

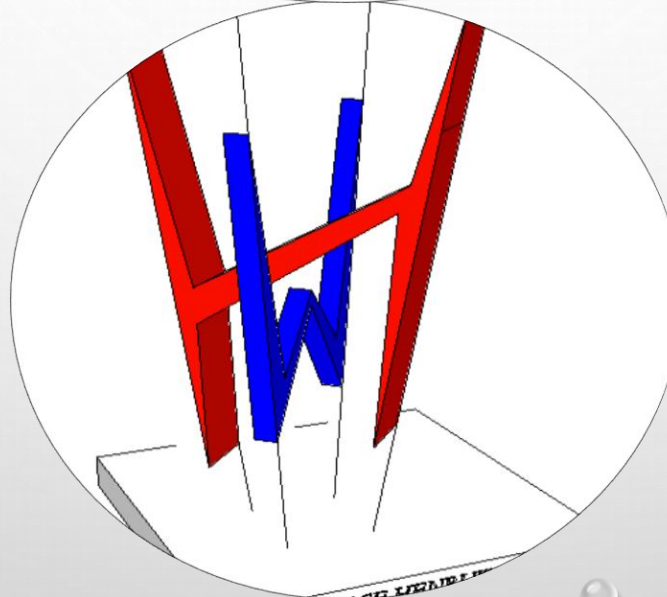
SÉJOUR EN LOZÈRE

Quoi ?

On y fait quoi
? C'est où ?

Questions diverses ?

- Argent / portable
- Trousseau
- Règles de vie
- Prix



Pourquoi ?

Quels objectifs ?
Interdisciplinarité

Evaluation

Sélection trophée
aventure

C'EST QUOI ? C'EST OÙ ?

- SÉJOUR À DOMINANTE SPORTIVE (APPN)
- DATES ET HORAIRES :
 - DU DIMANCHE 6 OCTOBRE AU SAMEDI 12 OCTOBRE 2024 (ÉLÈVES ACTUELLEMENT EN 5È) DÉPART À 10H00 + PRÉVOIR PIC NIQUE POUR LE MIDI PUIS ARRIVÉE AU CENTRE VERS 17H00. RETOUR DE NUIT DE 23H00 À 6H00/6H30
- NIVEAU 4ÈME, CENTRE LOZÈRE EVASION AGRÉÉ, CHALET 6/7 PLACES, SALLES D'ACTIVITÉS (PHOTOS)
- TRAJET ALLER/RETOUR, PENSION COMPLÈTE À PARTIR DU DIMANCHE SOIR (CUISINIER SUR PLACE), 2 ACTIVITÉS PAR JOURS ENCADRÉES PAR DES MONITEURS DIPLÔMÉS OU LES ENSEIGNANTS
- **ACTIVITÉS** : VIA FERRATA, ACCROBRANCHE, VTT, KAYAK (JOURNÉE COMPLÈTE), COURSE D'ORIENTATION, ESCALADE, TIRS À L'ARC, MINI RAID (JOURNÉE)
- **HORAIRES JOURNÉE TYPE** : 8H00/8H40 PETIT DEJ → 9H00/12H00 ACTIVITÉ N°1 → 12H30/13H30 DÉJEUNER → 14H00/17H00 ACTIVITÉ N°2 → 17H15 GOÛTER + JOURNAL DE BORD → 17H30/19H00 (TEMPS LIBRE + DOUCHE) → 19H00/20H00 DINER → 20H30/21H15 VEILLÉE → 21H45 EXTINCTION DES FEUX







POURQUOI ? QUELS OBJECTIFS ?

- **RÉPONDRE AUX PROGRAMMES D'EPS = FAIRE PRATIQUER LES APPN**

→ **OBJECTIFS MOTEURS** : MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE, ADAPTATION À L'ENVIRONNEMENT, APPROFONDIR (COURSE D'ORIENTATION, NATATION)

→ **OBJECTIFS PSYCHOLOGIQUES** : DÉPASSEMENT DE SOI, DE SES PEURS. BON POUR L'ESTIME DE SOI

- **RÉPONDRE AUX AUTRES OBJECTIFS INSTITUTIONNELS (SOCLE COMMUN, INTERDISCIPLINARITÉ)**

→ **OBJECTIF INTERDISCIPLINAIRE** : PERCEPTION DE LA HAUTEUR (SVT), PULSATION DU CORPS À L'EFFORT (EPS/SVT), MATHÉMATIQUES (REJETS DE CO₂, CALCUL DE DÉPENSE DE CALORIES), RÉDACTION D'UN JOURNAL DE BORD, SENSIBILISATION À LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT (VÉLO, GESTION DES DÉCHETS ...), MYTHES ET CONNAISSANCES SUR LA LOZÈRE.

- **DÉVELOPPER CERTAINS OBJECTIFS ÉDUCATIFS ESSENTIELS**

→ **OBJECTIF SOCIAL** : RENFORCER LES DIFFÉRENTS LIENS SOCIAUX ET LE SENTIMENT D'APPARTENANCE AU GROUPE (PROFESSEUR / ÉLÈVES ; ÉLÈVES/ÉLÈVES) GRÂCE AUX ÉCHANGES ET SOUTIENS DANS LES APPN

→ **OBJECTIF D'AUTONOMIE** : RÉVEIL, ALIMENTATION, CONNAISSANCE DE SOI, DE SON MATÉRIEL, HORAIRES, TENUE D'UN ESPACE DE VIE COMMUNE

EVALUATION ? SÉLECTION TROPHÉE AVENTURE ?

Challenge Sportif : fonctionnement et barème

- 1) **Bike and run** : un qui court, un qui a le vélo → on change de rôle quand on veut (au moins une fois) et autant de fois qu'on veut → le chrono s'arrête lorsque les 2 ont effectué leur tour

Parcours : départ = monter la côte qui va vers l'acrobranche et l'escalade (longer l'enclos à chevaux), puis prendre à gauche et suivre l'enclos des chevaux pour en faire le tour complet...

Score :

Temps	T < 2'10"	T < 2'20"	T < 2'30"	T < 2'40"	T < 2'50"	T < 3'00"	T < 3'10"	T < 3'20"	T < 3'30"	T < 3'40"
Score	1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100

- 2) **Parcours VTT**

Parcours : départ = à côté de la bascule, direction le pont à franchir, passer les 2 portes au bout pour revenir, (pas de saut), le slalom, arrivée au même niveau que la ligne de départ

Score : diminution du score en fonction du nombre de pose de pied au sol

Nb de pose	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Score	1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100

- 3) **Parcours du combattant** : Filet Tarzan + enchaîner les 2 points + descendre par tuyau de pompier + escalade + toboggan + remonter par l'échelle + pont + **tyro** (terminer en courant pour franchir la ligne du pneu (arrêt du chrono))

Score :

Temps	T < 30''	T < 34''	T < 38''	T < 42''	T < 46''	T < 50''	T < 54''	T < 58''	T < 1'04"	T < 1'08"
Score	1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100

- 4) **PPG** :

Parcours : relais (ils partent 1 par 1) principe = sprint 10 mètres + un exercice puis retour.

Ex 1 : pompes (7 à genoux, ou 5 normales)

Ex 2 : squats (7 squats jump, ou 10 normaux)

Ex 3 : abdo (10 abdo rameur ou 7 crouchi)

Score : temps moyen d'un élève = temps total / nombre d'élèves dans le groupe

Temps	T < 45''	T < 50''	T < 55''	T < 1'00"	T < 1'05"	T < 1'10"	T < 1'15"	T < 1'20"	T < 1'25"	T < 1'30"
Score	1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100

- 5) **Questionnaire / repos**

- 6) **Course d'orientation** :

Principe : relais, où chaque élève va tirer une carte de CO avec des boîtes indiquées dessus. L'élève doit orienter sa carte, repérer la boîte correspondante, sprinter pour aller la toucher, et revenir au niveau du groupe. Le suivant prend une nouvelle carte et enchaîne. Si la touche est mauvaise, repartir jusqu'à toucher la bonne. Après 2 erreurs, possibilité d'être aidé du groupe.

Score : temps moyen d'un élève = temps total / nombre d'élèves dans le groupe

Temps	T < 10''	T < 12''	T < 14''	T < 16''	T < 18''	T < 20''	T < 22''	T < 24''	T < 26''	T < 30''
Score	1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100

- 7) **Sarbacane**

Principe : 5 tirs à 5 mètres de la cible. Le centre vaut 200 points, et plus on s'éloigne plus les points diminuent (150, 100, 50 ou 0 points). Les scores sont individuels.

- 8) **Tir à l'arc**

Bonnes conditions (avec vrais arcs) : 5 tirs à 5 mètres de la cible. Le centre vaut 200 points, et plus on s'éloigne plus les points diminuent (150, 100, 50 ou 0 points). Les scores sont individuels.

Mauvaises conditions (ce qu'on a habituellement, arc de Yannick). Plot à 4 pas en face de la cible

Gagner ou perdre de points pour le challenge de sélection au trophée aventure

<p>Petit : 300 points Moyen : 250 points Grand : 500 points</p>		
<p>Respect des autres</p> 	<p>Petit : politesse régulière</p>  <p>Moyen : coup de main, médiation</p>  <p>Grand : tutorat avec un élève en difficulté</p>	<p>Petit : retard.</p> <p>Moyen : bavardages,</p> <p>Grand : insultes, bagarres,</p> 
<p>Respect des lieux</p> 	<p>Petit : ramassage d'un papier / déchet</p>  <p>Moyen : chambre propre et rangée sur la semaine</p>  <p>Grand : mise en valeur du lieu</p>	<p>Petit : chambre mal rangée</p> <p>Moyen : jet d'un papier par terre, jeu avec les portes du chalet</p> <p>Grand : dégradations des lieux</p> 
<p>Engagement dans les activités</p> 	<p>Petit : entraînement régulier (sarbacane, arc...) pour la qualification de sa classe</p> <p>Moyen : réessayer après un échec</p>  <p>Grand : vrai dépassement de soi même</p> 	<p>Petit : se plaindre, râler...</p> <p>Moyen : abandon précoce</p> <p>Grand : ne même pas essayer une activité, non respect des consignes de sécurité</p> 

Classe	Points Raid	Bonus	Malus	Classement
4D	84 800	+ 11 000	- 7 500	1 ^{er} avec 88 300 points
4C	76 370	+ 9 000	- 4 200	2 ^{ème} avec 81 170 points
4B	77 055	+10 050	- 7 500	3 ^{ème} avec 79 605 points
4A	63 550	+ 10 600	- 8 600	4 ^{ème} avec 65 550 points

Groupe n°: 3 LB

Fiche de suivi du groupe par activité

Noms Prénoms	VTT		Tirs		Acro		Via Ferrata		Escalade		CO		Kayak		BONUS RESPECT			MALUS RESPECT		
	Eng	Niv	Eng	Niv	Eng	Niv	Eng	Niv	Eng	Niv	Eng	Niv	Eng	Niv	Petit = politesse	Moyen = aide normale	Grand = aide énorme	Petit = retard	Moyen = bruyant	Grand = violent
	Petit 1 ou 300pts / moyen 2,5 ou 250pts / Grand 5 ou 500pts																			
40 Leo	5/5	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3						
31 Naïna	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3						
38,5 Vanilla	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3						
35,5 Naïlys	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3						
39 Alice	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5						
38,5 Kiaran	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5						
36 Evan	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5						
32 Flijah	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3						

Note pour chaque activité:

	1/5	2/5	3/5	4/5	D
	Efforts corrects mais qui ne sont pas soutenus jusqu'au...	Efforts et engagement limités	Efforts importants et réguliers. Bon engagement global		

Voyage en Lozère du au : Séjour sportif d'activités de pleine nature

Nom : Prénom : Classe :

1) Où allons-nous = EPI EPS - Géographie !



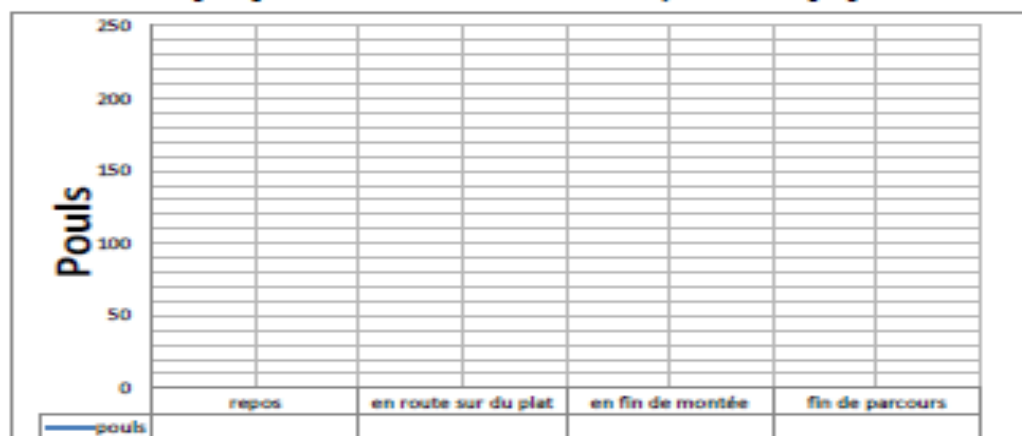
Ville d'arrivée : département : région :

Que pouvez-vous nous dire et comment pouvez-vous décrire ce département français ?

Y-a-t-il une spécialité culinaire ou un mythe rattaché à ce département ?

2) Corps humain à l'effort = EPI EPS - SVT

Établir une courbe pour permet de visualiser les variations du rythme cardiaque pendant l'effort :



3) Journal de bord du séjour = EPI EPS - FRANÇAIS

Ici se trouve votre espace de liberté. Vous devez y écrire ce que vous avez fait durant votre journée, ce que vous avez aimé, détesté, ressenti lors de vos activités mais aussi lors des moments de vie collective (blague, anecdote, ...)

Un minimum de 5 lignes par jour est attendu.

	Notez ici tout ce qui constituera plus tard vos souvenirs !
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Bilan du séjour	

4) Les mathématiques et l'EPS, calculs de vitesses moyennes/5

Sont évalués :
 • Logique des calculs écrits
 • Résultats

- 1) On souhaite calculer la vitesse moyenne mise par les deux cars afin de parcourir les 544 km séparant le collège Henri Wallon du centre Lozère Evasion.
- a. Les cars sont partis à 10h pour arriver à 17h, avec une pause déjeuner de 1h, ainsi qu'une pause de 30 min dans l'après-midi.
 → Quelle durée un car a-t-il roulé ? On donnera le résultat en heures et minutes.
- Sachant que 1h correspond à 60 minutes, exprimer la durée pendant laquelle le car a roulé, seulement en heures.

🔗 Aide :

Nombre d'heures	1		5	5,5
Nombre de minutes	60	30		

- b. Pour calculer la vitesse moyenne d'un véhicule en km/h, on calcule le quotient de la distance parcourue en km par la durée en heures. Autrement dit

$$\text{vitesse moyenne} = \frac{\text{distance}}{\text{durée}}$$

→ Calculer la vitesse moyenne d'un car en km/h, on donnera l'arrondi à l'unité.

- c. On souhaite désormais calculer la vitesse moyenne en m/s.
 → Quelle est la distance en mètres parcourus par un car ?
 → Quelle est la durée en secondes mise par un car ?
 → Calculer la vitesse en m/s d'un car, on donnera l'arrondi à l'unité.

2. Le record de la course d'orientation de Lozère est détenu par un binôme d'élèves en 2022. Ils ont parcouru les 7 km et poinçonné les 10 balises en 37 minutes.
 → Calculer leur vitesse moyenne en m/s ? On donnera l'arrondi à l'unité.

- 2) Le record du monde du marathon, une course de 42,195 km, est actuellement détenu par le Kényan Eliud Kipchoge, avec un temps de 2 h 1 min 9 s, établi le 25 septembre 2022 lors du marathon de Berlin, en Allemagne.
 → Calculer sa vitesse moyenne en m/s. On donnera l'arrondi à l'unité.

5) EPS - SVT : besoins énergétiques et alimentation/2

Un adolescent a besoin de 2200 kcalories /jour. La part du petit déjeuner doit représenter 20% des apports.

Sont évalués :
 • Logique des calculs écrits et résultats
 • Equilibre du petit déjeuner

- Calcule en Kcal la part que doit apporter le petit déjeuner en temps normal :

Aliments	 1 tranche de pain	 1 dose de miel	 1 dose de confiture	 1 Pomme ou 1 part de compote	 1 verre de jus de fruits	 1 part de céréales	 1 portion de beurre	 1 bol de lait	 1 yaourt	 1 part de chocolat en poudre
Kcal	78Kcal	45Kcal	42Kcal	73Kcal	96Kcal	124Kcal	76Kcal	56Kcal	70Kcal	70Kcal

Sachant qu'en Lozère la dépense énergétique ne pas être en dessous de la dose recommandée ET doit même s'approcher de 25% des apports caloriques journaliers :

- Calcule la quantité de Kcalories qui devrait être pris sur un petit déjeuner en séjour sportif :
- Propose un petit déjeuner équilibré (fruits, glucides rapides, glucides lents) et prouve en calculant que tu es bien dans la fourchette de Kcalories attendues.

6) Les items du socle commun à valider durant le séjour/3

Ce voyage doit vous permettre de valider 3 des compétences du socle commun de connaissances et de compétences. En fin de séjour, vous présenterez à votre professeur référent votre grille d'évaluation qui validera de l'acquisition partielle ou totale des items.

Sont évalués :
 • 1 point par compétence validée (0,5 si en cours)

Compétence à valider	Issu du domaine	Degré d'acquisition			Professeur référent Signature
		Acquis	En cours d'acquisition	Non acquis	
« L'élève est autonome dans la vie de tous les jours. Il comprend et respecte les règles de vie commune »	« La formation de la personne et du citoyen »	😊	😐	😞	
« L'élève adopte un comportement responsable (sécurité) et solidaire (aider les autres) dans les activités.	« Les systèmes naturels et techniques »	😊	😐	😞	
« L'élève participe à la préservation du territoire et de l'environnement (entretien des lieux, gestion de l'électricité) »	« Les représentations du monde et de l'activité humaine »	😊	😐	😞	

QUESTIONS DIVERSES ?

- **ARGENT DE POCHE ?** PEU UTILE, ACHATS INTERDITS (SAUF CARTE POSTALE OU MINI SOUVENIR) ET SI VOUS VOULEZ DU FROMAGE. 20EUROS SUFFISENT
- **PORTABLE ? OBJETS DE VALEURS ?** OUI, RESPONSABILITÉ DES ENFANTS, UTILISATION SUR LES TEMPS LIBRES (17H/19H ESSENTIELLEMENT) ET POUR UNE UTILISATION RAISONNÉE. PAS D'OBJET OU VÊTEMENT DE VALEUR
- **CONSTITUTION DES CHALETS ?** 6 À 7 ÉLÈVES, PAS DE MIXITÉ, GROUPE LIBRE AVEC VALIDATION DES ENSEIGNANTS.
- **RÈGLES DE VIE SUR LE CENTRE ?**
 - **RESPECTS** (LIEUX, AUTRES (ATTENTION AU VOCABULAIRE ET AUX HISTOIRES), PRISE DE PAROLE, HORAIRES, CONSIGNES DONNÉES AU NIVEAU DES CHALETS)
 - **PÔLE SANTÉ /SÉCURITÉ** (PRÉVENIR EN CAS DE DOULEURS, RÈGLES DE SÉCURITÉ, PAS D'AUTOMÉDICATION, SOMMEIL, ALIMENTATION)
- **A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : FICHE SANITAIRE + ATTESTATION ASSURANCE SCOLAIRE + SAVOIR NAGER (POUR LES NOUVEAUX ÉLÈVES OU LES NON NAGEURS DE 6È) + AUTORISATION DE DROIT À L'IMAGE**
- **PRIX ? 370** (155 PC + 135 ACTIVITÉS + 80 TRANSPORT) – **25 EUROS** (ET **DON FSE** ENVIRON 2500€)
- **335 EUROS, PAYABLE EN 3 FOIS**

- TROUSSEAU ?
- DRAPS HOUSE ET TAIE D'OREILLER
- PIC-NIQUE DU DIMANCHE MIDI !
- MERCI DE VOTRE ATTENTION
- AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?



Point sur le trousseau (liste non exhaustive):

Vêtements

- 1 maillot de bain
- 1 t-shirt lycra (pas obligatoire mais conseillé)
- 2 à 3 pulls ou sweats **épais** (laine, polaire)
- 2 à 3 pantalons (surtout jogging pour les activités sportives)
- 1 ou 2 shorts pour les activités sportives (au cas où il fait vraiment beau)
- 2 à 3 paires de baskets (UNE qui sera mouillée lors des activités aquatiques + UNE pour les activités « sèches »)
- 1 sac plastique pour la paire de chaussure mouillée (au cas où elle n'a pas le temps de sécher)
- 1 pyjama + 1 paire de chaussons
- 6 T-shirts + 6 paires de chaussettes + 6 sous-vêtements
- 1 K-way OU coupe-vent
- 1 manteau
- Casquette, lunettes de soleil et crème solaire
- Bonnet / gants (amplitude de température importante)
- 1 tenue de soirée pour la boom

Hygiène

- trousse de toilette : dentifrice, brosse à dents, gel douche, shampooing, mouchoirs, cotons tiges, pansements...
- 1 Serviette de bain (à emporter sur l'activité kayak)
- 1 Serviette de toilette pour la douche

Divers et accessoires : → **PAS D'OBJETS DE VALEUR, DE BIJOUX OU AUTRE que vous seriez déçus de perdre ou d'abimer durant le séjour.**

- 1 sac à dos avec : lunettes de soleil, bouteille d'eau (ou gourde), trousse avec de quoi écrire et effacer.
- Raquette(s) de ping pong (facultatif) avec ses balles pour ceux qui le souhaitent
- argent de poche (FACULTATIF, possibilité d'acheter un souvenir ou du fromage)
- 1 grand sac poubelle pour le linge sale (les draps house et taie d'oreiller ne sont plus fournis)
- **Information** : les confiseries et biscuits apéritifs sont dorénavant interdits durant le séjour. MERCI DE NE PAS CONTRIBUER A LA DIFFICULTE QUE NOUS AVONS SUR PLACE POUR GERER ET SURVEILLER L'ALIMENTATION DES ENFANTS. NEANMOIS, LES BISCUITS APERITIF ET CONFISERIES RESTANT SERONT RECUPERES ET REDISTRIBUES LE JEUDI SOIR A LA BOOM.