

**STAGE SKI ALPIN**

**VAL-CENIS**

**Lycée MAREY**

**Dimanche 08 JANVIER 2017 départ 12h15 Lycée Marey arrivée prévue 17h30**

**Retour vendredi 13 JANVIER 2017 vers 18h30 Lycée Marey**

1. Présentation du stage
2. La station
3. L'hébergement
4. La restauration
5. Le matériel
6. L'encadrement
7. Le financement
8. Le trousseau
9. La fiche de renseignements
10. L'autorisation parentale

# STAGE SKI ALPIN

## VAL-CENIS

### **1. Présentation**

- **Dates :**

**Départ :** Dimanche 08 Janvier 2017 à 12h15 devant le lycée MAREY

**Retour :** Vendredi 13 Janvier 2017 vers 18h30 devant le lycée MAREY

- **Transporteur :**

TRANS'ALPES

ZI Les Plans

73300 SAINT JEAN DE MAURIENNE

- **Lieu de séjour :**

Centre International de Séjour

Domaine des Crueux

73480 Val-Cenis Lanslebourg

France

Tél. : 04 79 05 92 30

Fax : 04 79 05 80 88

- agrément jeunesse et sport n° 731431010 du 28/10/2008
- agrément éducation nationale n°73 28 32

### **Contacts professeurs EPS**

M. AUGUEUX : 06.52.25.77.54

Mme TROUILLON : 06,21,42,21,37

M. CONNAN : 06.12.46.04.96

## **2. La station de VAL-CENIS**

Formée des villages de Lanslebourg , Lanslevillard et Termignon, la station de Val-Cenis propose le plus grand domaine skiable de Haute-Maurienne. Deux télécabines et 25 remontées mécaniques desservent les 125 km de pistes balisées, le tout en forêt et en alpage. 172 enneigeurs maintiennent la liaison domaine d'altitude et villages très tôt et très tard dans la saison.

Les pistes sont majoritairement orientées au Nord et gardent donc la neige plus facilement.

Le stage se déroulera au **Centre International de Séjour**, qui se trouve à proximité du village de **Lanslebourg**.

### **Le centre CIS-VAL-CENIS**

#### **3. L'hébergement**

Hébergement en chambres de 3/4 lits dans le chalet principal avec salle à manger, salles de jeux (ping-pong), salles de classes ou réunion (5), une salle de spectacle, une bibliothèque avec bornes internet, bar, salon...

Le centre est à proximité immédiate des pistes (100m). Pistes qui sont adaptées à la pratique des différents niveaux.

#### **4. La restauration**

Salle à manger d'une capacité de 180 places environ.

Le petit déjeuner se prend en self-service de 7h30 à 9h.

Le déjeuner et le dîner sont servis à table : services à 12h et 13h pour le déjeuner, 19h et 20h pour le dîner. Le CIS a le souci de prendre en compte les contraintes spécifiques des classes.

Côté pratique, les repas sont servis à table ; table qu'il est demandé de desservir après les repas en direction de passes, très accessibles pour tous. Des paniers repas peuvent être demandés (en fonction de la météo).

#### **5. Le matériel :**

Le matériel, (skis, chaussures et casque) sera distribué par le service ski du « CIS » qui se trouve dans le chalet principal. Vous pouvez apporter vos casques et chaussures de ski personnels si vous le souhaitez. Un lieu de stockage avec accès direct à l'extérieur permet de gérer facilement cet aspect de l'organisation. Le service étant ouvert tous les jours, les ajustements nécessaires pourront avoir lieu facilement.

## **Lieux de détente au CIS**

- bar-salon : les élèves y trouveront toutes sortes de boissons chaudes (chocolats..) ou froides (sirop, jus de fruits)
- bibliothèque avec bornes internet : ouverte tous les jours en soirée
- salle de jeux (ping-pong) et salle télé - vidéo
- salle de projection-animation : pour soirées diapos, jeux collectifs, animation
- salles de réunion : plusieurs salles peuvent être mises à disposition des classes
- espace extérieur sur le domaine **CIS** et village à proximité

## **6. Encadrement :**

Les professeurs d'EPS du lycée encadreront le stage avec l'appui de moniteurs ESF. L'encadrement sera conforme à la réglementation en vigueur. Le temps de pratique sera d'environ 3h00 le matin et de 2h30 l'après midi. Bien sur, ce temps de pratique sera fonction des paramètres du moment (conditions météo, forme physique, ...)

## **7. Financement :**

Il est de 375 euros.

Ce prix comprend :

- le voyage en bus aller-retour Beaune - Lanslebourg
- l'hébergement en pension complète 5 jours (du dimanche soir au vendredi déjeuner)
- le forfait ski 5 jours (du lundi matin au vendredi après midi compris)
- l'encadrement par les professeurs d'EPS et des moniteurs ESF
- la taxe de séjour
- la location du matériel de ski (y compris casque obligatoire)

## **8. TROUSSEAU**

Les mains et les pieds sont des zones particulièrement exposées.

### Pour la vie sur place au centre et à l'extérieur :

- Nécessaire de toilette (serviette, shampoing, dentifrice, ...)
- Vêtements de rechanges (tee-shirts, sweats, jeans,..), chaussettes, sous-vêtements, ...
- Pantoufles pour circuler dans le CIS
- Chaussures chaudes pour aller dans la neige
- Petit sac à dos

### Pour la pratique du ski :

- Un anorak (avec manches) et un pantalon ou une combinaison de ski
- Une paire de gant de ski (pas de gants en laine ou fins)
- Un bonnet et une écharpe
- Pulls et sous pulls
- Des sous-vêtements chauds
- Plusieurs paires de chaussettes (au moins deux paires épaisses pour le ski).
- Lunettes de soleil (obligatoires) et masque (si possible, à emprunter éventuellement).
- De la crème solaire (écran total), stick à lèvres, ...

La montagne est un endroit où le temps change très vite et où les températures peuvent être très froides. En Janvier, le soleil n'est pas très haut et « la lombarde » (vent local) peut se lever et accentuer la sensation de froid. Ne pas hésiter donc à prévoir des vêtements très chauds.

**Documents obligatoires à fournir :**

- **Assurance personnelle de l'enfant.**
- **Fiches de renseignements à compléter.**
- **Photocopie de carte d'identité.**
- **Photocopie de carte vitale**
- **Une photo d'identité.**
- **Ordonnance médicale si suivi d'un traitement.**
- **Attestation de responsabilité civile.**

**Une soirée de présentation du voyage vous est proposée par les professeurs d'EPS le vendredi 30 septembre à 18h30 salle Marey au Lycée Marey.**

**Cette soirée sera l'occasion de répondre à vos questions et de récupérer les documents obligatoires à fournir pour ce séjour**

Nous vous rappelons également que *les élèves sont tenus de respecter le règlement intérieur de l'établissement dans lequel ils se trouvent*. A ce titre, tout produit illicite est formellement interdit. Tout élève trouvé en possession de ces produits sera sanctionné en conséquence.

Les professeurs d'EPS

---