

# SKI : INFORMATIONS GÉNÉRALES

## LE DÉPART

RDV : DIMANCHE 20 JANVIER 2019 À 6h30 DEVANT LE COLLÈGE. DÉPART DU CAR À 7h00

## RETOUR

RETOUR PRÉVU LE VENDREDI 25 JANVIER 2019 À MINUIT AU COLLÈGE.

## VALISE

- Faire son sac le samedi 12 janvier au plus tard. Une semaine avant le départ...
- Tout doit loger dans un seul sac de voyage si possible (plutôt qu'une valise).

## PRÉPARATION PHYSIQUE

- À partir de samedi 12 janvier, dormir au minimum 9 h par nuit.
- Tous les soirs avant le dîner, faire de la musculation des cuisses 10 minutes (chaises, flexions extensions...) Il faut avoir des courbatures tous les matins au réveil jusqu'au samedi 20 janvier.

## MÉDICAMENTS

- Tous les médicaments (et PAI) seront **donnés aux professeurs** au départ du car. Les élèves ne gardent aucun médicament dans leur sac de voyage.
- Les médicaments doivent être mis dans une **enveloppe nominative** avec l'ordonnance ou un **mot explicatif des parents** (ex : merci de donner 1 doliprane à « X » s'il a mal à la tête le soir)
- Les enveloppes de médicaments seront rendues aux parents au retour du car.

## CAR

- Les élèves **malades en transport** peuvent évidemment prendre leur **traitement**.
- Vous devez avoir préparé votre **pique-nique pour la journée de trajet aller**. Une bouteille d'eau, un goûter.
- Vous pouvez prendre aussi : lecteur MP3, DVD à visionner dans le car, jeux de cartes...

## LOGEMENT

- Comportement général dans le Chalet : **CALME et POLITESSE.**
- RESPECT DU MATÉRIEL, RESPECT DES CAMARADES, RESPECT DES HORAIRES.
- **Partage des tâches** (nettoyage des tables après le repas, rangement de la chambre...)

## REPAS

- Temps de repos et de partage : **discussions calmes.**
- **On mange de tout** même si on n'aime pas : besoin de force pour skier.

## NUITS

- Les horaires de coucher seront donnés à chaque dîner. Elles dépendront du comportement général des élèves au cours de la journée.
- À l'heure fixée pour le coucher, les lumières sont éteintes et il n'y a plus de discussions.
- Interdiction formelle de sortir de sa chambre sauf pour aller voir les professeurs en cas de problème.

## SKI

- Les cours de ski se feront par groupe de niveau. 2h le matin et 2h l'après-midi.
- Toujours **rester sous la responsabilité d'un professeur** d'EPS ou d'un moniteur ESF.
- Ne faire que les exercices proposés par les professeurs. **Ne pas prendre d'initiatives.**

## DEVOIRS

- Prendre **sa trousse** avec quelques crayons de couleur, règles et quelques feuilles simples... Pas de cahiers. Tous les devoirs et les feuilles d'exercices seront emportés par les professeurs.
- Il y aura **1 heures de devoirs** par soir. Les professeurs pourront aider les élèves. Tous les devoirs seront conservés par les élèves. Il peut y avoir des contrôles et des exercices notés.
- Au retour, les élèves devront aller sur pronote (E.N.T.) ou récupéreront une **photocopie des cours manqués**. Il faudra récupérer le retard le plus tôt possible. **Le voyage au ski ne peut pas être une excuse.**

## SECOURISME

- La formation continue ! Dans le car à l'aller : révision de ce qui à été appris.
- Le soir entre 17h et 19h, apprentissage des gestes de secours **face à une victime qui se plaint d'un malaise puis une victime inconsciente et qui respire.**
- Mercredi formation le matin : **Massage cardiaque, bouche à bouche et utilisation du défibrillateur.** Promenade l'après midi, bonhomme de neige, bataille de boules...
- Sur les pistes et tout au long de la journée, chaque moment permettra d'organiser des **simulations d'accident** avec évaluation des élèves.
- De retour du voyage, les élèves pourront obtenir leur diplôme PSC1.

## MEDECIN

- Si un élève est malade ou blessé, il sera emmené chez le médecin de la station.
- Les frais médicaux et de pharmacie seront avancés sur le chéquier de l'AS.
- Les parents récupéreront les feuilles de soins et rembourseront l'AS au retour du ski.

## CONTACTS

- LA MAISON DES JEUNES, 73 450 VALLOIRE
- Agrément Jeunesse et Sports 073 306 375
- Site: <http://www.valloire-la-maison-des-jeunes.com/fr>
- Les parents peuvent envoyer des courriers. En cas d'urgence, vous pouvez contacter le collège au 01 30 55 31 11 afin de faire appeler directement les professeurs sur leur téléphone portable.

## BLOG

- Dès notre arrivée à VALLOIRE, nous mettrons à article sur le blog de l'AS.
- Tous les soirs vers 22h30-23h, un article retraçant la journée sera publié sur le blog. Vous pourrez aussi visionner les albums photos.
- <http://asanatolefrance.canalblog.com/>

## SOUVENIRS

- En cours de semaine, nous réaliserons quelques vidéos qui seront mises en ligne sur le compte youtube de Guillaume Delcroix. Au retour, vous pourrez récupérer ces vidéos en HD, ainsi que toutes les photos en apportant à l'équipe EPS une clé USB de 16Go, en la glissant dans une enveloppe sans oublier d'écrire dessus : Nom, Prénom et Classe de l'élève.
- Pour ceux qui veulent s'offrir un Tee-shirt de Secouriste, ils sont disponibles toute l'année en salle EPS au prix de 8€. Des pulls à capuche rouge de secouriste peuvent être commandés au prix de 20€.

## ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS

- Chaque élève participant à un voyage organisé par les enseignants du collège A. France s'engage à **respecter scrupuleusement chaque demande et chaque règle** énoncée par un professeur et ce **dès la première demande**.

## LES MOTS CLÉS d'un Voyage avec Anatole France

SOLIDARITÉ, ENTRAIDE, PARTAGE, VIE EN COLLECTIVITÉ, POLITESSE, RECONNAISSANCE, RESPECT, SÉCURITÉ, SECOURISME, PROGRÈS, PERSÉVÉRANCE, DÉPASSEMENT DE SOI, CONVIVIALITÉ, AMITIÉ...

ET SOUVENIRS !

# TROUSSEAU VOYAGE MONTAGNE ET SECOURISME

*Sachez qu'avant vous, environ 60 élèves par an sont allés au Voyage au Ski ! Il y a donc plein de copains dans le collège qui pourraient vous vendre, vous louer, vous prêter, ou vous donner des affaires de ski... Renseignez-vous !!!*

**Voici la liste des affaires à prendre pour le séjour ski.**

- Combinaison de ski ou pantalon + anorak. (TRÈS CHAUD ET ÉTANCHE)
- Gants. (IDÉAL 2 PAIRES)
- Bonnet, Echarpe ou cache-col.
- Masque OBLIGATOIRE. Lunettes de soleil en plus possible
- Crème solaire OBLIGATOIRE
- Collants (RECOMMANDÉS S'IL FAIT TRÈS FROID).
- Chaussettes chaudes de ski (AU MOINS 2 PAIRES)
- Gros pulls ou polaires.
- Chaussures de montagne (style après-ski ou étanches) qui serviront pour les promenades dans la neige.
- Chaussures (baskets). ET CHAUSSONS pour l'intérieur.
- Argent de poche (pas obligatoire et maximum 15 euros, gérés par les élèves).

Dans le reste de la valise se trouveront les affaires habituelles qu'il convient d'emporter lors d'un séjour (trousse de toilette, serviette, pyjama...).

**Consoles de jeu et téléphones portables interdits.** Lecteurs MP3 autorisés pour le car.

Trousse de stylos pour les devoirs, quelques copies simples, le carnet de correspondance.

Les couettes, housses de couette et taies sont fournies.