Repas à 12h au chalet ou sur les pistes
- Début de l'après midi de ski à 13h30
- Cours ESF de 2h ou travail en ski avec prof d'EPS
- Retour au chalet à 17h
- Temps calme et douche jusqu'à 18h30
- Préparation de la veillée de 18h30 à 19h
- Repas à 19h
- Veillée: de 20h à 21h30
- Coucher à 22h00

LE PROJET PEDAGOGIQUE

- **FAIRE PROGRESSER LES ELEVES EN SKI DE PISTE**

« Choisir et conduire un déplacement adapté aux différents milieux » Programmes EPS 2016

- **TRAVAILLER SUR LE VIVRE ENSEMBLE**
- **COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT D'UNE STATION DE SPORT D'HIVER**

SEJOUR AU SKI: EVALUATION DU SOCLE

D3: LA FORMATION DE LA PERSONNE ET DU CITOYEN.

Respecter les règles de vie d'un groupe

D1.4: LANGAGE DES ARTS ET DU CORPS. S'investir dans

un projet

I

insuffisant

L'élève est isolé, ne respecte pas les horaires, les lieux et perturbe hostensiblement la vie du groupe

I

insuffisant

L'élève ne comprend pas le sens du séjour, aucun effort, aucune envie.

ECA

En cours d'acquisition

L'élève fait des efforts mais reste encore en retrait. Il lui arrive parfois de ne pas respecter les horaires, les lieux. Mais il fait plus d'effort qu'au collège.

ECA

En cours d'acquisition

L'élève fait des efforts mais uniquement parce que le professeur lui demande.

A

Acquis

L'élève respecte les horaires et les lieux. Une ou deux remarques maximum viennent entâcher son séjour. Il participe à la vie du groupe.

A

Acquis

L'élève fait des efforts régulièrement. Il à une motivation extrinsèque. (pour la note, pour le prof)

E

Expert

Irréprochable, l'élève est toujours à l'heure et respecte parfaitement les lieux de vie. Il participe pleinement à la vie du groupe.

E

Expert

L'élève fait des efforts réguliers, source de progrès. Il a une motivation intrinsèque (pour lui)

COMMENT BIEN TRAVAILLER LE
PROJET « VIVRE ENSEMBLE » ?

**EN ORGANISANT UN
SEJOUR SANS
TELEPHONE PORTABLE**

POURQUOI UN SEJOUR SANS PORTABLE?

- Pour favoriser le **vivre ensemble**, les échanges, les discussions, les rires et les jeux pendant les temps de repos ou de vie en commun. Pour recréer du lien entre eux.
- Pour **éviter les problèmes** liés à la casse du portable, les pertes et les vols.
- Pour être sur qu'à 22h dans les chambres le **sommeil et le repos** soit la seule préoccupation.
- Pour montrer aux élèves qu'aujourd'hui, en 2019 il est encore possible de **vivre sans écrans** et profiter de l'extérieur.
- Pour montrer aux élèves qu'aujourd'hui, en 2019 Il est encore possible de vivre sans vidéo de petits chats trop mignons...
- Pour montrer aux élèves qu'aujourd'hui, en 201 il est encore possible de vivre sans appeler ses parents toutes les heures.

COMMENT ÊTRE SUR QU'IL N'Y AIT
PAS DE PORTABLE?

Vous demanderez à vos
enfants de laisser le
portable sur la table de la
cuisine avant de partir.

COMMENT FAIRE MON SAC ?

Pour faire son sac pour un séjour de pleine nature il faut toujours respecter ces 3 règles :

Légèreté

Efficacité

Peu d'encombrement

Chaque affaire qui sera rajoutée dans le sac devra correspondre à ces règles

Pour ce séjour au ski de 5 jours et 4 nuits votre enfant aura besoin de :

1 tenue pour le transport

1 tenue décontractée pour le soir

1 pantalon de ski (chaud et étanche)

1 blouson de ski (chaud et étanche)

1 pull pour le ski type polaire

2 ou 3 sous pull manches longues près du corps

2 ou 3 paires de chaussettes hautes en laine

2 paires de gants si possibles étanches (pas de gant en laine)

1 paire de lunettes de ski (indice 3 mini) ou 1 masque

De la crème solaire indice 30 mini

1 stick à lèvres NOMINATIF

1 sac à dos

1 gourde ou bouteille d'eau

Des sous vêtements pour la semaine

1 paire de chaussure d'intérieur
2 ou 3 T-shirt de rechange
1 serviette de toilette
1 trousse de toilette
1 pyjama
Des mouchoirs en papier

+

1 petit jeu de société
1 cahier
1 stylo

**TELEPHONE PORTABLE OU TOUT AUTRE
OBJET ELECTRONIQUE INTERDITS**

UN ENFANT FATIGUÉ EST UN ENFANT QUI AUGMENTE FORTEMENT LES RISQUES DE SE BLESSER

- FAITES DU SPORT AVANT LE SEJOUR POUR PREPARER VOS MUSCLES
- REPOSEZ VOUS PENDANT LE SEJOUR POUR ETRE VIGILANT LE LENDEMAIN



