

# Séjour à la Montagne

Val CENIS - UCPA – 1450 m

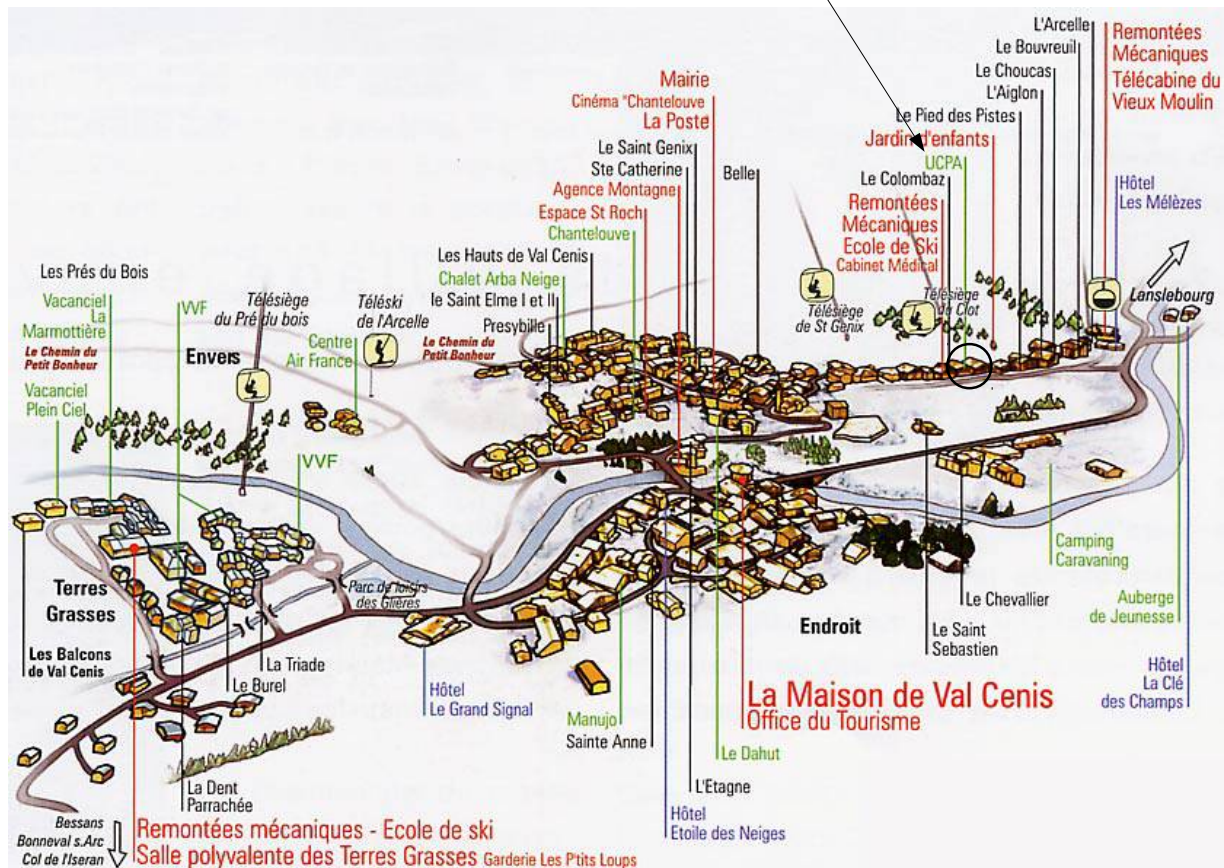


Du 14 au 20 janvier 2018

Collège le Bocage

Classes de 4e

Le centre UCPA se situe en haut à droite de ce plan.



## Historique de l'UCPA

L'UCPA a été créée en 1965 par Raymond Mallesset qui fusionne l'UNCM (Union National des Centres de Montagne) et l'UNF (Union Nautique Française).

Dès le début, l'Union développe l'accessibilité à la pratique sportive sur des sites de plein air, sur le littoral, à la montagne ou à la campagne dans le cadre des vacances.

Ces dix dernières années ont été marquées par l'ouverture et le développement d'équipements sportifs urbains, afin de répondre aux nouveaux modes de vie citadins.

— UCPA —  
SPORT YOUR  
NATURE

L'UCPA est donc une association née autour d'une idée forte : "Permettre le développement des pratiques sportives de pleine nature auprès du plus grand nombre, en particulier des jeunes, en facilitant l'accès à ces pratiques, en favorisant l'épanouissement et l'autonomie individuelle, ainsi que le sens de la responsabilité et de la solidarité dans le cadre de vie collective".

## PLANNING-SEJOUR EDUCATIF A LA MONTAGNE du 14 au 20/01/2018 à Val Cenis( haute-Savoie)

( Ce planning est indicatif, l'organisation des journées et les horaires peuvent varier)

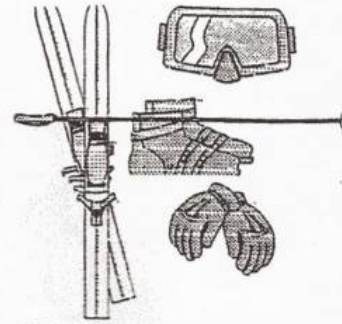
	DIMANCHE 14	LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
8h-9h		Arrivée sur le centre 8h Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	ARRIVEE DINARD 10h*
9h-12h		Installation, distribution du matériel, constitution des groupes	SKI	Matinée de Repos, visite du village en petits groupes	SKI	SKI	Petit-déjeuner à la charge des familles
12h-13h		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
14h-17h		SKI (2h30 sur les pistes)	SKI	SKI	SKI	SKI	
17h-19h	DEPART Dinard 18h (RDV 17h30)	Goûter, douches, Debriefing en grand groupe, Travail de productions pluri-disciplinaire	Goûter, douches, Debriefing en grand groupe, Travail de productions pluri-disciplinaire	Goûter, douches, Debriefing en grand groupe, Travail de productions pluri-disciplinaire	Goûter, douches, Debriefing en grand groupe, Travail de productions pluri-disciplinaire	Repas chaud pris au centre, chargement des bagages	
19h-20h	Repas froid sur la route (à la charge des familles)	Repas	Repas	Repas	Repas	Départ 20h	
20h-22h		Libre ou activités extra-sportives	Libre ou activités extra-sportives	Libre ou activités extra-sportives	Libre ou activités extra-sportives		

\* Horaire à confirmer

# COMMENT SE VÊTIR?



**LA TÊTE :** un bonnet ou une cagoule est indispensable (même si la journée s'annonce belle)



**LE CORPS :** un bon anorak et un bon pantalon imperméable



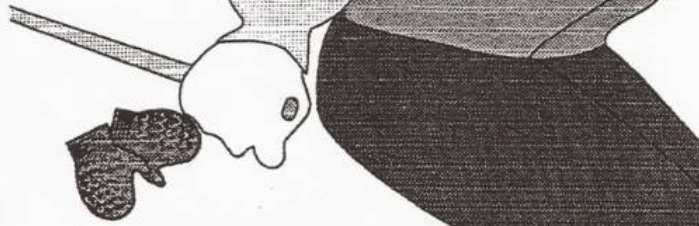
**LES YEUX : LUNETTES INDISPENSABLES**

L'intensité de la lumière accentuée par la réverbération est à l'origine de nombreux troubles des yeux et de maux de tête.

Du bon choix de vos lunettes va dépendre votre santé.

Il existe deux types de lunettes :

- Protection du soleil (lunettes normales)
- Protection des flocons et du vent (masque)

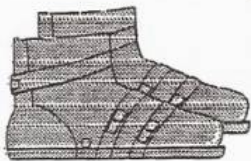


**LES MAINS : NE JAMAIS SKIER LES MAINS NUES.**

Une bonne paire de gants imperméables est indispensable



**LES PIEDS :** une bonne paire de chaussettes en laines. ATTENTION !! il faut lutter contre le froid



**LES CHAUSSURES :**

Le choix de la bonne pointure est indispensable (le pied ne doit pas glisser)

Les chaussures modernes sont conçues pour pousser un peu la cheville en avant.

Le pied doit être tenu fermement sans être trop serré ...il faut vérifier de temps en temps que les crochets sont bien fermés (ils ont tendance à s'ouvrir parfois en skiant)

**A VOUS DE CHOISIR VOTRE TENUE AVANT DE PARTIR !!!**

## C - LE CODE DU SKIEUR :

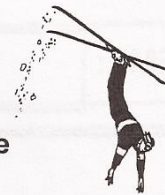
NE JAMAIS OUBLIER QUE L'ON PEUT ENCOURIR DES POURSUITES PENALES OU CIVILES, EN CAS D'ACCIDENT SUR LES PISTES, QU'IL SOIT CAUSE PAR LE MONITEUR OU PAR LES ENFANTS

<p><b>1 - Respect d'autrui :</b> Tout skieur doit se comporter de telle manière qu'il ne puisse mettre autrui en danger ou lui porter préjudice</p>	<p><b>6 - Stationnement :</b> Tout skieur doit éviter de stationner sans nécessité sur les pistes, et notamment dans les passages étroits ou sans visibilité. En cas de chute, le skieur doit dégager la piste le + vite possible.</p>
<p><b>2 - Maîtrise de la vitesse et du comportement :</b> Tout skieur doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps.</p>	<p><b>7 - Montée :</b> Le skieur qui monte doit utiliser uniquement le bord de la piste et doit même s'en écarter en cas de mauvaise visibilité. Il en est de même du skieur qui descend à pied.</p>
<p><b>3 - Maîtrise de la direction :</b> Le skieur amont dont la position dominante permet le choix d'une trajectoire, doit prévoir une direction qui assure la sécurité du skieur aval.</p>	<p><b>8 - Respect de la signalisation :</b> tout skieur doit respecter la signalisation.</p>
<p><b>4 - Dépassement :</b> Le Dépassement peut s'effectuer par amont ou par aval, par la droite ou par la gauche, mais toujours de manière assez large pour prévenir les évolutions du skieur dépassé.</p>	<p><b>9 - En cas d'accident :</b> En cas d'accident toute personne doit prêter secours.</p>
<p><b>5 - Obligation du skieur aval et croisement :</b> Tout skieur qui pénètre sur une piste ou traverse un terrain d'exercice doit s'assurer par un examen de l'amont et de l'aval qu'il peut le faire sans danger pour lui et pour autrui. Il en est de même après tout stationnement.</p>	<p><b>10 - Identification :</b> Toute personne, témoin ou partie responsable ou non d'un accident est issue de faire connaître son identité.</p>
<p><b>11 - Respecter l'interdiction</b> de traverser la trace des remontées mécaniques en fonctionnement</p>	



## VOCABULAIRES ET TECHNIQUES

l'aval : Pente côté vallée - l'amont : pente côté montagne



**Le chasse neige** : Resserer les skis devant («coller les spatules»)  
Vitesse lente avec prise de carres sur l'intérieur des skis.  
A utiliser au début pour apprendre à s'arrêter et à tourner.



**Le shuss** : Prendre de la vitesse en contrôlant ses skis.  
Faire l'œuf(position)



**Le dérapage** : Prise de carres en gardant les skis le plus parallèles possible.  
Laisser aller ses skis, en remontant vers la pente.

**La conversion** : Technique de changement de direction à l'arrêt.



Piquer les batons en amont.  
Piquer l'arrière du ski aval et tourner la spatule vers l'arrière.  
Piquer les batons à l'avant de ce ski.  
Libérer le ski amont vers l'aval.  
Eviter de piquer une tête dans la neige.

**La poudreuse** : Skier dans de la neige fraîche.



Le poids du corps est plus sur l'arrière.  
Les skis sont plus écartés.  
Les chutes sont plus nombreuses mais moins douloureuses.



**La godille** : Exécuter des virages très courts.  
Avoir les skis bien parallèles, très serrés.  
Planter son baton, Mr Dusse !!!!



**La baignoire** : Trou dans la neige occasionnée par une chute.  
Il n'est pas nécessaire d'apporter son savon !!...



A VOUS DE JOUER !!!.....



## Les conseils santé ski

### **Global**

- Mouchoirs en papier
- 1 petite bouteille d'eau que l'on peut remplir sur le site
- Vêtements chauds, blouson à garder avec soi dans le car pour les arrêts (repas dehors)
- Masque de ski
- Chaussettes épaisses
- Stick à lèvres
- Crème solaire haute protection
- Conseils : apprendre à mettre une couette dans sa housse, à faire son lit. En effet lorsque l'on arrive sur le centre chaque élève fait son lit.
- Sur le site un distributeur de boissons est à disposition, les élèves peuvent y accéder nous déconseillons la prise excessive de ces boissons, qui peuvent engendrer de mauvaises nuits de sommeil mais aussi des douleurs abdominales (les élèves sont limités dans leur consommation par leur argent de poche).
- Dans le même ordre d'idée : les sucreries au départ ne sont pas obligatoires

### **Pour les élèves sensibles au saignement de nez :**

- Prévoir de quoi hydrater le nez (sérum physiologique)
- Un traitement en cas de saignement abondant avec l'ordonnance du médecin traitant

### **Pour les élèves ayant le mal du transport :**

- Le traitement sera à prendre avant le départ, il sera donné par la famille
- Pour le départ du centre, je peux donner le traitement (l'ordonnance du médecin à mettre sous enveloppe avec le traitement), il faudra me donner l'enveloppe avant le départ, ainsi que l'autorisation des parents (doc à l'infirmier)
- Prévoir un sac plastique dans le sac à dos, dans le car à portée de main (et de bouche)
- Conseil trouver un binôme pas trop bavard, regarder l'horizon, ne pas lire (téléphone portable déconseillé) et se placer côté vitre

### **Pour le séjour :**

- Je peux donner un certain nombre de traitement sans ordonnance (paracétamol, spasfon, smecta, strepsil...)
- Pour des traitements d'urgence ou spécifiques il faut l'ordonnance du médecin traitant et le traitement sous enveloppe (je me tiens à votre disposition pour tous renseignements) et l'autorisation des parents.

### **Horaires de l'infirmierie :**

Au vu des passages de l'année dernière, je prévois des heures où les élèves pourront avoir un traitement ou venir parler :

- **Le matin** : je serai au réfectoire pour donner les traitements sous ordonnance et voir ceux qui ne se sentent pas bien
- **Le midi** au retour du ski avant le repas de 11h45 à 12h15 et après manger de 13h15 à 13h45
- **Le soir** de 17h00 à 18h00, puis de 20h00 à 21h00

# MON CARNET DE VOYAGE A VAL CENIS...

## Les nuits en car

*A l'aller :* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

*Au retour :* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lundi 15 janvier 2018**

*Récit de la journée :* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

*Mes cours de ski :* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*L'avancée de mon travail de groupe :* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Un souvenir :* \_\_\_\_\_

---

---

---

---



**Mardi 16 janvier 2108**

*Récit de la journée :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Mes cours de ski :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*L'avancée de mon travail de groupe :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Un souvenir :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Mercredi 17 janvier 2018**

*Récit de la journée :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Mes cours de ski :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*L'avancée de mon travail de groupe :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Un souvenir :* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Jeudi 18 janvier 2018**

**Récit de la journée :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Mes cours de ski :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**L'avancée de mon travail de groupe :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Un souvenir :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

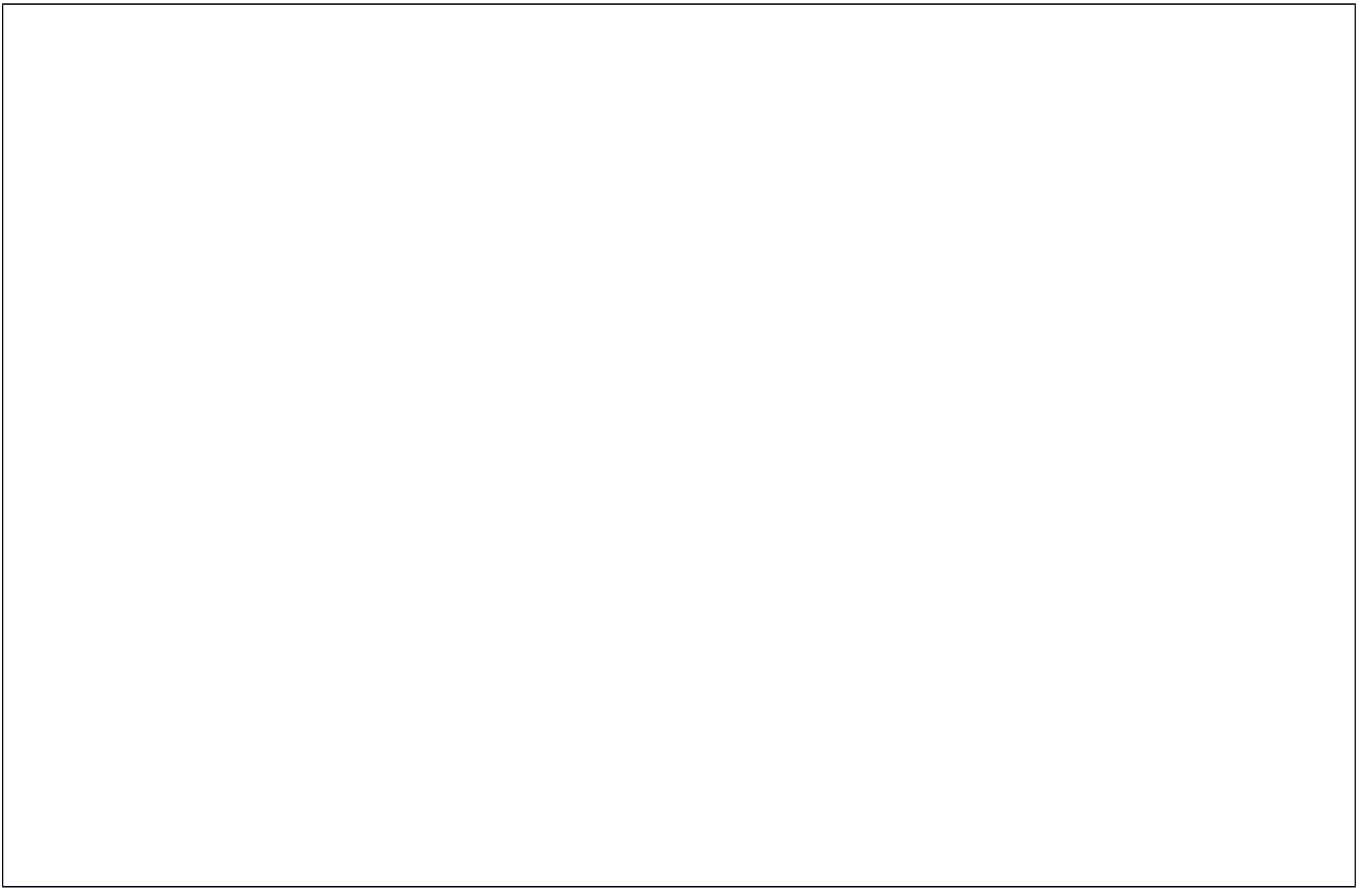
**Vendredi 19 janvier 2018**

**Récit de la journée :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Mes cours de ski :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**L'avancée de mon travail de groupe :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Un souvenir :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Séjour à la montagne 2017-18

## Propositions de projets pluridisciplinaires

### Rappels :

- Les groupes peuvent être constitués de 2 à 4 élèves, d'une même classe ou non.
- Le nombre d'élèves inscrits par sujet est limité.
- Toute idée peut être proposée par les élèves lors de leur inscription, elle sera validée ou non..

### Sujets proposés :

- Préparer et jouer un sketch « mathématique ».
- Préparer et jouer un sketch en anglais.
- Mettre en œuvre une expérience scientifique en lien avec l'altitude en vue d'une exploitation ultérieure dans le cadre du cours de sciences physiques.
- Réaliser un diaporama sur les principaux risques en montagne et l'organisation des secours.
- Réaliser un diaporama sur les secours au sein de la station.
- Réaliser le journal de notre séjour.
- Entretenir une correspondance avec le collègue.
- Enrichir chaque jour le site internet du collège avec des photos du séjour.
- Réaliser un montage vidéo, un diaporama, un panneau, ou toute autre forme de production, sur les séances de ski, notre lieu de vie, les anecdotes du séjour, les infrastructures de la station, les métiers de la montagne, l'histoire du ski, etc.
- Rédiger le journal de bord (ou carnet de voyage) du séjour.
- Présenter une œuvre littéraire sur la montagne.
- Hymne du ski : écrire et interpréter une chanson sur le séjour.
- Réaliser une œuvre de landart.
- Présenter la formation des Alpes (schéma et texte explicatif).
- Réaliser une bande dessinée.
- Écrire une nouvelle fantastique sur le thème de la montagne.
- Réaliser un diaporama sur l'histoire de la Savoie, du Mont Cenis ou du patrimoine religieux local.
- Réaliser un diaporama sur la faune ou la flore dans la vallée de la Maurienne, le PNR de la Vanoise, l'étagement de la végétation ou l'agriculture en montagne.
- Réaliser un croquis de l'organisation de l'espace de Val Cenis à partir de la carte IGN.
- Mener une enquête sur la mondialisation du tourisme à Val Cenis.

**NB : Ce travail de production, tout comme l'investissement de l'élève dans ce séjour, peuvent être présenté à l'oral du DNB dans le cadre des parcours éducatifs.**