



SÉJOUR APPN ÉTÉ

PRALOGNAN (VANOISE)

DU 02 AU 08 JUIN 2019





Ce séjour sera proposé aux élèves de 6ème, 5ème, 4ème
inscrits à l'AS (Association Sportive).

Il concernera 40 volontaires encadrés par les 4 professeurs d'EPS du collège.

Le départ se fera le dimanche 02 juin au matin et le retour sera le samedi au matin.



POURQUOI UN SEJOUR APPN ?

- Parce qu'en cours d'EPS nous ne proposons pas d'autres APPN que la Course d'Orientation en 6ème.
- Pour découvrir de nouvelles pratiques sportives.
- Parce que nos élèves ne vont presque jamais à la montagne, encore moins l'été.
- Parce qu'en partant en groupe avec le collège, un tel séjour coûte beaucoup moins cher que si une famille souhaite partir seule.

Ce sera également une belle récompense pour nos sportifs motivés qui viennent pratiquer toute l'année avec nous, une ou plusieurs activités sportives au sein de l'AS.



LES OBJECTIFS DU SÉJOUR

Ce séjour ne sera pas des vacances !

Nous partons pour passer un super moment sportif, culturel et éducatif, avec plusieurs idées en tête :

- Découvrir des activités sportives originales et découvrir la montagne l'été.**
- Développer ses compétences motrices dans des activités de pleine nature**
(connaître ses limites, évaluer les risques et respecter les consignes pour assurer sa sécurité et celle des autres).
- Se dépasser physiquement et mentalement.**
- Développer son autonomie, sa faculté à communiquer avec d'autres élèves et assumer des responsabilités.**
- Vivre ensemble : différents âges, sexes, classes, AS.**



L'HÉBERGEMENT

Adresse :

Chalet Le Chèvrerie
Rue du Raffort
73710 PRALOGNAN LA VANOISE

Agréments :

EN : N°06022213A
DDJS : N°073206256

La Chèvrerie



4 chambres : 2 lits
1 chambre : 4 lits
2 chambres : 6 lits
1 chambre : 7 lits
3 chambres : 8 lits

Capacité d'accueil : 55 lits

Sanitaires : douches et WC dans toutes les chambres

Salle à manger : 1 en 2 parties (mise à disposition entre les repas)

Espace d'activités : 1 salle

Infirmierie : 1 chambre (lits comptabilisés dans la capacité d'accueil)

Équipement audiovisuel : TV ; lecteur DVD ; sono

Loisirs : Baby-Foot



LE PLANNING



	DIMANCHE 02 JUIN	LUNDI 03 JUIN	MARDI 04 JUIN	MERCREDI 05 JUIN	JEUDI 06 JUIN	VENDREDI 07 JUIN
Matin	<p>Départ:</p> <p>de Deuil-la-Barre en direction de Pralognan la Vanoise</p> <p>Déjeuner libre en cours de route</p>	<p>Séance d'initiation au VTT* (aux Prioux)</p> <p>Déjeuner au chalet</p>	<p>Grasse matinée et shopping</p> <p>Déjeuner au chalet</p>	<p>Petit déjeuner au refuge</p> <p>Balade en altitude</p> <p>Déjeuner pique-nique au Lac des Vaches</p>	<p>Descente de 20kms en VTT* (de Courchevel à Bozel)</p> <p>Déjeuner au chalet</p>	<p>Via Ferrata*</p> <p>Pique-nique</p>
Après-midi	<p>Installation à la Chevrerie</p> <p>Dîner</p> <p>Nuit</p>	<p>Escalade</p> <p>Dîner</p> <p>Nuit</p>	<p>13h00 : départ pour la randonnée en direction du Col de la Vanoise*</p> <p>Goûter à emporter</p> <p>Repas et nuit au refuge*</p>	<p>Escalade</p> <p>Dîner</p> <p>Nuit</p>	<p>Course d'orientation sur Pralognan</p> <p>Dîner</p> <p>Nuit</p>	<p>Via Ferrata</p> <p>Dîner</p> <p>Retour: vers Deuil-la-Barre</p>

LE COÛT

365€ / participant (prix maximum avant actions spécifiques)

Ce tarif couvre:

- le transport aller/retour en car
- l'hébergement au gîte et la pension complète
- le diner, la nuit et le petit-déjeuner au refuge d'altitude du col de la Vanoise
- les activités encadrées par des brevets d'état (2 demi-journées de VTT, une journée de via ferrata).



LA TOMBOLA OU ... AUTRE

Notre objectif étant de rendre le séjour financièrement accessible à un maximum de familles, nous allons mener diverses actions en ce sens :

- **Demande de participation du collège (1460€)**
- **Demande de participation du FSE (15€/élève soit 600€)**
- **Participation de l'AS (10€/participant soit 400€)**
- **Une tombola pouvant réduire le coût par élève d'environ 30€**

Soit 365€ - 15€(FSE) - 10€(AS) - 30€(tombola) = 310€ / élève



LE DOSSIER D'INSCRIPTION

Vous y trouverez :

- **Le document de la réunion comportant les informations importantes**
- **La fiche d'inscription**
- **Un programme indicatif**
- **La liste du matériel**
- **Les règles de vie collectives**
- **La charte au sujet du téléphone portable et de la communication avec les familles**



LE TROUSSEAU (1)

CETTE LISTE NE SE VEUT PAS EXHAUSTIVE MAIS LES ÉLÉMENTS Y FIGURANT DOIVENT OBLIGATOIREMENT FAIRE PARTIE DU BAGAGE DE VOTRE ENFANT POUR SON CONFORT ET SA SÉCURITÉ.

Vêtements :

- 1 duvet pour la nuit en bivouac ou au moins un drap sac (couettes fournies)
- 2 joggings.
- 1 bonnet et 1 casquette.
- 1 paire de gants de VTT longs ou courts.
- 1 écharpe ou un tour de cou.
- 1 paire de lunettes de soleil de qualité (indice UV3).
- 1 manteau chaud : doudoune, veste polaire, veste ...
- 1 k-way léger contre la pluie (qui ne prend pas de place).
- 2 petites polaires ou 2 sweats.
- 1 paire de collants de sport ou de legging de sport.
- 5 paires de chaussettes de sport.
- Éventuellement 2 paires de chaussettes montantes de randonnée.
- 5 slips, caleçons ou culottes.
- 2 tee-shirts de sport à manches longues et 5 tee-shirts de sport à manches courtes.
- 2 pantalons autres (pour les trajets et les soirées).
- 1 pyjama.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de chaussures (pour les trajets et les soirées).
- 1 paire de baskets de sport.
- Éventuellement 1 paire de chaussures de montagne ou de basket de trail.
- 1 paire de chaussons.
- 1 sac de linge sale.
- 1 petit sac à dos léger mais confortable (obligatoire).
- 1 gourde de 1L.



LE TROUSSEAU (2)

Trousse de toilette :

- Brosse à dent.
- Dentifrice.
- Gel douche ou savon.
- Shampoing.
- Serviette et gant de toilette.
- Crème solaire d'indice au moins égal à 30, écran total pour les peaux fragiles.
- Stick à lèvres.

Facultatif :

- Appareil photo (sous la responsabilité de l'élève).
- Argent de poche : max 20 euros dans un porte-monnaie à son nom.
- Cahier de brouillon, papier, stylo pour les petits reporters et pour écrire aux parents (enveloppes timbrées avec adresses déjà écrites !).

Remarques :

- Nous donner les médicaments perso au départ du car avec l'ordonnance (s'il en prend pendant le séjour) dans une petite trousse à son nom.
- Les draps et couvertures sont fournis.
- Essayez de limiter les bagages : deux tenues « de ville » suffisent !
- Prévoir le pique-nique du dimanche midi.
- Prévoir des occupations pour les 10 heures de car !



LE BLOG

Pour nous suivre pendant le séjour ...

<http://blog.ac-versailles.fr/sejourasedc2019/index.php/>

