# Bienvenue !

## PROJET SKI ET ENTRAIDE
## « ASND »
## du 21 au 27 janvier 2024

les 2 alpes 3600

# Hébergement au chalet “LES GLACIERS”

*http://www.lesglaciers-2alpes.com/*

# Le projet pédagogique :

*VIVRE ET APPRENDRE ENSEMBLE*

*Entraide*

*Cohésion*

*Partage*

# NOUS ALLONS DEVELOPPER DEUX TYPES DE COMPETENCES :

*Compétences motrices*

*Compétences humaines*

# LES COMPETENCES MOTRICES : 4 niveaux de ski

## DEBUTANT

Je sais m'arrêter en ligne droite sur pente faible.

Je sais prendre un télésiège et un téléski.

Je sais remonter une pente faible.

## DEBROUILLE

Je peux descendre une piste bleue en utilisant toute la largeur de la piste.

## CONFIRME

Je peux descendre une piste rouge en utilisant toute la largeur de la piste.

## EXPERT

Je peux enchainer des virages rapides sur une piste rouge.

# LES COMPETENCES HUMAINES :

- *Apprendre à se connaitre, se préparer, se préserver, prendre soin de soi et des autres.*

- *Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités au sein d'un groupe, dans la vie au chalet comme sur les pistes.*

- *Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement.*

# L'ENTRAIDE AU COEUR DU PROJET :

*Sur les pistes*

*Dans la vie au chalet.*

# L’activité SKI :

De 5 à 6 groupes de niveaux évolutifs (de débutant à expert)

7 adultes et 53 élèves
dont plusieurs lycéens capables de guider les plus jeunes dans la vie sur les pistes comme au chalet!

5 jours complets de ski !

# Journée Type

***A partir de* 8h00** *: Petit déjeuner.*

*Avant de partir skier, les chambres doivent être rangées : OK pour tous ?*

**9h30** *: SKI ! Départ en navette (débutants) ou directement skis aux pieds du chalet (de débrouillés à experts).*

**12h30** : ***Pause*** *déjeuner au chalet ou pique-nique sur les pistes !*

**14h00** : *Reprise du Ski…*

**16h30** : ***Pause*** *Goûter !*

**17h00** : *Activités au choix : temps calme dans ma chambre, jeux de société, ballade dans la station, animations dans les salles collectives…*

**19h00** : *temps calme dans ma chambre, douche (pas de bonbons ni autres boissons gazeuses !)*

**19h30** : *Dîner copieux : MANGER = RECUPERER !*

**20h30** : *Temps libre dans ma chambre ou animations collectives dans les salles communes !*

*Ici on pense récupération et repos des organismes !*

**22h00** : *Tout le monde dans sa chambre. Bonne Nuit !!!*

# Projet Ski ≠ Vacances au ski

5 jours complets de ski.
Pas de pause le mercredi (ou activités différentes) :
initiation biathlon, sortie raquettes…
La récupération, les temps de pause et de sommeil sont essentiels.
Bonne alimentation et hydratation régulière sont indispensables…

# Concerné par ma SANTE !!!

**Les bonbons, les gateaux secs et les boissons gazeuses / énergisantes :**

1. **Importance de l'hygiène alimentaire**
2. **Interdit dans le car (propreté)**
3. **Rédibitoire au chalet : 4 repas / jour de bonnes qualités et copieux !**

# PORTABLE INTERDIT !

**A laisser à la maison ou à nous le confier si besoin important au départ car :**

1. **Le projet est centré sur les échanges humains.**
2. **Expérience positive lors des derniers voyages.**

**3. des nouvelles chaque jour via notre site AS ou Ecole Direct et un seul N° de téléphone d'urgence : 06.60.42.00.29**

# Sac de voyage :

La liste des affaires à prévoir :
Que retenir d'important ?

- Me protéger du froid par des vêtements spécifiques à la pratique du ski : combinaison, gants, chaussettes, sous-vêtements et pulls chauds…
- Me protéger de la luminosité car mes yeux sont ma « prunelle » au quotidien et mon moyen d'évoluer en toute sécurité avec tous les autres skieurs : masque de ski (indice de protection 4 minimum) mais aussi crème solaire et baume à lèvres…

# Vêtements pour le transport, la vie au chalet ou les sorties de fin de journée (HORS SKI) :

*Je prévois un nombre d'affaires comme une semaine ordinaire à l'école en hiver au niveau de la quantité mais en prévoyant différents types de climats (3600m d'altitude) :*

- *Soleil mais froid ;*
- *Pluie, neige, vent…*

# Il me manque des affaires ou j'en ai en trop… QUE FAIRE?

En consultant mes mails Ecole Direct, je peux informer au groupe que :

1 - Je recherche des vêtements de ski à me prêter, à me donner ou à acheter ;

2 - J'ai des vêtements de ski en plus que je peux prêter, donner ou vendre…

(préciser taille, pointure, état)

# Ce que l'élève peut prendre en plus (ou pas) :

*Jeux de société, cartes, jeux de voyage…*

*Pas d'écrans tactiles ou consoles portables autorisés : notre « VIVRE ENSEMBLE » !!!*

***ATTENTION :***

***Les élèves sont responsables de l'ensemble de leurs affaires personnelles !***

# SECURITE ET SECOURISME SUR LES PISTES :

Un échange avec les pisteurs de la station des 2 Alpes est prévue.

Nous avons déjà dans le passé fermé la piste principale en fin d'après-midi, encadré par les pisteurs de la station des 2 ALPES !!!

Une sensibilisation au secourisme sur les pistes pourrait également être proposée…

# LE CHALET :

- Accueil par Karine et Jean-Marie pour la 5ème fois dans un chalet tout neuf !
- Des consignes sanitaires à respecter.
- Chambres de 2, 3 ou 4 (*draps fournis*).
- Salles de détente : une salle d'activité (ping-pong, baby-foot) et une salle de temps calme (bibliothèque, TV).
- Local matériel ski sur place et casque obligatoire fourni.
- Espace extérieur sécurisé au chalet.

# SANTE :

Fiche médicale à remplir :

Pour tout traitement à suivre, médicaments à prendre… merci de le signaler aux professeurs avant le départ. Joindre également une photocopie de l'ordonnance et écrire sur les boîtes de médicaments le nom de l'enfant et la prescription à suivre.

Les familles seront contactées pour tout problème de santé afin de prendre des décisions en accord entre parents, médecin et professeurs.

# LES REGLES FINANCIERES :

- Encaissement du chèque d'acompte (200€) dès novembre.

- Encaissement du solde de paiement (200€) dès décembre.

- Assurance annulation/rapatriement dans le coût du séjour.

- Remboursement intégral jusqu'au départ (24h) en cas de non-participation possible médicale (maladie, dispense sportive) ou en cas de problèmes familiaux (décès…).

- Pas de départ possible si la famille n'est pas en régularité financière dans les conditions de notre projet !

- Possibilité de payer le solde (200€) en plusieurs fois en se rapprochant de la comptabilité…

# PROJET SKI LE RETOUR !

***Soirée de retour animée par les élèves.***

***Groupes de 3, 4 ou 5 élèves.***

***Chaque groupe présentera son projet à partir :***

- ***D'une photo, d'une vidéo***
- ***D'un mot, d'une expression***
- ***D'une image forte***
- ***D'un souvenir positif***
- ***D'un thème (ski et entraide, vie en communauté…)***
- ***D'une poésie, d'une chanson.***

# Ce qu'il vous sera demandé pour constituer les groupes de skis au mieux dès le 1er jour :

- Nombre de semaines de ski pratiquées dans le passé ;
- La répartition dans les chambres (filles / garçons)…

# L’entraide, c’est dès MAINTENANT !!!

**J’envoie un mail au groupe**

**par ECOLE DIRECTE pour annoncer :**

- **mes affaires manquantes que l’on veux bien me prêter, me donner ou à acheter (préciser taille, pointure…) ;**
- **mes affaires en trop que je peux prêter, donner, vendre…**

# Rappels importants :

**DEPART à 6h00 Dimanche 21 janvier**

**avec un RENDEZ-VOUS à la GARE ROUTIERE**

**en prévoyant un PIQUE-NIQUE pour le dimanche midi !**

**RETOUR prévu vers 8h00 samedi 27 janvier…**

**Confirmation des principales informations pour le départ début janvier !**

**Site de l'ASND : www.asnotredame-lafleche.fr**

WWW.SKIPASS.COM