

# Séjour ski du dimanche 20 au samedi 26 janvier 2019



# Date & horaire

Départ le dimanche 20 janvier à 19h30 précise,  
**rendez vous 19h** à l'établissement, arrivée prévue  
pour 8 heures du matin.

Prévoir un petit déjeuner pour le lundi matin.

Retour le samedi 26 janvier (vers 7h30) à  
l'établissement Saint Nicolas de Villaines La Juhel.

# Projet pédagogique & objectifs généraux

**Découverte, initiation et approfondissement du ski alpin**

**Contribution à l'éducation sociale :**

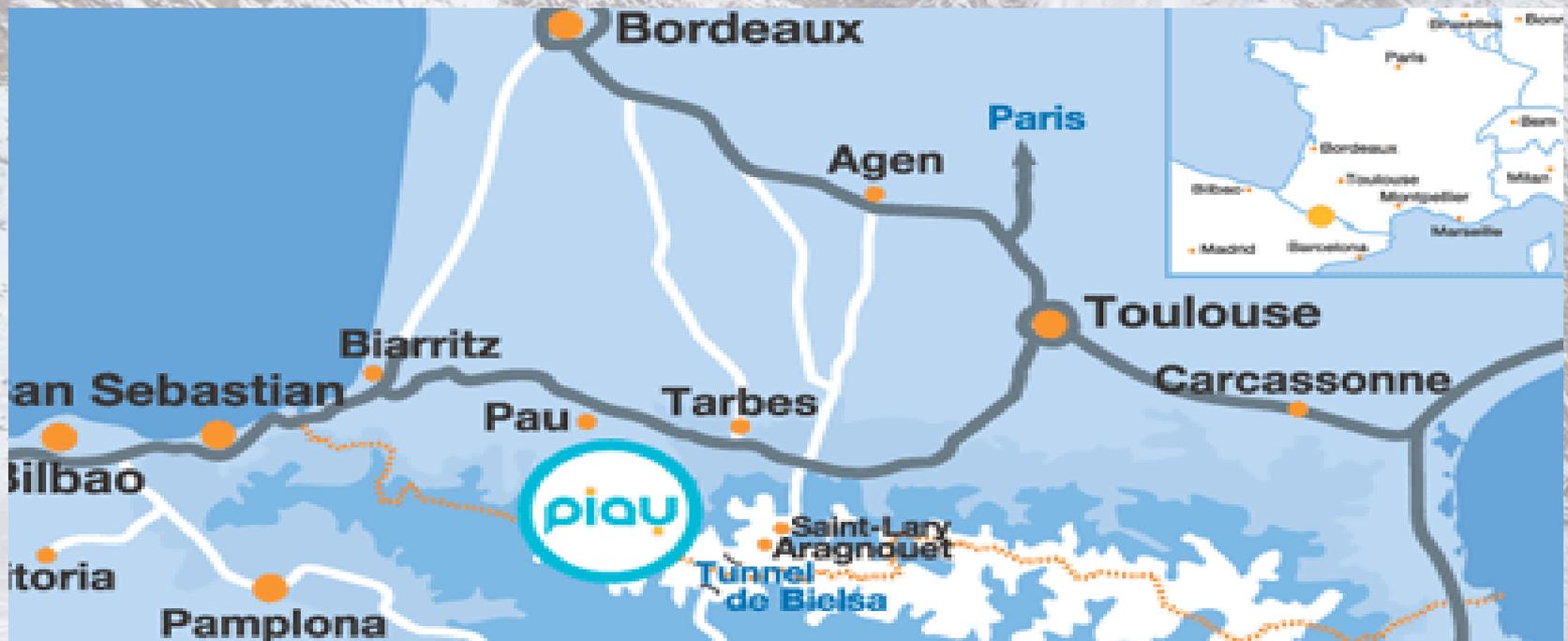
- Se connaître, s'accepter, se respecter.
- Avoir le souci d'être capable de venir en aide.
- Respecter les consignes au sein de la vie communautaire.
- S'intégrer et s'investir avec efficacité et plaisir dans un groupe, participer aux tâches communes, prendre des initiatives.
- Développer le « goût de l'effort ».

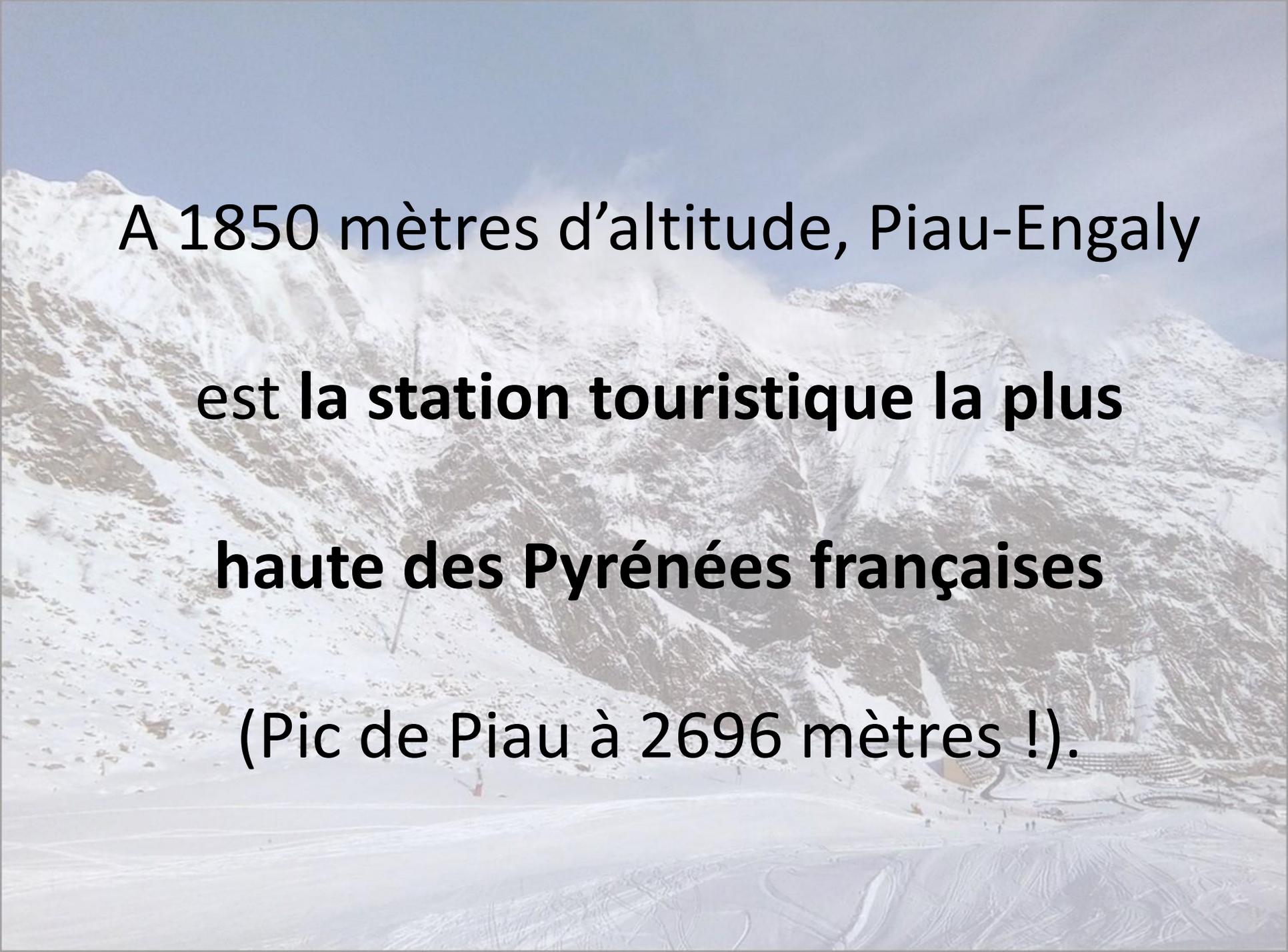
**Découverte du milieu alpin :**

- Promenade à pieds, étude du milieu, rencontres avec les habitants lors des promenades au village.
- Observation de la neige et de ses variations suivant l'altitude et l'exposition des terrains.
- Approche des problèmes posés pour la sécurité (secours en montagne).

# La station: PIAU ENGALY

Ce séjour se déroule au centre **VVF Village de Piau Engaly** dans le village d'Aragnouet dans les Hautes Pyrénées.



A wide-angle photograph of a snowy mountain range. The foreground shows a ski slope with numerous tracks. In the middle ground, a ski resort is visible with several buildings and a yellow structure. The background features rugged, snow-covered mountain peaks under a clear blue sky. The text is overlaid on the image in a bold, black, sans-serif font.

A 1850 mètres d'altitude, Piau-Engaly  
est la station touristique la plus  
haute des Pyrénées françaises  
(Pic de Piau à 2696 mètres !).

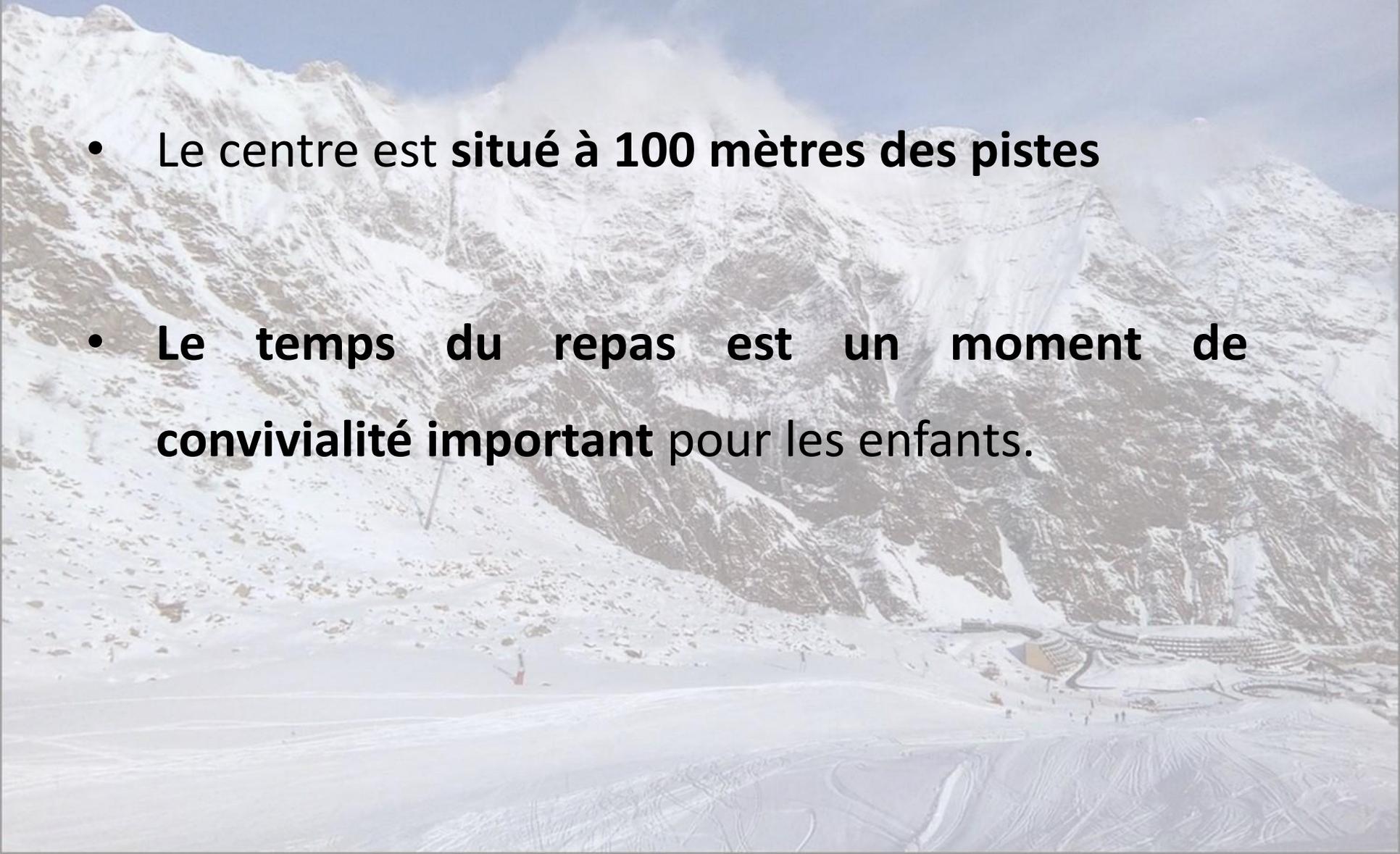
# Domaine skiable de PIAU ENGALY

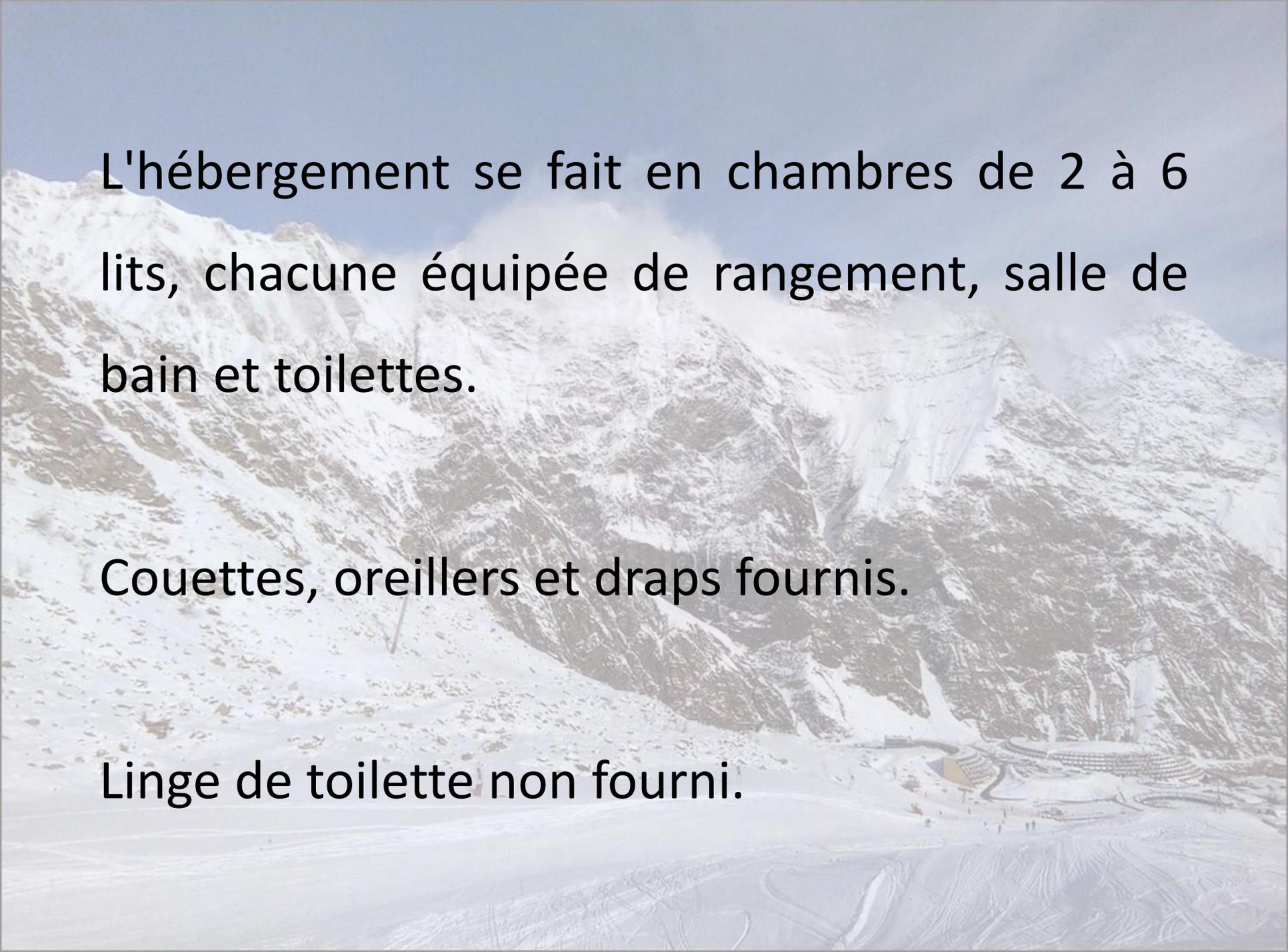
- Un domaine exceptionnel pour la glisse qui s'étend de 1400 à 2600 mètres d'altitude.
- Un choix parmi **des dizaines de pistes pour débutants ou confirmés.**
- 41 pistes : 5 vertes - 20 bleues - 9 rouges - 7 noires
- « La grande bleue » : **1 200 m en une seule descente** soit le plus grand dénivelé des Pyrénées françaises.



# Centre & Hébergement

- Le centre est **situé à 100 mètres des pistes**
- Le **temps du repas est un moment de convivialité important** pour les enfants.



A high-altitude mountain landscape with snow-covered peaks and a valley containing a small settlement. The mountains are rugged and covered in snow, with some rocky outcrops visible. The valley below is filled with snow and has a few small buildings and structures. The sky is a pale blue.

L'hébergement se fait en chambres de 2 à 6 lits, chacune équipée de rangement, salle de bain et toilettes.

Couettes, oreillers et draps fournis.

Linge de toilette non fourni.

# Equipements du centre

## **Au rez-de-chaussée:**

Réception

Coin détente : lecture, jeux de société et jeux de cartes

Salle d'animation équipée de sonorisation, micro et jeux de lumière, tables de tennis de table, babyfoot, écran et vidéoprojecteur.

## **Au 1er étage:**

3 salles d'activités ou de classe

## **Etage inférieur:**

Piscine privée chauffée

## **A l'extérieur à proximité:**

A 100m : remontées mécaniques, jardin des neiges, piste de luge, et rendez-vous ESF.



# Centre VVF de Piau Engaly



## Réfectoire



## Espace de détente



Piscine intérieur  
chauffée



Salle d'activité ou de  
classe

# Emploi du temps d'une journée



8h00	: lever
8h30 - 9h15	: Petit déjeuner
9h30 – 11h30	: <b>Cours de ski</b>
12h – 13h	: Repas du midi
13h – 14h	: <b>Temps calme obligatoire: repos, lecture, ...</b>
14h – 17h	: <b>Cours de ski</b>
17h – 17h30	: Goûter
17h30 – 19h	: Douche, promenade, lecture, luge, igloo, piscine
19h – 20h	: Dîner
20h30	: Bilan des activités de la journée, composition des groupes du lendemain avec les élèves. Puis soirée détente: veillée jeux, documentaires...
22h30	: <b>Coucher, extinction des feux</b>

# L'activité ski

- **Passage d'un test => groupe de niveau**
- Chaque élève est pris en charge par un **enseignant skieur**.
- Un **moniteur de l'Ecole de Ski Français** s'occupera des élèves les moins expérimentés
- **Même démarche pédagogique, mais à des vitesses différentes**, de façon à ce que chaque enfant vive le ski dans un contexte de réussite et de plaisir maximum.
- Pendant le séjour , les élèves seront confrontés à **des validations de compétences:**

Visibles sur le bulletin scolaire suivant.

Reflète les **progrès de chacun**.

Estime **l'engagement personnel et le comportement dans le groupe** de chacun.

# Plan de la démarche pédagogique

- Les élèves essaient les skis, les chaussures, dès leur arrivée.
- Présentation du matériel
- Chaussage et déchaussage des skis
- Adaptation motrice à un nouveau milieu
- Adaptation aux remontées mécaniques
- Chasse neige
- Le virage chasse neige
- Arrêt chasse neige et arrêt parallèle
- Ski parallèle
- Virage dérapage
- Virage coupé (carving)

# Quelques règles sur les pistes

- Jamais SEULS.
- PAS de HORS PISTE.
- Le masque de ski (ou lunettes de soleil) est indispensable
- Crème solaire et baume à lèvres sont nécessaires.
- Sur les skis, je suis en cour, donc je respecte les règles imposées ( le code du skieur sera vue en classe) !!!

# Dans ma valise

## **Le couchage:**

1 pyjama

Nécessaire de toilette

Nécessaire de douche

## **Pour l'intérieur:**

Joggings, pulls, chaussons ou tennis

Tenue vestimentaire « relax »

Sous-vêtements en nombre

## **Sans oublier:**

Mon carnet de bord et un crayon

Mon petit déjeuner du lundi matin (dans un petit sac à dos qui t'accompagnera dans le car; séparé de la valise)

# Dans ma valise

## **Pour l'extérieur:**

Lunettes de soleil et/ou masque de ski

Crème solaire et baume à lèvres

2 portes clefs (qui ne craignent rien)

1 combinaison de ski est indispensable (possibilité d'emprunter?)

1 jean, pantalon de jogging

Anorak ou blouson chaud

Bonnet, gants de ski bien chauds

Sous-pulls

Chaussettes: 3 à 4 paires, bien montantes et bien chaudes.

Après-skis recommandés ou chaussures hautes (genre randonnée)

**CHAQUE SOIR, JE DOIS POUVOIR ME CHANGER ENTIEREMENT, JE SUIS PREVOYANT!** Mais raisonnable aussi, nous ne partons qu'une semaine!

**1 seul gros sac suffit!**

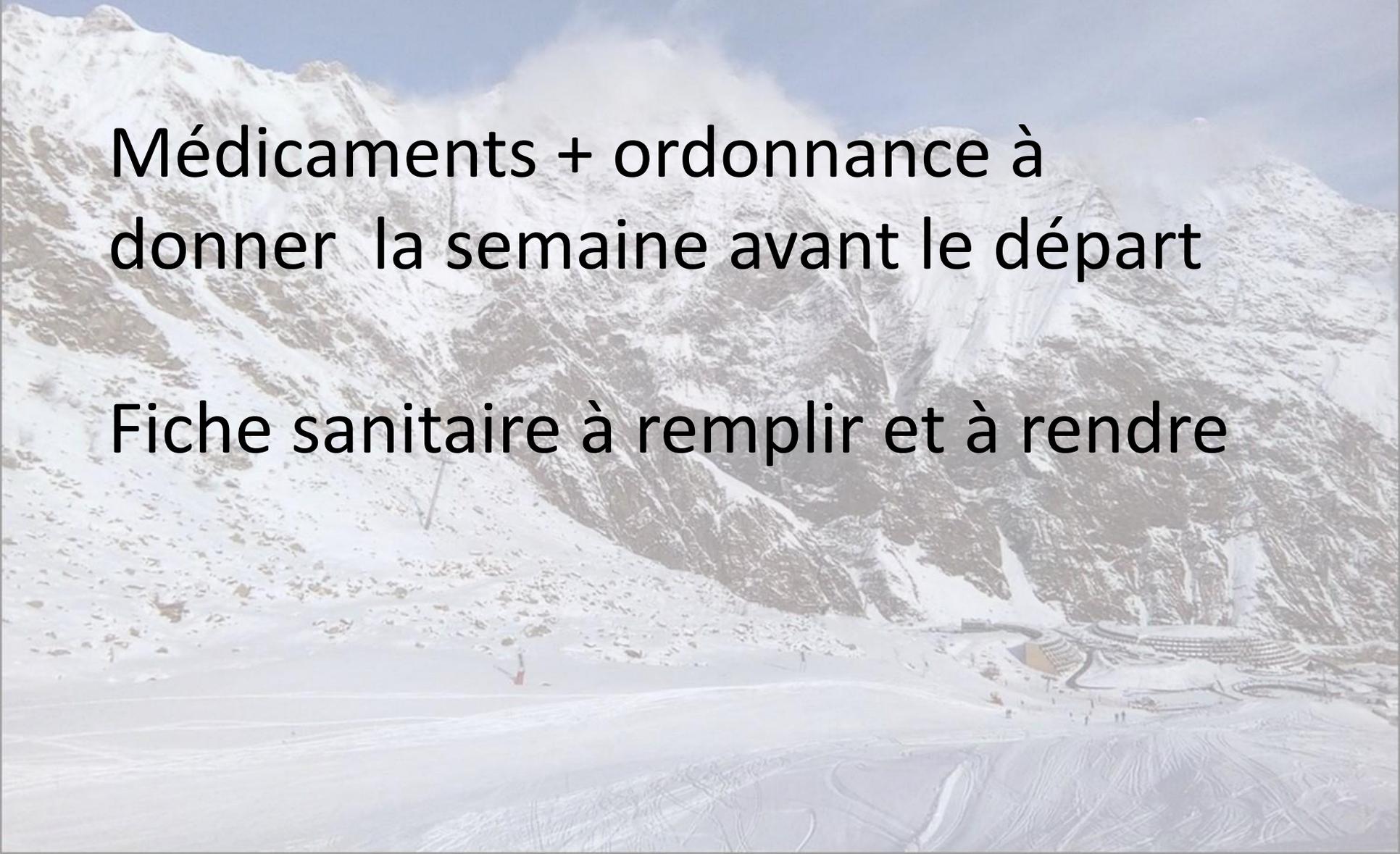
**Vigilance sur la quantité de sucreries.**

**N'oubliez pas votre maillot de bain pour profiter de la piscine chauffée!**

# Avant mon départ

Médicaments + ordonnance à donner la semaine avant le départ

Fiche sanitaire à remplir et à rendre



# Objets de valeur

- **Laisser à la maison les bijoux et objets de valeur** dont la perte ou le vol ne peuvent qu'occasionner des désagréments inutiles.
- **Semaine sans écran: Une fois dans la station, tous les écrans (tablettes, consoles portables, Ipod, ...) seront interdits. Ceux-ci sont autorisés dans le car sauf les téléphones portables et les smartphones.**
- En revanche, les lecteurs audio , les jeux de société, les appareils photos et un peu d'argent de poche sont acceptés.
- **Les élèves devront être vigilants. Un épisode malheureux pourrait altérer l'ambiance du séjour.** Pour plus de sécurité, les élèves pourront déposer leur argent de poche comme leurs objets de valeur dans une salle qui sera sous la responsabilité des professeurs. **Ainsi, pas d'argent ni d'objets de valeur dans les chambres.**

# PREPARATION DU SEJOUR

La forme physique travaillée au collège ne suffit pas.

Quelques conseils pour que vos enfants puissent ressentir toutes les sensations de glisse apportées par le ski.

- **Courir 1 à 2 fois par semaine**
- Se déplacer à pieds ou en vélo plutôt qu'en voiture quand c'est possible
- Monter des escaliers régulièrement
- Faire la chaise (15s, 30s, 45s, 1min ...) une fois par jour.

# Pour prendre des nouvelles

- E-lyco. <http://st-nicolas.lamayenne.e-lyco.fr>
- **En cas d'urgence M.MARC 06 89 83 88 80**

