



RAID BLANC
Du 21 au janvier 2019
RÉALLON (Hautes-Alpes)

 **PROJET PEDAGOGIQUE**

 **PROGRAMME DES JOURNEES**

 **ORGANISATION ET CONTENU DU RAID**

 **CONSIGNES GENERALES**

Cyrille GENIAUX
Directeur service départemental UNSS
CT IA-Dasen du Vaucluse

Page 1

RAID BLANC
Du 21 au janvier 2019
PROJET PÉDAGOGIQUE

THEME

Les conduites à risque des adolescents, et plus particulièrement sur la prise de conscience et la gestion des risques inhérents aux APPN (raquette et ski) en milieu montagnard et en période hivernale.

ENJEUX DE LA FORMATION

La sécurité ne constitue pas une discipline spécifique, elle nécessite une approche pluri, inter et transdisciplinaire.

Cette notion doit prendre progressivement du sens pour l'élève en passant par une sécurité implicite au début des apprentissages puis à une sécurité maîtrisée et intégrée avec les possibilités d'anticipation et de compréhension des situations avant l'action.

Il s'agit pour l'élève :

- d'évaluer le risque et prévenir le danger.
- de gérer les situations d'urgence, de réagir et de réguler son comportement.
- d'utiliser et de gérer ses différentes ressources.

« Amener l'enfant à se doter d'un ensemble de conduites sécuritaires, réinvestissables dans la vie quotidienne ».

ORGANISATION

Un stage de 3 jours sur place avec des apports théoriques, des applications pratiques sur le terrain et la participation au raid le 4ème jour.

Une répartition des élèves en 4 niveaux de réalisation encadrés par des enseignants d'EPS.

Répartition des élèves dans les groupes.

4 groupes de niveau de pratique en ski de 25 à 27 élèves encadrés par 2 à 3 enseignants par groupe.

Groupe	niveau	Indications pour déterminer les niveaux
1	débutants	Capacité à descendre une piste de débutant, accès au chasse neige
2	débrouillés	Capacité à descendre une piste verte damée avec aisance et régularité, accès au virage élémentaire
3	moyens	Capacité à descendre une piste bleue damée avec aisance et régularité, accès au virage parallèle conduit
4	bons	Capacité à descendre une piste rouge damée avec aisance et régularité, accès au virage piloté

LES INTERVENTIONS THEORIQUES.

(En 2 groupes de 50 élèves encadrés par 4 ou 6 enseignants)

A partir de la projection d'un film vidéo sur les avalanches et l'intervention d'un pisteur secouriste maître chien d'avalanche la réflexion et les échanges doivent porter sur les règles à observer dans les sports sur neige (règles de conduite en ski et en raquette), et les dangers spécifiques au milieu montagnard (connaissances en météorologie, mécanisme de déclenchement des avalanches, notions techniques de recherche en avalanche.....).

LES INTERVENTIONS PRATIQUES SUR LE TERRAIN.

- L'activité raquette (groupe de niveau ou d'établissement) nous offre la possibilité d'effectuer en même temps qu'une sortie attrayante, un travail pratique sur des terrains de type nordique.

La randonnée d'une heure à une heure et demi en fonction des groupes est l'occasion pour les élèves de :

- découvrir des paysages
- prendre connaissance de la neige
- prendre conscience des dangers de la montagne
- respecter les consignes d'organisation et de fonctionnement d'un groupe
- d'adapter sa motricité en fonction de la topographie, de sa fatigue, des conditions météo.....
- de s'orienter

La randonnée est précédée d'un temps de découverte de l'activité, sous forme ludique, sur un espace sécurisé.

- Activité ski. (groupe de niveau)

On skie pour le plaisir, et pourtant les risques liés au milieu montagnard estent présents.

Les 4 ½ journées sont l'occasion :

- de connaître les règles de conduite du ski en groupe sur les pistes.
- de savoir se repérer dans la station.
- de connaître le balisage et la signalisation.
- de choisir des pistes balisées et ouvertes, adaptées à ses possibilités, à l'état des pistes, à la météo.
- d'acquérir des habiletés transférables dans d'autres activités de glisse (construire l'équilibre en glissement, maîtriser la conduite des skis, rechercher l'efficacité).
- de préparer le contenu du raid.

- La sécurité.

Travail dans chaque groupe sur la conduite à tenir en cas d'accident.

- Le Raid

Support de l'évaluation il prend en compte les éléments qui suivent :

- les niveaux de pratique
- le travail en équipe
- la pratique des activités de raquette et de ski
- la sécurité en milieu montagnard

L'organisation pratique du raid se fera sur place en fonction de la météo et de l'état de l'enneigement.

RAID BLANC PROGRAMME DES JOURNÉES

LUNDI 21 Janvier 2019

*LE MATIN

Les élèves doivent partir avec leur tenue pour pratiquer l'activité raquette et prévoir un repas froid.

Nous ne passons pas au centre d'hébergement et nous nous rendons directement à la station de ski.

Voyage en bus avec la compagnie Transalex

- Arrivée à la station de REALLON vers 11h30
- Pose repas froid, pique-nique dans la station ou salle hors sac si le temps est mauvais

*APRES MIDI

- Initiation à la pratique de l'activité raquette sous forme ludique :
- Randonnée raquette par établissement d'une heure à une heure et demie
- Répartition des établissements sur deux secteurs.
- Prise de contact avec son groupe et les autres établissements

*APRES SKI ET SOIR

- Installation dans les chambres, chaque professeur a un dossier avec les appartements attribués, dossier distribué dans les bus.
- Distribution du matériel de ski par groupe (voir horaire de passage dans le dossier établissement)
- Soirée libre pour les élèves mais COUCHER obligatoire vers 22H30- 23H00
- Réunion des professeurs.

MARDI 22 Janvier 2019

*MATIN

- Lever vers 7h30
- Petit déjeuner entre 8h00 et 8h30
- Départ du bus à 8h50 .Ski de 9H à 12H00
- Repas froid de 12h à 13h.
- **CONTENU SKI** : constituer les groupes de niveau afin que chaque professeur ait un groupe homogène.
- ✓ **Les experts (FORT+/FORT moyen/FORT)** vont sur les pistes du haut (rouge/bleue), 3 groupes de niveau à réaliser (donc 3 profs) : **responsable JC Brun**
- ✓ **Les moyens** sur la piste verte du télésiège Courtier en bas : 5 groupes en fonction du nombre de moyens- , moyens, moyens + **Responsable Franck Maire**
- ✓ **Les débutants** en bas de la station, ,au niveau des débutants certains ont déjà fait du ski et savent skier en chasse neige ou semi parallèles, ces élèves constitueront tout de suite un groupe sur la piste verte. **Responsable Florence Malmezet**

Nous ajusterons les groupes en cours de matinée ou au moment du repas car il y a toujours des élèves qui se sur estiment et d'autres qui se sous estiment. Ajustement entre les FORTS- et les MOYENS + et entre les DEBUTANTS + et les MOYENS - .

*APRES MIDI

- SKI de 13h15 à 16h30.
- **CONTENU SKI** :- Découverte du domaine skiable
 - Travail sur l'amélioration technique des élèves
 - Travail sur le contenu attendu au raid
 - Travail sur la sécurité sur les pistes et sur les règles du skieur
- Les groupes de ski des experts et des moyens sont définitifs le lundi soir. L'enseignant responsable doit prendre soin de noter le nom des élèves.
- GOUTER/ 17H00

***APRES SKI :**

Temps libre jusqu'au repas vers 19h45

***SOIREE**

Intervention d'un pisteur secouriste et de son chien, sécurité, avalanches, temps d'échange sous forme de questions réponses.

MERCREDI 23 Janvier 2019

***JOURNÉE**

- Horaires identiques à ceux du mardi 4/02 SKI de 9H00 à 16H30
- CONTENU SKI : - Travail sur amélioration technique des élèves
- Travail sur le contenu attendu au raid
- Travail sur la sécurité sur les pistes et sur les règles du skieur
- Constituer les équipes du raid pour MARDI 12H00 (équipe de 4)

***SOIREE**

- Projection du montage DvD par sur les avalanches, la sécurité en montagnes.
- **1ère épreuve du raid** : QCM Sécurité et risque pratiques sportives en Hiver, Sécurité sur pistes (Etude de Cas 3 accidents)

JEUDI 24 Janvier 2019 : RAID BLANC

***JOURNÉE**

- Lever 7H
- Enlever les draps, rangement des chambres
- Petit déjeuner 8H
- Départ bus 8H30 -8H45
- **Matin RAID SKI de 9h30 à 11h30**
 - ✓ RAID EXPERT ET MOYENS /PISTE AQUARIUS ET AURIGA
 - ✓ RAID DEBUTANT /PISTE PICTORET ET PEGASE
 - ✓ Voir contenu ci-après :
- REPAS : de 11H45 à 13H
- **Après midi :RAID RAQUETTE de 14h à 15h30**
 - ✓ Réaliser en poursuite le parcours chronométré par équipe de 4
 - ✓ L'ordre des départ est donné en fonction des résultats enregistrés par les équipes sur les QCM complétés le Mercredi soir et la qualité des prestations individuelles et collectives sur le Raid Ski du Matin.
 - ✓ l'équipe ayant obtenu les meilleurs résultats s'élance à la minute "0", les autres équipes en poursuite en fonction des retards accumulés suites à ces mêmes épreuves.

SOIRÉE

- Retour au centre à 16H
- Douche, rangement et nettoyage des chambres
- Chargement des valises
- Repas chaud à 18H30
- DEPART 19H
- ESTIMATION RETOUR entre 21H30 et 23H00 (variable selon les destinations)

RAID BLANC ORGANISATION CONTENUS

ORGANISATION PEDAGOGIQUE SKI

Enjeu :

Réaliser en autonomie, par groupe de 4, une ou plusieurs descente(s) en restant sur les pistes balisées :

- En maîtrisant sa vitesse à tout moment (surtout sur les parcours de liaison).
- En validant les compétences acquises sur les actions proposées.

1/ RAID SKI EXPERT ET MOYEN : responsables JC Brun - Franck Maire

Sur l'ensemble de l'après- midi, réaliser plusieurs descentes en autonomie en se présentant aux ateliers proposés pour y être évalués et en respectant les consignes de sécurité.

- **ATELIER 1** : la patrouille : descendre en virages dans la même trace en étant espacés de 5M minimum. Piste AURIGA à droite au sommet du télésiège.
- **ATELIER 2** : godille : succession de petits virages (délimiter un couloir si utile) la vitesse doit être contrôlée, les appuis dynamiques et précis.

Piste AQUARIUS : important : départ dans le mur pour les experts, départ dans le bas du mur pour les moyens et prolongement sur le plat.

- **ATELIER 3**: Changement de rythme : enchaîner 3 grands virages, 3 petits virages et 3 grands virages, en contrôlant sa vitesse, sans chute et sans arrêt. Piste AQUARIUS, en bas du dernier mur avant le télésiège.
- **ATELIER 4** : dérapage frein : en trace directe face à la pente (position de schuss possible) déclencher au niveau des balises bâtons un dérapage frein par abaissement en flexion jusqu'à l'arrêt total .Le dérapage doit être progressif et rectiligne selon la ligne de pente. L'arrêt ne doit pas être brutal (dangereux), mais progressif sur quelques mètres. Important : différencier les départs pour les moyens et les experts. Piste à déterminer
- **NOTATION** : Chaque atelier est noté sur 10 pts :
 - ✓ 0 à 5 non maîtrisé : deux élèves sur quatre de l'équipe ne réalisent pas correctement l'épreuve proposée dans un atelier.
 - ✓ 5 à 10 maîtrisé et réalisé par l'ensemble des élèves de l'équipe
 - ✓ **La note correspond à la moyenne de l'équipe, une seule note par équipe.**

Matériel à prévoir :

- Bâton Balisage
- Stylos + planches
- Fiche résultat

CONSIGNES DE SECURITE ELEVES

Fonctionner en autonomie implique le respect d'un certain nombre de règles :

1. Rester toujours en «groupe-équipe ».
2. Maîtriser sa vitesse à tout moment. Ne pas chercher à aller vite dans les phases de liaison.
3. Rester sur les pistes balisées et respecter le balisage de sécurité (ski hors-piste interdit).
4. Rester sur les pistes de l'évaluation.
5. Prévenir l'enseignant le plus proche en cas d'accident.
6. **Fin du raid ski à 11h30 précises**

2/ RAID DEBUTANTS : responsable Florence Malmezet

Sur piste verte PICTORET (télésiège COURTIER) et bleue PEGASE (sommets premier télésiège CLOS DES AURANS)

- **ATELIER 1** : patrouille libre : descendre en virages dans la même trace (même si chasse neige) en étant espacé de 5M minimum, arrêt du skieur sous skieur précédent.
- **ATELIER 2** : slalom : 6 virages balisés : évaluation du type de virage, majoritairement parallèles, tantôt parallèles et chasse neige, uniquement chasse neige. Réaliser pendant le parcours un pas tournant à droite, un pas tournant à gauche.
- **ATELIER 3** : schuss arrêt dans la boîte (dérapage frein aménagé)
- **ATELIER 4** : passage de bosses successives en restant bien équilibré.

Les équipes des débutants seront constituées le mardi soir car les élèves évoluent beaucoup durant ces deux jours de ski.

3/ REMISE DES RESULTATS ET DES RECOMPENSES

Après le repas/collation de 18h avant le retour sur Avignon.

ORGANISATION PEDAGOGIQUE RAQUETTES

Enjeu :

- Réaliser en le plus rapidement possible un parcours en raquette par équipe de 4 .

Consignes de sécurité :

- Ne pas emprunter les pistes de ski de fond.
- Ne pas enlever les raquettes.
- En cas de problème sur le parcours, porter assistance et prévenir un professeur en poste sur le circuit.

Consignes de Fonctionnement :

1. Départ en poursuite en fonction des retards et pénalités accumulées.
2. Rester groupés jusqu'à l'arrivée: le temps retenu est celui du dernier élève à avoir franchi la ligne.
3. Porter assistance et alerter les professeurs au moindre problème sur le parcours.
4. Répondre aux 17 questions sur la sécurité.

Organisation pédagogique : RESPONSABLE MAIRE FRANCK et J.C BRUN

- Distribuer les raquettes par équipes au chalet
- Rendez-vous au point de départ des raquettes au-dessus du télésiège « courtier »
- Donner le départ lorsque tous les profs sont placés sur le parcours, remplir la fiche de prise de temps et composition des équipes

Matériel à prévoir:

- Bâtons pour le Balisage.
- Planches + stylos + fiche photocopiée du questionnaire (environ 25 photocopies).
- Matériel : talkie – walkie / planches/ questionnaires /stylos/chasubles profs

**L'équipe victorieuse du Raid Blanc 2019 sera l'équipe ayant franchi en 1er la ligne d'arrivée
Classement unique Débutants/ Moyens / Forts**