



6^{ème} MONTAGNE
ANNÉE SCOLAIRE 2020/2021



Projet pédagogique

- ✓ **Au niveau physique : Capacités**
 - Apprendre à gérer son effort, l'adapter à différents types de terrains, soutenir des efforts continus
 - Améliorer son potentiel physique au fur et à mesure des différentes sorties
- ✓ **Au niveau cognitif : Connaissances**
 - Connaître les règles de sécurité
 - Découvrir les spécificités du milieu montagnard. Observer la nature, lieux, paysages, faune, flore...apprendre à les connaître et à les apprécier, accroître sa curiosité
 - Se familiariser avec une carte IGN, légende, orientation, se repérer...
 - Travailler en lien avec d'autres disciplines scolaires
- ✓ **Au niveau social : Attitudes**
 - Agir en toute sécurité pour soi et pour les autres
 - Apprendre à respecter l'environnement fragile qu'est la montagne
 - Vivre en groupe, être respectueux, tolérant, solidaire. Accepter de marcher au rythme des plus lents
 - Développer la confiance en soi, l'autonomie, la responsabilité, la persévérance, la volonté...

Les activités

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

Programmation :

- Randonnée pédestre en moyenne montagne
- Ski de fond : découverte et/ou perfectionnement en skating



Évaluation

Différentes compétences liées aux objectifs énumérés ci-dessus sont évaluées durant l'année.

Sorties

Les vendredis :

- de 10h00 à 17h00 en périodes 1 et 5 (de septembre à Toussaint et après les vacances de printemps jusque fin juin).
- de 12h30 à 17h00 en période 2 (en janvier et février) cycle de ski de fond.

Avant chaque sortie, une circulaire récapitulant les informations essentielles paraîtra sur « Ecole Directe », pensez à la consulter.

Encadrement

Il est assuré pour toutes les sorties par Isabelle Morand, professeur d'EPS, ainsi qu'un personnel de vie scolaire. Les parents disponibles, ayant un minimum de vécu en randonnée, peuvent occasionnellement nous accompagner, m'informer le plus rapidement possible par « Ecole Directe ».

Pique-nique

Chaque élève prévoit son pique-nique. *(Si cela pose vraiment problème, il est alors possible de le commander au collège. Dans ce cas, le choix se fait pour l'ensemble des sorties. Attention, le prix de ce pique-nique n'est pas compris dans la participation financière demandée plus loin).*

Pensez à privilégier des denrées avec peu d'emballage. Les friandises et les cannettes sont interdites.

Le matériel

- **Un sac à dos de montagne** : ni trop grand ni trop lourd (maxi.30 litres) et surtout bien adapté à son dos, renseignez-vous auprès d'un technicien si vous en achetez un neuf. Pensez qu'il faut pouvoir y mettre aisément le nécessaire et notamment une veste chaude.



Tenue sur soi

- **Chaussures de randonnée obligatoires, semelles adaptées** (Vibram)
 - Chaussettes bien ajustées pour éviter les ampoules
 - Vêtements adaptés à la montagne : respecter le principe du multi couches sur soi, (plusieurs épaisseurs fines) pour une meilleure régulation thermique. Les matières en « fibre polaire et polyester » sont très efficaces, elles sont chaudes, légères et sèchent vite.
- **Indispensable dans le sac à adapter en fonction de la saison et de la météo du jour**
 - Un poncho de pluie. Attention, les moins chers se déchirent très rapidement
 - Veste chaude (attention au poids et au volume) Un pantalon si l'élève part en short
 - Lunette de soleil et crème solaire, casquette, bonnet, gants
 - Vêtements de rechange, enfermés dans un sac plastique à laisser au collègue dans le casier
 - Le pique-nique
 - Quelques fruits secs à grignoter en cours de sortie (éviter les produits « sur -emballés »)
 - De quoi boire : au moins 1.5 litre. Avoir soit une « poche à eau » intégrée au sac soit un « convertube » qui s'adapte sur différentes bouteilles et gourdes. Cela évite d'ouvrir le sac à chaque fois qu'on veut boire. Possibilité de le commander sur internet : <http://www.rayonrando.com/poches-a-eau-gourdes/1549-convertube.html>
 - De l'élastoplaste largeur 6 cm (ou équivalent pour prévenir les ampoules), papier wc, mouchoirs
 - Un carnet, un bloc note format A4, un crayon, un sachet plastique...selon les sorties
 - **Facultatif**
 - bâton(s) de marche, appareil photo, jumelles. **Attention toutefois au poids du sac.**
 - **Dans le casier au collègue**
 - Vêtement de rechange

Engagement de l'élève inscrit en classe montagne

Avoir les affaires nécessaires, faire preuve de volonté, montrer de l'intérêt, respecter les consignes.

Se rendre disponible pour faire partie de ***l'Association Sportive de l'établissement*** et représenter l'établissement en compétition dans une activité au moins et de préférence au « **défi APPN** » (*activités physiques de pleine nature*) **en équipe qui consiste à concourir sur l'année à quatre épreuves, le mercredi : VTT, ski nordique, escalade, raid final** (multi activités). Il est possible évidemment de participer à d'autres activités proposées par l'AS (Badminton - Escalade - VTT - Gymnastique filles).

D'autre part, la « classe foot » n'est pas compatible avec la classe montagne.

Attitude et Comportement : Attention, en plus de l'attitude que nous attendons de tout élève dans le cadre scolaire, il est essentiel de préciser que **dans le contexte « montagne », nous exigeons de chacun un comportement très respectueux des consignes de sécurité, mais aussi être 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 les respectera pas sera sanctionné et même changé de classe s'il n'arrive pas à adopter un comportement adapté.**

Participation financière

Une participation financière **forfaitaire de 220 €** pour l'ensemble des sorties vous est demandée pour l'année (déplacements, locations...). Pour des facilités de gestion, cette somme vous sera facturée par l'établissement pour 1/3 à chaque trimestre.

Demande particulière aux parents

Vos enfants sont encore jeunes, soyez vigilants et aidez-les à préparer leurs affaires la veille au soir mais ne le faites pas à leur place. Consultez la météo pour adapter au mieux le contenu de leur sac. Vérifiez aussi que les ongles des orteils sont coupés.



ecces

enseignement catholique de Sallanches