**NOM Recommandations pour le stage ski 2020 à La Norma Prénom**

1. Pour préparer vos affaires, n’oubliez pas:

- La combinaison (ou pantalon et blouson de ski, attention pas trop fine pour l’humidité), les tennis (ou après-skis si vous avez), les gants, lunettes de soleil (et masque c’est mieux), la crème solaire et l’écran labial, une protection contre la pluie (type « Kway »), 3 à 4 paires de chaussettes de ski, des t-shirts et pulls (il peut faire très froid au mois de janvier).

- Les affaires de toilette.

- Un sac transportable car les soutes ne sont pas extensibles. Nous précisons inutilement qu’il n’y aura pas de défilé de mode!

Vous pouvez amener aussi:

- Un appareil photo.

- L’argent de poche, à limiter car tout est compris sauf l’insigne pour le passage du test ESF (à la charge du stagiaire ≈ 6€), vous aurez la possibilité de commander du fromage ou d’acheter un petit souvenir.

- Votre carnet ESF si vous en possédez un.

- Evitez les sucreries et seulement en petite quantité (merci d’avance aux parents d’y veiller pour éviter les problèmes d’alimentation pendant les repas!). Il y a tout ce qu’il faut sur place.

- Si vous êtes malade en bus, prévenez-nous et prévoyez un sac et éventuellement des cachets homéopathiques contre le mal des transports.

1. Accompagnateurs et encadrement.

Katell KERSALE (infirmière du collège), Vanessa LELONG, Guillaume COUSSIN, Frédéric MORICET.

1. Budget et autofinancement:
2. La vente de calendriers sur 2 ans et les t-shirts de l’as, autour de 15€
3. **La tombola**, deux grilles à 30€ par élève donc 60€ (retour avant le jeudi 12 décembre, tirage le vendredi 13 !).
4. Pour les entreprises (principalement), **le cross parrainé** (commerces, banques, entreprises, particuliers…), autour de 45€. Course de 20 mn le **samedi 14 décembre à 10h30 stade de la Carpenterie** (retour des contrats avant le jour du cross).

-Bravo aux élèves déjà très actifs, la recherche de sponsors se poursuit. En moyenne, chaque élève doit rapporter 117€.

-Pour information, en 2016 : l’autofinancement avait rapporté au total 123€ par élève et 119€ en 2018.

-Merci aussi aux nombreux parents qui jouent le jeu! Si vous avez encore besoin de reçu, signalez-nous le par écrit.

-Si nous dépassons les recettes prévues, un remboursement sera effectué après le séjour.

1. Suivi médical.

-En cas de problème de santé sur place, nous consulterons le cabinet médical. L’AS avancera les frais médicaux (remboursés par la famille au retour). Couverture d’assurance de l’AS (MAIF) en cas de besoin.

-En cas d’allergie alimentaire ou de traitements médicaux particuliers, vous pouvez nous laisser l’ordonnance et les médicaments au départ du bus (voir avec **Mme KERSALE**, l’infirmière). En cas de problème particulier, vous pouvez demander un rendez-vous ou voir cela à la fin de la réunion.

1. Cours au collège

Les élèves doivent s’organiser pour avoir un correspondant dans la classe et récupérer les **cours dès le week-end** de retour (**contrat signé** par l’élève !).

1. Ski (voir niveau au verso)

Pistes larges et progressives. Accès à 200m du chalet. Cours avec les moniteurs UCPA de 9h à 11h et de 14h30 à 16h30 (groupes de 12 maximum, constitution des groupes de niveau le 1er jour souplesse pour les changements de groupe).

1. Hébergement

Chambres de 3, 4 lits. Repas communs au centre. Animation le soir (évolution du ski, maître-chien, pisteur, boum le jeudi soir).

1. Actualités

Les principales informations concernant le séjour seront mises à jour sur le site du collège, à la rubrique AS. Pour ceux qui perdent les papiers, le présent document y est en ligne.

En cas d’urgence, vous pouvez nous joindre au 07 68 20 92 08, le centre au 04 79 20 37 49 ou contacter le collège. Si vous avez besoin d’informations complémentaires : frederic.moricet@ac-caen.fr

1. Voyage

Le départ du bus aura lieu le **dimanche 12 janvier 2020 (nuit de samedi à dimanche!)**. Le rendez-vous est fixé à **3h45** devant le collège.

**Prévoyez des jeux de société, un coupe-faim pour le matin et un pique-nique pour le midi, le coussin et un petit plaid sont conseillés pour le voyage en car (arrivée prévue au centre vers 18h00).**

**Le retour est prévu le samedi 18janvier à 8h00.**

1. La dynamique de groupe :

Pour le stage, l’AS et la suite au collège. Point sur le téléphone.

1. Questions diverses

Merci de votre attention

|  |
| --- |
| **INITIATION** |
| Vous découvrez cette activité pour la première fois et/ou votre expérience est trop faible ou remonte à trop longtemps pour glisser seul. |
| **PERFECTIONNEMENT** |
| Vous descendez pistes vertes et bleues en confiance. Vous commencez à maîtriser votre vitesse en variant vos trajectoires. |
| **MAITRISE** |
| Vous maîtrisez votre vitesse et vos trajectoires sur pistes rouges lorsque celles-ci sont bien préparées. Lorsque la piste est bosselée, en neige dure ou en neige poudreuse, vous êtes moins à l'aise. |
| **CONFIRME** |
| Vous évoluez avec aisance (petits virages, grandes courbes, etc.) sur toutes les pistes en pilotant vos skis, mais vous êtes moins à l'aise lorsque le terrain est plus accidenté (bosses, glace, poudreuse…). |
| **EXPERT** |
| Votre expérience vous permet de bien lire le terrain et d'adapter votre technique à toutes les situations : pistes raides, bosses, changement de neige, hors-piste. Vous enchaînez godilles et grandes courbes quel que soit le terrain. |

Notes :