Séjour au ski LHM du 2 au 7 février 2020





Nous serons, comme tous les ans, hébergés au chalet « La Sauvageon » à MORILLON



Au cœur des Alpes, en Haute-Savoie (74)





La semaine en détail

• **Dimanche**

- Départ aux alentours de 6h30/7h00 (horaire définitif précisé ultérieurement)
- Voyage en bus, pique-nique sur l'autoroute (à prévoir par les familles)
- Arrivée à Morillon vers 16h00
- Installation dans les chambres
- Récupération du matériel de ski (essayage, réglage...)
- Repas
- Gros dodo, pour être en forme le lendemain ;-)

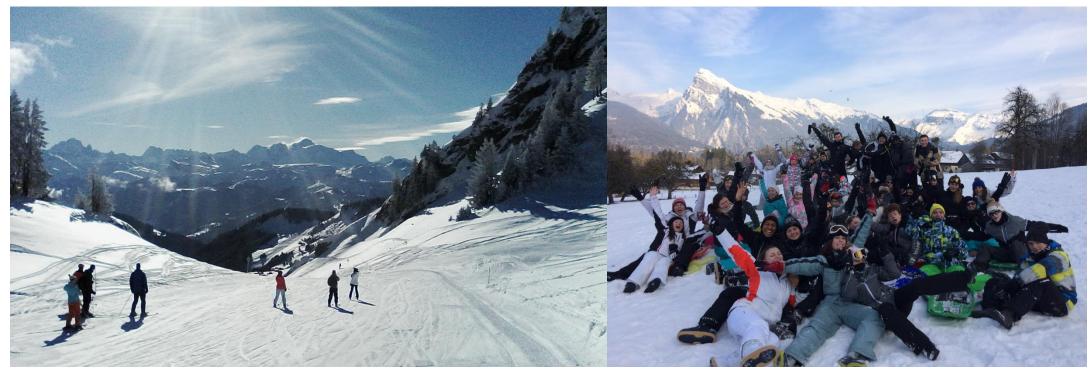
<u>Lundi:</u>

- Matin : ski avec les moniteurs ESF

- Midi : repas au chalet

- Après-midi : luge





Mardi:

- Matin : ski avec les moniteurs ESF
- Midi : repas au chalet
- Après-midi : découverte du secourisme en montagne (pisteurs secouristes, ARVA, RECCO, chiens d'avalanche...)





Mercredi: Journée à Chamonix

Matin: Montée à l'Aiguille du midi (en téléphérique, pas à pieds !... DOMMAGE ;-) L'aiguille du Midi (3842m... et ça se ressent !) :













<u>Après-midi</u>: rallye dans la ville de Chamonix, berceau de l'alpinisme mondial

<u>Jeudi:</u>

Journée full-ski, avec pique-nique sur les pistes le midi









Vendredi:

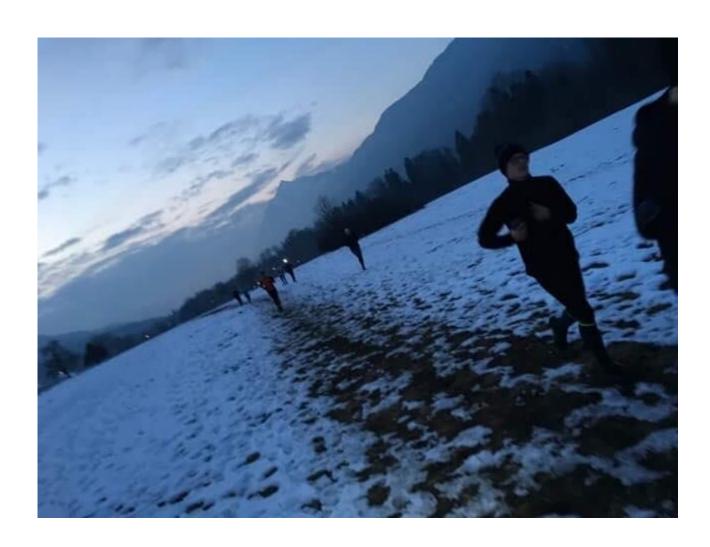
- Matin : ski avec les moniteurs ESF, avec passage des étoiles
- Midi : repas au chalet
- Après-midi :
- rangement
- course d'orientation (sous réserve)
- départ en début d'après-midi

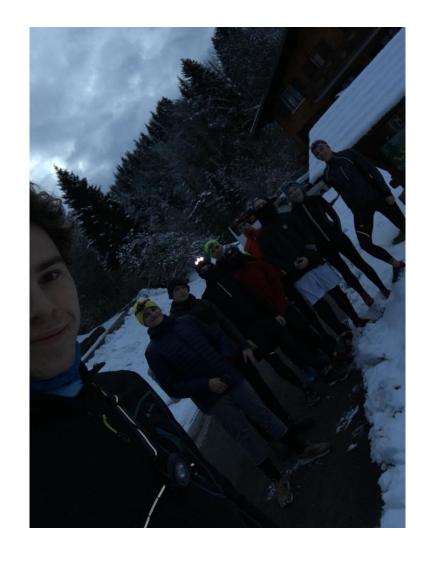
Arrivée au lycée le vendredi soir, tard, vers 23h30 – minuit.

En résumé: programme des réjouissances

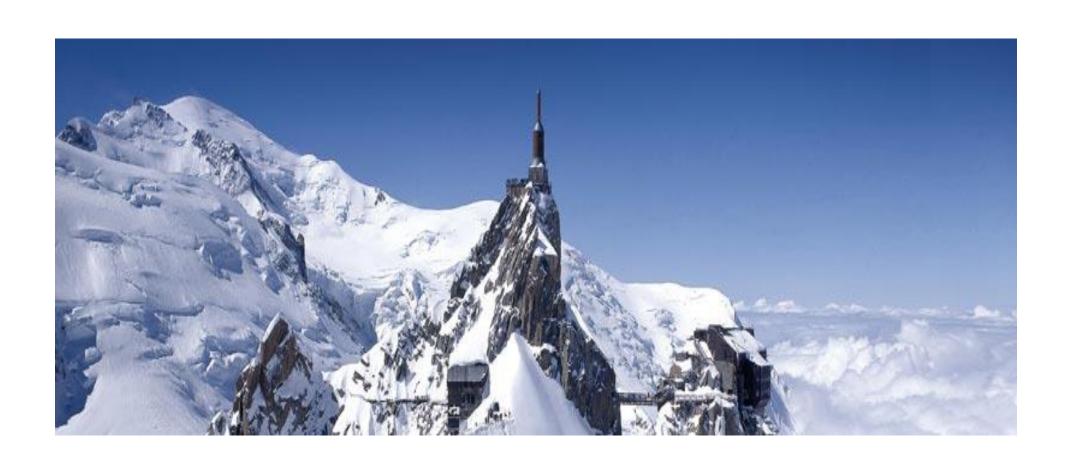
Programme du séjour	Matin	Après midi
Dimanche 2 février	Départ en bus du lycée	Arrivée en fin d'après-midi, récupération du matériel
Lundi 3 février	Cours de ski avec ESF	Luge + tests d'effort
Mardi 4 février	Cours de ski avec ESF	Secourisme en montagne (pisteurs secouristes, ARVA, RECCO, chiens d'avalanche)
Mercredi 5 février	Montée à l'aiguille du midi (3842m)	Rallye pédestre sur Chamonix
Jeudi 6 février (journée continue avec pique-nique)	Cours de ski avec ESF	Cours de ski avec ESF
Vendredi 7 février	Cours de ski avec ESF (passage des étoiles)	Course d'orientation (sous réserve) et départ en début d'après-midi

Et pour ceux qui ne seraient pas encore assez fatigués, possibilité d'aller courir dans la neige en fin de journée! Pour les amateurs, prévoir : des chaussures de trail, une frontale, une panoplie de course à pied chaude, gants et bonnet... sans oublier 2 poumons et 2 jambes robustes ;-)





Quels sont les intérêts de ce projet ?



Cette année, le séjour est axé sur la découverte des activités de montagne et des acteurs de celle-ci. Les compétences développées seront :

- Accéder à une plus grande autonomie, développer un sens plus important des responsabilités face aux questions de sécurité (prévention des conduites à risques);
- Préparer les élèves à d'éventuels loisirs alpins dans leur vie d'adulte ;
- Créer une dynamique de groupe et favoriser une mixité développant une meilleure connaissance de soi et des autres ;
- Développer des compétences en EPS...

Et pour ne rien rater du séjour et des infos avant le séjour :

