



**3<sup>ème</sup> MONTAGNE**  
**ANNÉE SCOLAIRE 2020/2021**



## Projet pédagogique

- ✓ Se préparer, réaliser et analyser la sortie
- ✓ S'orienter en vtt, ski
- ✓ Gestion risque/sécurité en montagne
- ✓ Accession progressive à l'autonomie

Au cours de cette année, différentes connaissances, capacités physiques et attitudes vont être développées.

## Connaissances

- ✓ Améliorer son potentiel moteur par la découverte du télémark.
- ✓ Développer le goût de l'effort, la persévérance, l'entraide, l'autonomie, l'endurance.
- ✓ Savoir créer et suivre un itinéraire à partir d'une carte et d'un objectif précis en toute sécurité.
- ✓ Savoir lire une carte IGN.
- ✓ Etre sensibilisé sur les attitudes favorisant la préservation de l'environnement.
  - **Découvrir** : poursuivre la découverte de nos massifs, connaître les effets de l'altitude sur le corps humain, découvrir les différentes formes de neiges et leurs formations.

## Capacités

Sur le plan physique, les différentes sorties en montagne vont permettre de développer l'**endurance**, la **persévérance**, le **goût de l'effort**.

### Attitudes :

Il s'agit également pendant les sorties de faire preuve de **solidarité** et de **responsabilité**. Cela consiste à apprendre à vivre en groupe, **respecter ses camarades et l'environnement** dans lequel nous évoluons, agir en sécurité pour soi et pour les autres.

## Les activités

Votre enfant pratiquera différentes activités sportives sur l'année afin d'acquérir l'ensemble des connaissances, capacités et attitudes citées précédemment.

Programmation :

- VTT
- Télémark
- Escalade en falaise/VTT

En fin d'année.....

Bivouac, randonnée ...

## Encadrement

L'encadrement en VTT est assuré par le professeur d'EPS associé à d'autres membres de l'équipe éducatives. Pour le cycle de télémark, ce sont des membres de l'association de télémark des Houches qui encadreront les élèves.

## Participation financière

Une participation financière forfaitaire de 220€ pour l'ensemble des sorties est demandée pour l'année (déplacements, locations.....).

En cas de difficultés, n'hésitez pas à contacter le secrétariat de l'établissement.

## Engagement de l'élève

Votre enfant inscrit en classe montagne s'engage à :

- Avoir les affaires nécessaires (cf rubrique « matériel »)
- Faire preuve de volonté, montrer de l'intérêt
- Respecter les consignes

## Pique-nique

En début d'année, **chaque élève demi-pensionnaire** doit préciser s'il prendra un pique-nique au collège ou s'il amènera le sien. Pour simplifier la gestion, le choix se fait pour l'ensemble des sorties.

**Les élèves externes** doivent prévoir leur pique-nique.

## Le rythme des sorties

Le rythme et choix des sorties est adapté au niveau des élèves. En VTT nous évoluons tous ensemble. L'entraide et les encouragements sont de rigueur pour que chacun passe un bon moment.

En télémark, 2 groupes sont formés. Les moniteurs se concentrent sur la base au départ et à force de persévérance les progrès arrivent très vite !

## Le matériel

### Matériel de sport :

Un VTT **en très bon état** avec des suspensions avant (un VTT tout suspendu n'est pas nécessaire pour l'usage que nous en ferons), **casque, kit de réparation** comprenant obligatoirement une chambre à air de rechange, short ou cycliste, une paire de mitaines ou de gants de VTT

Indispensable dans le petit sac à dos (sac à dos VTT ou trail, petit et près du corps) :

- Couverture de survie (elle ne devrait jamais servir, mais au cas où ...)
- K-Way
- Le pique-nique
- Quelques barres de céréales ou autres à grignoter en cours de sortie
- De quoi boire : au moins 1 litre, même en hiver : l'air froid déshydrate !
- Une petite pharmacie personnelle (crème solaire, pansements, arnica, doliprane, Crème

solaire...).

### -TELEMARK:

Les skis et chaussures sont fournis. Cependant si vous possédez du matériel, merci de me le préciser car le matériel est difficile à réunir.

### **Casque obligatoire personnel.**

Tenue de ski adaptée à la météo

### -ESCALADE :

L'ensemble du matériel est fourni par l'établissement.

## Attitude et comportement

Il est évident, en plus de l'attitude que nous attendons de tout élève dans le cadre scolaire, que dans le contexte montagne, nous exigeons de chacun un comportement très respectueux des consignes de sécurité, mais aussi très respectueux des autres et de l'environnement. Chacun se doit d'intégrer ces principes dès lors qu'il a fait le choix d'être en classe montagne. Un élève qui ne respectera pas ces principes sera sanctionné voire changé de classe s'il n'arrive pas à adopter un comportement adapté.

Merci

M. GRASSET



ecces

enseignement catholique de Sallanches