

Circulaire d'organisation cycle d'apprentissage PARA SKI ALPIN ADAPTE

Dates des journées :

- Jeudi 8 janvier (initiation + apprentissage)
- Mardi 3 février (apprentissage)
- Mardi 10 mars (apprentissage)

Le lieu d'accueil est à la salle hors sac de Font d'Urle. Accueil à partir de 9h45-10h.

Déroulement :

A leur arrivée, après avoir été notés présents, les participants se rendent directement au magasin de location récupérer le matériel, si nécessaire.

Les participants se changent ensuite et prennent un goûter/début de pique-nique avant de commencer l'activité (permet de décaler l'heure du repas pour profiter au maximum des pistes).

Dès que tous les participants sont prêts, nous nous rendons au départ (devant l'école de ski) pour commencer l'activité.

La séance d'apprentissage est encadrée par un moniteur ESF, un enseignant APA et des moniteurs fédéraux. Ils sont épaulés par plusieurs bénévoles. Des jeux sont proposés pour permettre aux participants de gagner en aisance sur les skis. Des apprentissages techniques sont également proposés.

Les encadrants peuvent être amenés à dissocier les groupes selon les différents rythmes de progression.

L'activité dure jusqu'à 12h45/13h.

Une fois l'activité finie, les participants se retrouvent à la salle hors sac (ou alentours si le temps le permet) pour manger (pique-nique tiré du sac).

Après le repas des jeux et parcours en ski (format plus ludique l'après-midi, plus technique le matin) seront proposés. Les groupes peuvent ensuite rendre le matériel et quitter le site selon leurs besoins.

Des ajustements peuvent être faits selon le rythme du groupe, la fatigue des participants et la météo.

Objectifs poursuivis :

- Être capable de mettre son matériel et d'en prendre soin
- Connaissances des règles élémentaires de sécurité sur les pistes
- Être capable de maintenir son équilibre sur des skis en pente légère
- Être capable d'effectuer un virage large en pente légère
- Être capable de se relever depuis le sol avec ses skis
- Être capable de freiner et s'arrêter sur plat/pente légère
- Être capable de gérer ses émotions en pente légère, en toute météo
- Être capable de prendre un remonte pente en conservant son équilibre (corde et teleski)

But : enchaîner de grandes courbes sur pistes vertes

Choix de l'activité :

Les participants doivent choisir avant la première journée l'activité (ski alpin ou nordique). Des vidéos et photos sont disponibles pour les aider dans ce choix :

Ski alpin : https://www.youtube.com/watch?v=mt_1JZ4Qx08 (vidéo réalisé sur une journée d'apprentissage par le comité de sport adapté de l'Isère)

Ski nordique : <https://www.flickr.com/photos/196503596@N04/albums/72177720323494560/with/54385939889> (photos du cycle d'apprentissage 2025)

Association loi 1901 - siret : 439 614 89 2000 24

Un changement d'activité entre les journées n'est pas recommandé. En effet, l'équilibre, les techniques et le matériel sont différents. Une demande exceptionnelle pourra être étudiée au cas par cas. Selon les effectifs (groupe complet), elle pourra ne pas recevoir de réponse favorable.

Consignes :

Les participants doivent être équipés avec une tenue adaptée à l'activité : pantalon et veste, imperméables et chauds, gants ou moufles, chaussettes montantes. Les encadrants sont en droit de refuser l'accès à l'activité si l'équipement ne permet pas d'assurer la sécurité du pratiquant (absence de gants, pratique en tee shirt etc.). Le casque est obligatoire pour tous les pratiquants jeunes et adultes. Il est fortement recommandé pour les éducateurs.

Informations pratiques :

Des toilettes sont accessibles pour les participants en dessous de la salle hors sac.

La salle hors sac est équipée d'un robinet, d'eau ainsi que de prises électriques.

Un bar/restaurant est présent et ouvert sur la station. Vigilance toutefois au temps de service si vous choisissez cette option pour votre repas.

Un grand parking est présent devant la salle hors sac.

La station est ouverte au public et d'autres groupes sont présents, dans la salle hors sac et sur les pistes. Un casque anti-bruit pour les personnes ne le supportant pas peut s'avérer parfois utile selon la fréquentation de la salle hors sac le midi.

Des vidéos et photos des participants peuvent être réalisés au cours des activités. Merci de bien remplir le fichier d'inscription concernant le droit à l'image. L'absence de retours sur ce point sera considérée comme une réponse positive.

A l'intention des éducateurs : Avant d'inscrire tout participant, veuillez-vous assurer de sa motivation à participer à l'activité (possibilité d'aller faire un petit tour en station pour lui montrer l'activité, le froid etc.).

Tarification :

- Forfait pratiquant : 7euros
- Forfait accompagnant licenciés : 7euros
- Forfait accompagnant non licencié : 18euros

Les participants peuvent utiliser leur propre matériel ou louer du matériel par leurs propres moyens.

Nous proposons une location (avec tarif groupe) en collaboration avec les loueurs de la station. Si vous choisissez cette option, merci de le renseigner sur le fichier d'inscription, en indiquant les mensurations du skieur (taille et pointure).

- Location pack skis alpin (chaussures, skis et casque) : 12 euros

Sac participant :

- Pique-nique
- Gouter nourrissant
- Bonnet ou cache oreille
- Veste imperméable chaude
- Polaire – sweat
- Pantalon de ski, de préférence
- Chaussettes chaudes et montantes
- Gants imperméables ou moufles
- Lunettes de soleil ou masque de ski
- Crème solaire
- Bouteille d'eau

Association loi 1901 - siret : 439 614 89 2000 24

Comité Départemental du Sport Adapté Drôme - Ardèche

- Affaires de rechange : pantalon, veste, chaussettes sèches.



Nous conseillons aux participants de mettre des chaussures chaudes (après ski, chaussures de randonnée) pour se déplacer avant et après l'activité.

Le cycle est à destination des participants n'ayant jamais ou très peu pratiquer l'activité. Nous conseillons aux personnes ayant déjà la maîtrise des objectifs énoncés de découvrir le ski nordique.

Association loi 1901 - siret : 439 614 89 2000 24

 **CDSA 26-07**


Maison des bénévoles du sport 26 07
71 rue Pierre Latécoère
26000 Valence


04-75-75-47-87
contact@cda2607.fr


www.sportadapte2607.fr