

Classe de neige - Ski Mi temps 10H & Multiactivités en Milieu naturel 8H (Lun14h-Ven18h) - 5 jours

Pralognan - Alpes du Nord Une nature d'exception autour d'un village authentique



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Faites vivre à vos élèves, l'expérience de la classe de neige au cœur de la Capitale du Parc national de la Vanoise, Pralognan est un village savoyard de caractère. Le village sportif et le domaine skiable sont à échelle humaine et permettent aux petits et grands de prendre rapidement leurs repères. 5 jours / 4 nuits en pension complète du lundi au vendredi

- > Ski alpin : Formule Mi temps Enseignement
- > 10 heures d'encadrement Ski à partir du lundi 14H au vendredi 18H en 4 séances
- > 2 séances encadrées randonnée en milieu naturel
- > 1 séance d'initiation en ski nordique
- > 1 séance initiation et défi biathlon
- > Remontées mécaniques et l'équipement de ski
- > 3 séances animation après-ski

LES + DU SÉJOUR

- Formule permettant de mixer l'apprentissage du ski, des séances raquettes pour une découverte du milieu au rythme de la nature, une séance pour comprendre la montagne, ses écosystèmes, ses enjeux environnementaux.
- Projet Ski attitude UCPA: Développer l'autonomie / Etre acteur de lien social / Accroître son bien être / Habiter l'espace de manière responsable.
- Domaine skiable agréable situé au cœur d'une forêt de mélèzes, pistes variées adaptées à tous les niveaux.
- Village sportif situé à 3 min à pied de la première remontée mécanique.

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Pralognan UCPA 128 Chemin du Plan d'Amont Pralognan-la-Vanoise 00 (33) 4 79 08 72 15 pralognan-accueil@ucpa.asso.fr 0479087215

LES	$\Gamma \cap$	D N M	Λ I I	TEC
		RW	ALI	

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Faites vivre à vos élèves, l'expérience de la classe de neige au cœur de la Capitale du Parc national de la Vanoise, Pralognan est un village savoyard de caractère. Le village sportif et le domaine skiable sont à échelle humaine et permettent aux petits et grands de prendre rapidement leurs repères.

VOTRE ARRIVÉE

LUNDI:

Bienvenue à 08H pour l'accueil de votre groupe. A votre arrivée, un petit-déjeuner vous sera servi.

L'équipe du village sportif se présente et vous oriente dans les différents espaces : nuit, collectifs, et magasin de ski. Après une brève installation, vous êtes attendus pour la distribution du matériel de ski et des forfaits remontées mécaniques.

Avant le départ sur les pistes, un brief est organisé par notre responsable des activités avec les professeurs EPS afin de transmettre les informations sur le domaine skiable, la nivologie et la météo pour amener les élèves dans les meilleures conditions.

Déjeuner

→ 1ere séance de ski sur les pistes : Première glisse, première sensation ! Harmonisation des niveaux, découverte du domaine skiable.

ΟU

→ 1ere séance de découverte Environnement (descriptif dans le jour par jour)

Après votre séance de pleine nature, un temps calme ou une activité après-ski sera proposé avant le dîner. Une réunion d'accueil clôturera cette première journée.

Dîner sous forme de buffet. Nuit en chambre collective.

AU JOUR LE JOUR

MARDI à JEUDI

- Ski : Les 2 séances sont planifiées en alternance le matin ou l'après-midi à l'exception du mercredi matin. Cette demi-journée est considérée comme une matinée de repos pour les élèves.
- 🔌 1 Animation Guide du Parc National de la Vanoise (visite de l'expo avec un encadrant Ucpa + un animateur spécialisé)
- → 1 Balade thématique environnement (randonnée vers le refuge de Cholliere Manipulation DVA Système de recherche en avalanche Biodiversité Hydroélectricité)
- \searrow 1 Initiation en ski nordique (encadrée par 2 moniteurs de ski nordique)
- \searrow 1 Séance de Biathlon (Initiation au Tir à la carabine laser + organisation d'un relais avec les ski de fond co encadrement Ucpa/Professeur de l'établissement pour l'organisation du relais)
- → Objectifs pédagogiques :

Être conscient des risques dans un milieu et gagner en autonomie

Éprouver les besoins et les limites de son corps pour une bonne santé

Partager en contribuant à la cohésion du groupe et à l'intégration de tous dans la vie collective,

Agir pour la compréhension et le respect de l'environnement, des cultures et des modes de vie différents

Profiter des demi-journées sans activité pour approfondir votre projet pédagogique soit en programmant en amont des visites, des temps de classe (nous pouvons vous mettre à disposition des salles), ou des activités de pleine nature.

∠ Après vos séances, l'équipe du village sportif vous proposera dans la semaine 3 animations après-ski ainsi que 2 animations de soirée.

L'APRES SKI ENTRE 17H et 19H:

Temps d'échanges pédagogiques et conviviaux entre les moniteurs et les enfants, bilan de séance, information sur le milieu, la sécurité en montagne et sur les pistes, bilan de semaine, remise des carnets de niveau et des médailles ESF, stretching.

LES ANIMATIONS DE SOIREE 20H et 22H :

Soirée dansante, animations liées à l'environnement montagnard, l'histoire du ski, l'évolution des stations, la météo, soirée jeux -karaoké, jeux collectifs, jeux de société...

VOTRE DÉPART

VENDREDI:

Après un bon petit-déjeuner

→ Soit séance encadrée le matin soit temps libre

Déjeuner sous forme de buffet et libération des chambres avant 14H.

Soit séance de ski l'après-midi soit temps libre.

Restitution du matériel au plus tard pour 17H30.

Douches et bagagerie seront à votre disposition.

Départ 18H.

LE NIVEAU

Ski alpin

Tous niveaux

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert. Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

INDISPENSABLE:

1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, linge de corps de rechange, 1 pyjama ou chemise de nuit, plusieurs paires de chaussettes, 1 bonne paire de gants ou de moufles (préférez des moufles ou des gants de snowboard, plus amples et plus étanches que des gants de ski ordinaires), 1 bonnet de ski, 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V (avec cordon), 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres, 1 trousse de toilette complète, linge de toilette.

Prévoir, une gourde (ou bouteille en plastique), un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes, et un cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel.

Argent de poche : 30 euros suffisent.

Hébergement

1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, linge de corps de rechange, 1 pyjama ou chemise de nuit, plusieurs paires de chaussettes, 1 bonne paire de gants de ski ou de moufles, 1 bonnet de ski, 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V (avec cordon), 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres, 1 trousse de toilette complète, linge de toilette.

Prévoir une gourde (ou bouteille en plastique) et un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes.

Argent de poche

30 euros suffisent (prévoir 7 euros pour l'achat de la médaille).

Météo

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Skis, chaussures, raquettes et bâtons ou snowboard et boots et casques (les casques sont fournis uniquement pour les mineurs).

Nous fournissons pour les débutants en snowboard des protèges poignets spécifiques, préférez donc des gants de snowboard ou des moufles, plus amples, afin de faire passer ces protections.

L'ENCADREMENT

NOTRE FORMULE D'ENCADREMENT:

- ≥ SKI MI-TEMPS : 10H d'encadrement sportif en 4 séances de ski alpin du lundi 14H au vendredi 18H. Sessions de ski planifiées en alternance le matin et l'après-midi pour que tous les élèves puissent skier le matin et l'après-midi.
- ➤ ENVIRONNEMENT : 2 séances de randonnée neige encadrées + 1 séance d'initiation ski nordique + 1 séance initiation Biathlon
- Niveau requis : Ouvert à tous, du débutant à l'expert.
- Distribution du matériel de ski le lundi matin.
- L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.
- Durant l'encadrement des activités sportives : les accompagnateurs ont le choix de participer à la pratique de l'activité sportive avec les élèves (sous condition de disponibilité de l'équipement sportif et/ou du véhicule nécessaire à l'acheminement des élèves). Seuls les élèves bénéficient d'un enseignement sous la responsabilité du moniteur UCPA, les accompagnateurs ne sont pas comptabilisés dans le ratio d'encadrement.
- 3 animations après-ski et 2 animations de soirée.

L'HÉBERGEMENT

Chambres rénovées de 4, 6, 8 ou 10 lits, spacieuses, avec vue sur le massif de la Vanoise.

LA RESTAURATION

Le chef et son équipe concoctent des plats soignés et variés, répondant aux envies de tous, y compris aux régimes spéciaux.

A chaque repas vous retrouverez :

- ¬ un buffet froid avec crudités, salades composées
- ¬ un buffet chaud avec poisson, viande, légumes et féculents
- → un buffet de desserts, laitages, fruits.

CONDITIONS DE STAGE

Inclus

- L'hébergement en chambres à partager du lundi au vendredi (libération des chambres à 14H le dernier jour)
- La pension complète du petit-déjeuner du lundi au déjeuner du vendredi.
- Une collation à emporter vous sera distribuée de manière collective au moment de votre départ. Cette collation ne fait pas office de repas et ne peut être consommée sur site.
- ◆ L'encadrement ski 10H : 1 moniteur par groupe de niveau
 et 8H en Multiactivités Environnement
- ♦ Le forfait remontées mécaniques
- ◆ Le prêt du matériel de ski : skis, chaussures, bâtons,
 raquettes. Les casques sont fournis uniquement pour les
 élèves
- ♦ 3 animations après-ski et 2 animations de soirée
- L'assurance responsabilité civile

Non inclus

- ♦ Supplément obligatoire : Frais de dossier : 50€ / contrat
- Kit linge de toilette : serviettes, savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- ♦ Les boissons : café, thé, sodas, boissons alcoolisées

ATTENTION : Votre dernier repas est le déjeuner du dernier jour.

> Vous bénéficiez d'une collation à emporter le jour de votre départ sauf si vous avez souscrit à l'option du "dîner du vendredi". Elle est composée d'un paquet de chips, un petit pain individuel, une portion de fromage, une compote à boire, un gâteau, une briquette de jus de fruits.

L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture :

De Grenoble / Albertville, prendre la N90 jusqu'à Moutiers puis la D915 jusqu'à Pralognan-la-Vanoise, en passant par Bozel. À l'entrée de Pralognan, suivre les indications UCPA. Parking attenant au village sportif, non gardé, gratuit.

Vous venez en train:

Descendre à la gare SNCF de Moûtiers-Salins située à 27 km du village sportif UCPA. Prendre la Cie de car TRANSAVOIE. Renseignements et tarif au 04 79 24 21 58. Pour les week-ends, si les horaires de bus ne correspondent pas à votre début de stage, appelez-nous, nous vous aiderons à trouver une solution!

LES INFOS PRATIQUES

Yensons à l'environnement :

Demander à vos élèves de se munir d'une gourde pour le séjour

➤ Rôle des accompagnateurs :

Durant les activités sportives : Un brief en début de semaine sera planifié avec les professeurs pour définir leurs participations actives au bon déroulement des séances (pratique avec le groupe, trajets, démarches d'urgence, surveillance générale...). Le professeur EPS délègue sa responsabilité au moniteur durant l'encadrement. Durant les temps collectifs ou calmes : l'équipe enseignante assure l'encadrement de vie quotidienne et le respect des espaces UCPA.

→ A l'UCPA, chacun participe :

A votre arrivée, un kit de draps est fourni, chacun fait son lit. Au restaurant, chacun se sert, débarrasse et nettoie sa table. A la fin du séjour, chacun rafraîchit sa chambre et dépose les draps dans les bacs prévus à cet effet.

→ Organisation du groupe :

Si vous effectuez des aménagements sur les horaires d'arrivée et/ou de départ entraînant une arrivée tardive ou un départ prématuré, l'UCPA ne reportera pas ou ne remboursera pas la ou les séance(s) non effectuée(s).

Dans l'hypothèse où l'organisation du transport est effectuée directement par le groupe, sachez que l'UCPA n'a pas vocation à héberger le transporteur au sein de la structure d'accueil du groupe. L'hébergement du transporteur ne sera donc nullement assuré par l'UCPA.