

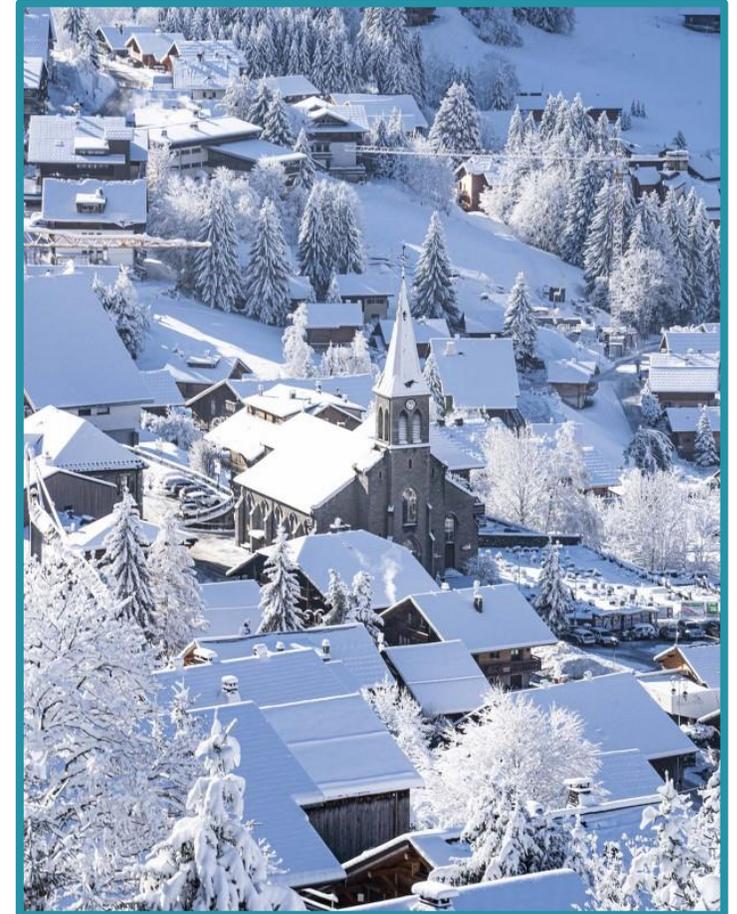


# Séjour au SKI

Collège St JOSEPH – Niveau 5<sup>ème</sup> - VALMEINIER

# Sommaire de la présentation

- 1. Présentation du projet
- 2. Présentation de la station
- 3. Présentation du chalet
- 4. Le planning de la semaine
- 5. Les activités
- 6. Le trousseau, le matériel
- 7. Les règles du séjour
- 8. Le financement
- 9. Les infos pratiques



# 1. Le projet montagne des 5<sup>ème</sup>



- **Les objectifs du séjour:**
  - **Découvrir différentes activités sportives** liées à l'environnement de la montagne l'hiver (adapter sa motricité au milieu, développer la prise d'informations, maîtriser ses émotions)
  - **Développer des compétences liées à la vie en collectivité** (respecter des règles de vie collective, s'organiser personnellement pour être à l'heure, suivre un planning, cohabiter dans une chambre collective, participer activement aux activités proposées, etc)
  - **Mettre en œuvre des valeurs de RESPECT et d'entraide.** Pas de moqueries, respect des autres et des règles, entraide dans les activités.
- **L'équipe d'encadrement**
  - Mme ROUHAUD
  - Mr ROUHAUD
  - Mme GOBIN
  - Mr PETIT
  - Mr SOULARD
  - Mme BROCHEN
  - Mme DELION
  - Mr FRUCHARD
  - Mme PITON
  - M RAYMOND
  - M CHAIGNEAU
  - Mme PAILLAT



## 2. Présentation de la station

### Le village de VALMEINIER

Implantée à 1500 mètres d'altitude, Valmeinier est une station-village qui a su conserver son caractère authentique. La station est située à 1800 mètres d'altitude, au cœur de la vallée de la Maurienne (en Savoie) sur le domaine skiable "Galibier Thabor".





**20%**  
Pistes vertes



**43%**  
Pistes bleues



**30%**  
Pistes rouges



**7%**  
Pistes noires



**44**  
Nombre total de pistes



**160 km**  
Nombre total de pistes



**12 km**  
Piste la plus longue



**160 km**  
Domaine skiable



**1 ha**  
Ski nocturne



**2 km**  
Ski nocturne



**36 ha**  
Canon à neige



**98 km**  
Canon à neige

# Le domaine skiable de VALMEINIER

### 3. Le Centre Montagne « L'ARMERA »

- Le centre est composé de 3 chalets au pied des pistes. Nous disposerons de 2 chalets : « Les bouquetins » pour les garçons et les « Les aigles » pour les filles.



- Les espaces nuit sont situés dans les étages avec des chambres de 4 à 7 lits et des sanitaires communs ou individuels en fonction des bâtiments.

De nombreux bâtiments communs sont à notre disposition :



### 3. Le Centre Montagne « L'ARMERA »

## 4. Le planning de la semaine

### Journée type

- Lever, petit-déjeuner et équipement
- Activité sportive ou cours de ski
- Retour au Chalet pour le déjeuner
- Activité sportive ou cours de ski
- Retour au Chalet pour le goûter
- Douches, activités de loisir, jeux
- Dîner
- Veillée, animations, jeux



***Activités sportives** : rallye découverte CO, visite du village, biathlon, ski balade*  
***Cours de ski** : avec moniteurs ESF*

## 5. Les activités

- **Les cours de SKI**

Animés par des moniteurs diplômés de la station. 2h de cours en groupes de 12 élèves. Tous les niveaux de ski sont pris en compte.

- **Le rallye découverte CO**

Apprendre à s'orienter en découvrant le milieu montagnard, animé par les enseignants.

- **La visite du village**

Découverte d'un village typique, de traditions.

- **Le biathlon**

Epreuve combinée de course à pied et de tir à l'arc.

- **Les ballades en ski**

Promenades dans le domaine skiable avec les enseignants.



## 6. Le trousseau

### Rappel :

- Habits de SKI : Combinaison Ou Pantalon spécial chaud et imperméable + blouson chaud et imperméable Ou Pantalon de sport avec pantalon de K-way + blouson chaud et imperméable
- Chaussures de montagne de type randonnée/après-ski imperméables ( idéalement avec des lacets)
- **Lunettes de soleil ou masque de ski, homologuées pour la pratique du ski (indice de protection de 3 minimum)**
- Une bonne paire de gants imperméables (ou 2 si possible)
- Bonnet, écharpe
- Grosses chaussettes en laine ou chaussettes de sport classiques **pour chaque jour**
- Vêtements pour la semaine
- Nécessaire de toilette
- Sac pour ranger le linge sale (taie d'oreiller par exemple)
- Blouson chaud
- Crème solaire écran total (ou un pour deux)
- Stick à lèvres
- Un petit tube de crème hydratante ( ou un pour deux)
- Un petit sac à dos, 20 ou 30 litres
- Un petit peu d'argent de poche (10 euros maximum)
- Pansements pour les ampoules



## 7. Les règles du séjour

- Le règlement du collège s'applique lors du séjour
- Exception faite pour l'utilisation du téléphone qui peut permettre (pour certains) de faire passer le trajet en bus parfois plus vite
- A l'arrivée sur le centre, chaque élève remet son téléphone aux accompagnateurs, dans une enveloppe à son nom ( nous fournissons les enveloppes). Il lui sera rendu le matin du départ pour qu'il puisse le charger dans la journée et l'avoir lors du trajet retour.
- **ATTENTION** : les friandises, bonbons, barres chocolatées, gâteaux apéritifs, **sont interdits**. Pour les élèves qui auraient peur de manquer, seront tolérées uniquement les barres de céréales en appoint (goûter de milieu de matinée par exemple)



## 8. Le financement

- Les élèves ont l'opportunité de vendre des saucissons pour financer une partie de leur voyage
- ATTENTION : retour des commandes par lien google **AVANT 27/12**

## 9. Infos pratiques

### Au départ :

- **RDV au pôle d'échange PEMU le dimanche 8 janvier à 4h15**
- **1 valise à mettre en soute** (1 seul bagage, pas de skis ou autre sac)
- **1 petit sac à dos pour le voyage** à garder avec soi (avec petit déjeuner du matin, pique-nique du midi, goûter de l'après-midi, gourde d'eau et nécessaire de voyage – *petit sac poubelle, mercalm, etc*)
- **Retour estimé vers 6h le samedi 14 janvier**



# Les BUS



BUS 1

5B – 5F – 5G



BUS 2

5A – 5C – 5D – 5E