

## Projet voyage au ski – 1<sup>er</sup> au 5 avril 2019

Les Activités Physiques de Pleine Nature (APPN) connaissent depuis quelques années un net engouement qui s'inscrit dans une évolution du goût français pour les pratiques physiques de loisir.

Intérêt et accès social pour certains, mais, hélas, exclusion de fait pour d'autres, autant d'arguments qui plaident pour une meilleure intégration des APPN dans l'enseignement obligatoire de l'Education Physique et Sportive (Programme 2018).

### A- Objectifs

- **Séjour d'initiation ou de perfectionnement au ski alpin** : développer chez tous les élèves capacités et ressources en vue d'acquérir des conduites motrices, émotionnelles, en suivant des apprentissages dans les activités physiques sportives (ski alpin)
- Accéder à une pratique sportive inscrite dans le « patrimoine » sportif et culturel général notamment pyrénéen
- Apprentissage des règles de vie en groupe et en société
- Vivre une activité en s'entourant du maximum de conditions de sécurité en favorisant notamment l'accès des élèves à ces conduites sécuritaires (Action "Glisse pas Perso")
- Une sensibilisation à l'environnement montagnard

### 1. La pratique.

Objectifs spécifiques à l'activité ski alpin :

- Développer des conduites motrices spécifiques : techniques de virages ; techniques d'arrêt ; capacité à choisir un itinéraire de glisse ; adapter sa motricité aux conditions de terrain et aux conditions atmosphériques ; adapter sa vitesse à ses capacités et aux conditions extérieures (humaines et matérielles).
- Développer des attitudes : contrôler ses émotions ; s'engager en sécurité ; accéder à une autonomie dans sa pratique.
- Connaissances : liées au matériel, aux différentes pratiques de glisse loisir ou compétition, le hors piste et ses dangers.

### 2. La montagne.

Ce pôle a pour but de faire acquérir une « culture montagne » aux élèves.

Objectifs pédagogiques :

- Développer des capacités d'analyse et d'observation du milieu dans lequel on évolue
- S'appropriier le milieu, à travers un certain nombre de connaissances, comme support de sa pratique
- Connaissances sur:
  - Les différents types de neige et les conséquences sur la pratique,
  - La formation de la neige et ses transformations,
  - Les dangers de la montagne et des avalanches,
  - Les conditions atmosphériques,
  - La signalétique des pistes (plan des pistes) ; repérage sur la station (plan des pistes/terrain)

### 3. La sécurité

Objectifs pédagogiques :

- S'engager dans la pratique en toute sécurité
- Choix de la bonne difficulté de piste ; Choix de la bonne trajectoire ; Prise en compte des éléments extérieurs

- Développer des comportements responsables
- Attitudes d'urgence d'arrêt et d'évitement ; Adopter le « code de bonne conduite du skieur » Connaissances des règles individuelles et collectives de sécurité Conduite à tenir en cas d'accident ; Conduite à tenir quand on est perdu

#### **B- Les participants**

85 élèves (14-15 ans) et 6 accompagnateurs

#### **C- Dates**

- 1<sup>er</sup> au 5 avril 2019

#### **D- Lieux**

- Aragon Espagne

#### **E- Organisation**

- départ lundi matin – retour vendredi après midi
- Ski : mardi, mercredi et jeudi toute la journée 2h+2h vendredi matin 2h soit 7 demi-journées de ski
- Ski encadré par des moniteurs ESF
- Des cours ou activités le soir

#### **F- Repas**

- pique nique le lundi midi à charge de l'établissement.
- pension complète à partir du dîner du lundi jusqu'au déjeuner du vendredi, pas de pique nique afin de permettre aux élèves de manger un repas chaud le midi)

#### **G- La journée type**

La pratique du ski s'effectue de 10h à 12h et de 14h à 16h avec déjeuner sur place. Les élèves sont répartis par groupe de niveau encadré par des moniteurs de l'ESF.

Jusqu'à 19h, c'est l'heure de la douche et des activités libres, à l'intérieur du centre.

Le repas est prévu à 19h, le débarrassage assuré par les collégiens.

A 20h nous nous réunissons pour faire le bilan de la journée avec les élèves, donner les consignes pour le lendemain...

Les skieurs regagnent leur chambre à 21h et les lumières s'éteignent à 22h.