

## NOTE D'INFORMATIONS

Madame, Monsieur,

Les professeurs d'EPS proposent un stage de ski de piste dans le massif Alpin, pour tous les élèves de cinquième. Notre objectif est d'y faire participer tous les élèves, **surtout s'ils sont débutants**. Le séjour aura une double finalité : l'apprentissage de l'activité de pleine nature « ski alpin » et l'apprentissage de la vie en collectivité pendant une semaine. Choisir une station alpine, c'est la garantie d'un enneigement suffisant et d'un ensemble varié de pistes convenant aussi bien aux débutants qu'aux skieurs plus expérimentés. Par ailleurs, nous pensons qu'opter pour un partenaire pédagogique, comme l'UCPA, est un gage de sérieux et d'assurance de passer un séjour dans des conditions optimales.

Le stage se déroulera au centre UCPA des Contamines (Haute-Savoie)

Descriptif sommaire de ce stage

DÉPART : dimanche 26 mars 2023 à 7h30.

ARRIVÉE : dimanche vers 17h30, au centre **UCPA des Contamines**.

**STATION :** A 1165 m d'altitude, à quelques kilomètres de Chamonix et de Megève, le village des Contamines a conservé son cachet montagnard qui fait tout son charme. Le village des Contamines étant situé en bordure du massif du Mont-Blanc, la partie haute du domaine skiable dévoile la magnifique chaîne du Mont-Blanc et la partie basse permet de skier en forêt. 120km pour 48 pistes, 25 remontées mécaniques et 2 zones pour débutants font de la station un lieu exceptionnel de pratique.

**CENTRE UCPA :** Situé au calme dans la station, le village sportif UCPA nous accueille dans un chalet très chaleureux et agréable. Vous profitez d'une vue splendide sur le glacier de Miage depuis la salle de restaurant et la terrasse plein sud. C'est un centre de 200 places, avec des chambres avec lavabo de 2, 3, 4 et 5 personnes. La restauration collective se fera au centre pour le petit-déjeuner et le dîner.

ACTIVITÉS : 8 demi-journées de ski de piste (pas de snowboard) sont prévues et sont l'objectif prioritaire de ce séjour. Des activités d'après-ski sont proposées en fin de journée, ainsi qu'une animation en début de soirée.

RETOUR : vendredi 31 mars 2023, vers 23h00.

Le coût global du stage s'élève à 407,20€ tout compris (transport, hébergement, repas, location des skis, forfaits pour les remontées mécaniques, cours de ski avec moniteurs à raison de 20h/semaine, animations en soirée, visite récréative le mercredi matin).

***Si vous le souhaitez, vous pouvez régler la somme totale dès l'inscription, à savoir 407,20€ (cela évite de transmettre plusieurs versements).***

Cependant l'agent comptable propose un paiement en plusieurs mensualités

- ➔ 100€ avant le 8 novembre 2022
  - ➔ 100€ avant le 8 décembre 2022
  - ➔ 100€ avant le 8 janvier 2023
  - ➔ 107,20€ avant le 8 février 2023
- MERCI DE RESPECTER  
LA DATE DES ECHEANCES**

***Avec le respect des délais légaux qui nous sont imposés, il y a toujours un décalage entre votre remise et le débit sur le compte. Si pour une raison quelconque, un chèque nous parviendrait après la date limite fixée, il serait déposé avec le versement suivant (pour ne pas pénaliser les gens qui ont déposé leur chèque dans les temps).***

Les réservations auprès du centre UCPA doivent se faire dès à présent.

***Une réunion d'informations sera organisée fin octobre-début novembre.***

## NOTE D'INFORMATIONS

### Prestations :

Tous les élèves bénéficieront des prestations suivantes :

-un hébergement en pension complète pour la durée de la semaine : ce qui inclut l'arrivée le dimanche (avec le repas et la nuitée) et le panier repas le vendredi soir, sur le trajet.

-Un forfait « remontées mécaniques » pour 5 jours sur le grand domaine des Contamines-Montjoie

. -Le matériel de ski pour 5 jours.

-20h de leçons de ski encadrées par des moniteurs diplômés (ESF ou UCPA).

-Des soirées à thèmes animées par un animateur professionnel : soirée sécurité en montagne, soirée dansante, soirées grands jeux, soirée karaoké ou casino et des animations plus théoriques sur les conditions de vie en montagne (le corps, la météo...).

-L'accès, après le ski, à de nombreuses activités : stretching, tournoi de ping-pong, jeux de société, luge, ... selon les propositions du centre.

### Trousseau à placer dans une valise ou un sac de voyage :

- La CARTE D'IDENTITE NATIONALE FRANCAISE (ou le Passeport) est obligatoire (elle sera ramassée à la montée dans le bus et restituée au retour).

-Les skis et les chaussures de ski sont loués sur place et sont intégrés dans le tarif.

-Des affaires de rechange pour toute la semaine (pyjama, pantalons, t-shirts, sous-vêtements, chaussettes chaudes, pullovers ou sweat-shirts, ...). Merci de prendre des sous-vêtements et des affaires de rechange en quantité suffisante.

-Un pantalon de ski et une veste chaude d'hiver. Il n'est pas indispensable d'investir dans une combinaison HAUT-DE-GAMME qui ne servira peut-être que cette semaine.

-Un masque de ski à verre jaune pour protéger les yeux (des lunettes anti-UV peuvent faire l'affaire pour éviter que le soleil ne blesse les yeux à cette altitude, cependant elles seront inutiles pour protéger les yeux du froid).

-2 paires de gants chauds (pas de gants fins en laine), une cagoule fine que votre enfant pourra enfiler sous son casque (le casque est prêté par le centre UCPA) et un bonnet.

-La crème solaire UPF50+ est obligatoire, même quand le soleil est caché par les nuages.

-Des affaires de toilettes : gel douche et shampooing, serviettes, dentifrice + brosse à dents, ... -

Ne donnez pas trop d'argent de poche car les repas et autres prestations sont compris dans le prix.

**-De quoi écrire et des feuilles.**

-Une montre.

-Les téléphones portables sont tolérés sur le séjour, pour appeler chez soi, **uniquement entre 16h00 et 19h00. Veuillez, s'il vous plaît, sensibiliser votre enfant à ces horaires ! En dehors de ces horaires, leur utilisation sera interdite et les téléphones seront sécurisés dans une boîte. Il faudra coller une étiquette au dos du portable en y inscrivant nom et prénom de l'élève.**

**ATTENTION : PENSEZ AU CASSE CROÛTE du jour du départ (le dimanche) car nous serons sur la route**

## **Projet pédagogique SEJOUR SKI**

### **Porteur du projet :**

Olivier STEFFAN (professeur d'EPS)

### **Objectifs :**

- L'apprentissage de l'activité sportive de pleine nature «**ski alpin**» comme le préconise les programmes en EPS (chausser, glisser, tourner, freiner, conduire une trajectoire, ...).
- Développer le « mieux vivre ensemble » et accroître les compétences en matière de vie en collectivité.
- Dans le cadre du Parcours Avenir, une intervention sera réalisée au sujet des métiers de la montagne (prestataire, pisteur, sauveteur, dameur,...).
- Initier au respect des règles de sécurité et les appliquer : intervention sur les avalanches et les dangers de la haute montagne.

### **Organisation d'une journée type :**

- 8h00 : Réveil et petit déjeuner
- 9h00 : Départ pour les pistes
- 11h30 : Retour des pistes
- 12h00 : Pause déjeuner
- 14h00 : Départ pour les pistes
- 16h00 : Retour des pistes + Goûter
- 17h30 : Activités diverses (sportives et éducatives) dont la création de l'hymne du séjour.
- 19h00 : Diner
- 20h30 : Animation de la soirée (jeux collectifs)
- 22h00 : Extinction des feux
- CAS PARTICULIERS :
  - Mercredi matin : Repos
  - Vendredi après-midi : retour à Sarre-Union

L'équipe organisatrice

***Document à conserver n°3 et à remettre, si besoin, le jour du départ.***

**PRISE DE MEDICAMENTS PENDANT LE SEJOUR**

Etant donné que les textes officiels n'autorisent pas l'élève à être en possession de médicaments, ni d'en ingérer seul, il faudra suivre la démarche suivante afin de permettre à votre enfant de continuer son traitement médical pendant la semaine de ski.

**Trois pièces sont indispensables :**

- Une demande écrite sur papier libre, datée et signée, de votre part selon le modèle suivant « *Je soussigné....., mère, père ou tuteur, de l'élève..... en classe de ..... demande l'autorisation pour mon enfant de prendre le médicament figurant sur la prescription ci-jointe. »*
- La prescription du médecin.
- La posologie pour chaque médicament.

Ces trois pièces devront être agrafées et jointes aux médicaments qu'il faudra remettre à un professeur, le dimanche au moment du départ, en ayant pris soin de placer le tout dans une trousse de toilettes portant le nom de l'élève.