

Préparation d'une sortie ski



Déterminer le site de pratique en fonction du projet



Avant la première sortie, informer les parents et l'autorité académique.

S'assurer de l'autorisation de l'IEN (avis sur le projet pédagogique avec intervenant extérieur, fiche 3)

Réunir l'ensemble des intervenants pour les informer:

- Des conditions pratiques du projet (nombre de sorties, groupes, matériel, repas, etc...)
- Des objectifs visés
- Des rôles de chacun
- Des notions élémentaires de sécurité et conduites à tenir en cas d'accident.

Deux sortes de sites

 Site réglementé	 Site naturel
Point phone	Pas de point phone
Personne ressource présente et point d'accueil(secours)	Encadrement spécifique
Pistes tracés et balisées	Lieu pour randonner
En Lozère :Bonnecombe, Laubert, Les Bouviers, Mas de la Barque, Mt Lozère, Nasbinals	En Lozère : Tout terrain à proximité de l'école ou à proximité d'un point de ralliement

Site réglementé



Connaître les différents lieux de pratique (zones d'évolution) et les horaires

Temps lié à la pratique (1,5 à 2 fois > à l'adulte)

Prévoir la fin d'activité au plus tard 15h30

Identification des risques: risques liés au milieu naturel et aux choix pédagogiques:

Choix du site en fonction du projet et des capacités

Repérage et reconnaissance des parcours
Vérification du matériel (individuel et collectif)...

Site naturel



Connaître l'itinéraire de chaque groupe



Dénivelé, difficultés, temps de glisse, qualité de la neige

Temps lié à la pratique (1,5 à 2 fois > à l'adulte)

Prévoir un début d'activité au plus tôt dans la matinée.

Prévoir la fin d'activité au plus tard à 14h30

Renseignements de départ au site

 Site réglementé	Renseignements de départ au site:	 Site naturel
<ul style="list-style-type: none">- Etat de la neige- Etat des pistes (ouverture- fermeture)- Zones d'évolution disponibles- Niveau des pistes	<ul style="list-style-type: none">- Renseignement météo la veille et le matin du départ-Info DIRE pour l'état des routes <p>Important: Ne pas hésiter à annuler la sortie si les conditions ne sont pas favorables.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Etat de la neige- Chemins accessibles ou non(autorisation de passage)- Chute de pierre, avalanches...



Site réglementé

Contacter le responsable du site pour planifier et coordonner les sorties avec l'ensemble des écoles prévu sur le même site

Planifier les sorties

Prendre en compte le niveau technique des enfants et leur condition physique

Il est impératif de constituer des groupes de niveau.



Site naturel

Communiquer son itinéraire à l'école, au centre d'accueil

Recommandations supplémentaires

Site réglementé



- 1 adulte supplémentaire agréé ou non au départ du site(lieu d'accueil) pour aide matérielle ou récupération d'un enfant en difficulté sur un groupe.

Précautions de départ

Chaque responsable doit posséder:

- La liste des élèves qui lui sont confiés.
- Le nom des autres accompagnateurs + tel.
- Le niveau de pratique du groupe
- L'heure et le lieu de rassemblement en fin de séance.
- Le lieu de pratique prévu pour son groupe
- Le numéro de téléphone de l'accueil (station pisteur) ou du lieu sécurisé le plus proche

Transports:

Comptage obligatoire des élèves à chaque embarquement

Site naturel



- Le lieu de RV en cas de problème.
- Connaître le code international des signaux de détresse

Equipement collectif

Site réglementé

Plan des pistes
+pt de ralliement en cas de
météo défavorable ou
incident

N°de tel. du Pisteur+station
N° de tel. de l'école

Identification des risques:
**Liés à l'orientation, la météo, les
problèmes matériels, l'accident**

Boussole
Couverture de survie
Tournevis
Sifflet
Téléphone portable
**1paire de gants et
bonnets supplémentaires**

**En cas d'incident, avertir les
enseignants , les secours et la
gendarmerie.**

Site naturel

- Cartes avec l'organisation des points de ralliement, en ayant pris soins de vérifier la proximité d'une éventuelle intervention en véhicule ou d'une habitation
- Allumettes ou briquet
- Sac poubelle
- N° de tel. De l'école
- N° d'accueil de proximité
- Une paire de raquettes

Equipement collectif: Trousse de secours



Site réglementé

**Identification des risques:
l'accident**

- Pansements
- Compresse
- Bande et épingle à nourrice
- Stéri-strip
- Eau en collyre
- Savon
- Bouteille d'eau (incassable)
- Pince à échardes
- Ciseaux
- Couverture de survie
- Matériel de soin aux enfants faisant l'objet d'un PAI



Site naturel

Equipement individuel

Site réglementé

Prévoir des
chaussettes de
rechange dans le bus
Goûter et boisson

Identification des risques:

- Hypothermie
- Brûlures dues au soleil: peau et yeux
- Hypoglycémie

**Bonnets gants lunettes
obligatoires**

Gilet coupe-vent

**Crème solaire conseillée (au
départ par les parents)**

Vivres de course:

**Mélange de fruits secs (noisettes,
amandes, noix,abricots ...),
eau.**

Tenue vestimentaire:

Les combinaisons de ski alpin sont
souvent trop chaudes et gênantes
pour le ski de fond. Un survêtement
et un anorak conviennent bien.

Site naturel

Sac à dos(gourde +
goûter)

Prévoir si possible un
change chaussette,
tee-shirt, survêtement
à l'arrivée

Equipement individuel



Site réglementé

Possibilité de choisir selon la technique:

-Skating

Ski hauteur de l'enfant

Bâton hauteur-menton

-Classique

Ski hauteur+20cm

Bâton creux de l'épaule

Chaussures 1 pointure au dessus

(Essai obligatoire)

Skis et bâtons à la taille de l'enfant

Matériel choisi et réservé nominativement pour l'ensemble du cycle (contact avec le loueur)

Ce matériel doit être impérativement vérifié avant chaque séance

Vérifier aussi la compatibilité chaussures-fixations.



Site naturel

Classique

Ski hauteur +20 cm

Bâton creux de l'épaule

Caractéristiques minimales du lieu de pratique

N'évoluer que sur des sites sécurisés et reconnus.

Premières séances

-un terrain plat et lisse d'environ 20 x 30 mètres pour effectuer des exercices de découverte et d'entrée dans l'activité

-Un terrain en légère pente et lisse pour permettre à l'enfant d'évoluer dans son apprentissage du pilotage et de l'équilibre

-Une boucle de 1 à 2 kilomètres pour :

*réinvestir les apprentissages moteurs

*développer le potentiel énergétique

*aborder les apprentissages transversaux

liés aux activités physiques de pleine nature

(sécurité, autonomie, découverte du milieu, vie collective,...)



Sur les pistes:

Désigner un chef de file et un serre file. Utiliser le code de bonne conduite.

Indiquer le parcours choisi

-En cas de brouillard, s'arrêter très fréquemment, rester à portée de voix et numéroté les élèves qui devront respecter cet ordre.

- En cas de dégradation des conditions météorologiques, interrompre la séance. S'arrêter aux carrefours et bifurcations. Ne pas s'arrêter dans les descentes ou après un virage. Compter souvent les élèves et ne pas s'engager sur une boucle si le temps est limité. Ne jamais laisser un enfant seul.



Kit pédagogique conseillé

- plots plats de couleur
- Une ou deux cordes de 20 mètres
- Un ou deux piquets d'ancrage sécurisé (bâton de 30 cm)
- Un ballon
- Des foulards ou dossards
- Des petits objets
- Des jalons plastiques avec attaches
- De la rubalise
- Une mini pelle à neige

