# PROJET DE DÉCOUVERTE DES ACTIVITES PHYSIQUES DE PLEINE NATURE

**(APPN)**

## Collège Aimé Césaire

### EZANVILLE



## Du lundi 14 mai au vendredi 18 mai 2018

#### SOMMAIRE

**Introduction**

1. **Présentation**
   1. **Les Acteurs**
   2. **Les Lieux et l’organisation**
   3. **Enjeux**
      * + **Ce que disent les textes officiels**
        + **Pourquoi organiser un séjour APPN organisé pour les élèves de 5ème**
   4. **Aspects financier et pratique**
2. **Contenus et objectifs du séjour**
   1. **Enjeux d’un point de vue moteur**
   2. **Traitement de l’activité**

**Connaissances au point de vue de la sécurité**

1. **Organisation générale**
   1. **Planning organisationnel**
   2. **Organisation des journées**
2. **Annexes :**
   * 1. **Document 1 = trousseau**
     2. **Document 2 - Lettre de pré-inscription**
     3. **Document 3 - Lettre de confirmation de l’inscription et d’informations**
     4. **Document 4 - Lettre d’information aux mairies**
     5. **Document 5 et 6 - Attestations d’inscription et de participation au stage ski**
     6. **Document 7 - Demande de parrainage aux entreprises travaillant avec le collège**
     7. **Document 8 - Information de la réunion préparatoire et renseignements divers**
     8. **Document 9 - Programme du stage**
     9. **Document 10 - Autorisation médicale et chirurgicale**
     10. **Document 11 – fiche de renseignement**

**Conclusion**

##### INTRODUCTION

Les A.P.P.N. (Activités Physiques de Pleine Nature) constituent la pratique physique la plus développée à l’âge adulte. Les principales motivations associées sont la convivialité et la proximité de la nature. Ce premier point nous invite à proposer ce séjour de découverte des activités physiques de pleine nature. Le réinvestissement dans le futur des apprentissages apparaît alors indéniable et nous motive à la concrétisation de ce projet.

L’équipe pédagogique EPS propose ce séjour en vue d’atteindre divers objectifs, en vue de développer chez les élèves participants : l’apprentissage de la vie collective, l’autonomie, l’esprit de groupe et l’organisation collective qui en découle, le respect de soi, des autres, de l’environnement… et aussi l’apprentissage et/ou la progression dans différentes activités physiques telles que le VTT, l’escalade, la via ferrata, le canyoning, le biathlon, la randonnée avec nuit en refuge.

Dans ce projet figure tous les détails concernant les aspects éducatifs, organisationnels, financiers, une réunion sera prévue avant ce séjour pour réunir les élèves et familles concernées afin de donner les dernières informations.

##### I. Présentation

1. **Les Acteurs**

* Les encadrants : **3 enseignants d’EPS et 1 professeur de Lettres** est le nombre convenable (encadrer des groupes de niveaux, assurer la sécurité, gérer les problèmes éventuels).
* Les élèves : **48 élèves** de 5ème 3 et 5ème 4

Le public visé concerne 2 classes de 5ème à savoir celles où les professeurs « organisateurs » sont professeurs principaux.

* Les personnes « extérieurs » : Pour chaque activité =
  + - Des guides de haute montagne pour via ferrata et escalade
    - un accompagnateur montagne (Brevet d'état) pour canyoning,
    - un accompagnateur montagne pour la randonnée
    - un moniteur breveté pour vtt

1. **Les Lieux et l’organisation**

Le lieu est Val Cenis – Lanslebourg en HAUTE MAURIENNE, dans le département de la Savoie (73). Ce lieu a été choisi par l’équipe EPS pour la qualité de l’organisme (Centre International de Séjour = CIS), pour son budget raisonnable, pour sa situation géographique ainsi que pour son cadre sympathique (Salle d’activité, à proximité des activités et services) et cela en recherchant le meilleur rapport qualité/prix.

* + ***Description du lieu:***

Le lieu Val Cenis est situé entre le parc national de la Vanoise et le col du Mont Cenis

* + ***Description du lieu d’hébergement :***

Le Chalet CIS se compose d’un bâtiment avec une salle de restauration, des chambres de 2/3/4 lits, une salle d’activité, une mini discothèque, une bibliothèque, des terrains de sport extérieurs.

* + ***L’organisme sollicité :***

L’organisme CIS (Centre International de Séjour) a été retenu pour la qualité de ses services ainsi que le rapport qualité/prix.

Site internet = <http://www.cis-valcenis.com/>

* + ***Dates du séjour :***

Période du Lundi 14 mai au vendredi 18 mai 2018

Départ le Lundi 14 mai matin devant le collège

Retour le vendredi 18 mai fin de soirée devant le collège

* + ***Moyen de transport :***

Transport en car (compagnie fournie par l’organisme)

* + ***Activités proposées :***

Programme sur 7 demi journées :

- 1 journée randonnée + 1 demi journée escalade + 1 demi journée canyoning + 1 demi journée via ferrata + 1 demi journée vtt + 1 demi journée biathlon (avec concours des professeur EPS pour l'épreuve de course à pied ou orientation avant le tir à la carabine)

1. **Enjeux**
   * + **ce que disent les textes officiels**

Les contenus d’enseignement de ce séjour s’orienteront vers la formation d’un élève « citoyen, lucide, responsable, autonome, physiquement et socialement éduqué » (finalité de l’EPS, BO n°6 du 28 août 2008). C’est-à-dire capable, en groupes, selon des modes de déplacements variés et simples, de découvrir un espace naturel en relative **autonomie**, articulant **sécurité** et **coopération**. Il s’agit d’enseigner les savoirs élémentaires permettant aux futurs citoyens-vacanciers d’envisager une pratique autonome sur des lieux aménagés.

De plus ce séjour entre pleinement dans les programmes d’EPS du collège (BO n°6 du 28 août 2008), en effet, les nouveaux textes officiels mis en place depuis la rentrée 2009 indiquent qu’il faudrait qu’un élève puisse acquérir des connaissances et compétences dans le groupement des activités de pleine nature au cours de sa scolarité. A savoir que l’élève doit maîtriser la compétence propre n° 2 en fin de 3ème qui est de « se déplacer en s’adaptant à des environnements variés et incertains » ainsi que les compétences méthodologiques et sociales qui sont « d’organiser et assumer des rôles sociaux et responsabilités » puis « de se connaître, se préparer, se préserver ».

Il participe d’autant plus à l’acquisition du pilier 6 du socle commun de connaissances et compétences à savoir « la maîtrise des compétences sociales et civiques » et du pilier 7 à savoir « l’autonomie et la prise d’initiative ».

Enfin il permet d’enseigner des valeurs fondamentales telles que la tolérance et l’esprit sportif, l’expérience de l’échec et de la réussite, l’intégration et la cohésion sociale, le respect de l’environnement et l’éducation à la citoyenneté

* + - **Pourquoi organiser un séjour APPN pour les élèves de 5ème?**

Ce projet a pour objectifs de :

* *fédérer les élèves de 2 classes de 5ème autour d’un projet commun (=la découverte des activités physiques de pleine nature).*
* *responsabiliser les élèves (écoute, entraide).*
* *développer l’autonomie, l’esprit de groupe et l’organisation collective qui en découle.*
* *vivre en communauté avec des élèves différents (respect des différences, altruisme, règles de vie de groupe, … ).*
* *développer le respect des règles, soi, des autres, du matériel, de l’environnement…*
* *créer ou renforcer les relations entre élèves de différentes classes*
* *progresser dans différentes activités physiques de pleine nature*
* *être sensibilisé et se préparer à d’éventuels loisirs dans leur vie d’adulte (APPN).*
* *récompenser des élèves méritants qui se comportent bien au sein du collège*
* *répondre aux exigences officielles citées plus haut (objectifs du collège, de l’EPS et du socle commun).*

1. **Aspects financier**

Le prix du séjour est de **332** **euros** par élève.

Ce tarif comprend :

* + - *transport aller-retour*
    - *l’hébergement en centre (chambre 2/3/4 lits)*
    - *pension complète (une restauration adaptée + goûter froid lors des sorties)*
    - *Les 7 demi journées d’activités encadrées par des brevetés d’ETAT*
    - *Assurance annulation (voir modalités)*

Remarque = **Il est à noter que l’annulation et le remboursement se feront en cas de problème majeur en joignant un certificat médical.**

Le financement :

- Possibilité de payer en plusieurs versements

- Les familles peuvent se faire rembourser une partie des frais engagés par 3 actions distinctes :

* + la caisse d’allocations familiale : peut apporter une aide pour les bénéficiaires de prestations sociales et en fonction du quotient familial.
  + Le service action sociale de la ville, section jeunesse : peut aussi accorder une subvention.
  + Les comités d’entreprises des parents salariés : peuvent accorder des chèques séjours.

Ces différentes modalités feront l’objet d’une explication mais relèvent d’une démarche individuelle et personnelle.

- Afin de baisser le coût total du séjour, les professeurs d’EPS vont demander par courrier des aides diverses au foyer socio éducatif, à la mairie, aux commerces alentours (boulangerie, papeterie …).

##### II. Contenus et objectifs du séjour

1. **Enjeux d’un point de vue moteur**

***Les activités physiques de pleine nature favorisent :***

1/ Une meilleure connaissance de soi et de ses limites en développant la concentration, la maîtrise émotionnelle, la confiance en soi, la prise de conscience de sensations nouvelles.

2/ L’engagement dans une motricité spécifique, dans un milieu incertain et changeant (relief, obstacle, météo, ...), permettant de développer l’anticipation, la lecture et le choix d’une trajectoire (construction des repères proprioceptifs nouveaux).

3/ L’enrichissement au niveau moteur : coordination, équilibre, force, souplesse.

4/ L’ouverture sur l’extérieur, par la découverte du milieu montagnard et rural (milieu inhabituel et naturel).

5/ Rendre les élèves responsables et autonomes (progresser à son rythme, pratiquer en sécurité, développer ses capacités d ‘adaptation)

6/ Le partage et la communication avec les autres.

**LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES POURSUIVIS**

1. **Traitement de l’activité**

***Objectif :***

Passer d’une motricité de terrien à une motricité spécifique selon l’activité physique et le milieu

***Définition et logique de l’activité :***

Réaliser un déplacement exposé dans un milieu naturel et incertain qui requiert un engagement assumé.

***Problème fondamental :***

S’informer sur le milieu, gérer la spécificité du terrain , gérer ses efforts

***Compétences attendues :***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Au plan individuel** | **Au plan des relations à autrui** | **En relation avec d’autres disciplines** |
| - de mettre en relation les informations éprouvées personnellement au cours de l’action (repères sensoriels) et les informations externes apportées par les effets observables.  - d’apprécier et réguler ses possibilités et ses ressources au regard des actions à entreprendre.  - de connaître les principes d’un échauffement et de les mettre en oeuvre avec l'aide de l'enseignant. | - d’élaborer des procédures d'entraide  - de comprendre et de mettre en oeuvre les conditions pour agir en sécurité (connaissance du matériel, des règles collectives et individuelles de sécurité), de savoir demander de l’aide  - d’accepter différents rôles et responsabilités au sein d’un groupe | - de se familiariser avec les règles d’hygiène de vie.  - de mieux connaître les caractéristiques contraignantes du milieu physique naturel (géographie, écologie) ou artificiel (caractéristiques physiques des matériaux utilisés pour les pratiques).  - de participer activement à la vie citoyenne. |

1. **Connaissances au point de vue de la sécurité**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PREVENTION** | | | | | | | | |
| **Connaître le sens de l’activité** (logique interne, fondamentaux) | Connaître les **règles de conduites** **à tenir**  +  connaître la conduite à tenir en cas d’accident | **Savoir se repérer** dans le milieu | | | **S’informer des conditions météo**, et adapter son équipement en conséquence.  +  Prévoir son alimentation | | **Connaître ses aptitudes** physiques, psychologiques et apprendre celles des autres | | |
| **MAITRISE DE LA CONDUITE SECURITAIRE** | | | | | | | | |
| **Respecter le balisage et la signalisation** | | | **Préparer son équipement** et son matériel | | **Verbaliser ses difficultés** (fatigue, malaise, peurs, …) et demander de l’aide si nécessaire | | | **Respecter les consignes et l’organisation prévue**. |
| **GESTION DE LA SITUATION D’URGENCE** | | | | | | | | |
| **1 PROTEGER** | | | | **2 ALERTER** | | **3 SECOURIR** | | |
| **Protéger les autres** (groupe), soi même, la victime  Interroger la personne, la rassurer  Envoyer quelqu’un prévenir les secours | | | | **S’adresser aux personnels encadrants** | | - couvrir le blessé  - le rassurer  - le surveiller en attendant les secours | | |

##### III. Organisation générale

1. **Planning organisationnel**

|  |  |
| --- | --- |
| **septembre 2017** | - Proposition du projet au chef d’établissement et au gestionnaire  - Demande de devis auprès d’organismes différents  - Préparation du projet de découverte du milieu montagnard  - Constitution de l’équipe d’encadrement (4 professeurs d’EPS)  - Poser une option sur le séjour choisi (organisme = CIS Val Cenis pour le séjour du lundi 14 mai au vendredi 18 MAI 2018) |
| **Septembre/ Octobre 2017** | - Confirmer l’option sur le séjour choisi avant le vote au CA (Bon de commande = Gestionnaire)  - Courriers de demande de subventions envoyés avec le projet pédagogique au conseil général, à la mairie, aux entreprises locales. |
| **Novembre/ Décembre 2017** | - Proposition du projet lors du Conseil d’Administration  - Voter le projet au conseil d’administration  - Confirmation auprès de l’organisme  - Sondage sur les 2 classes concernées (5ème 4 et 5ème 3 = M. RAUX et M. FREUCHET = PP) avec information écrite aux parents sur le séjour  - Ouverture à une 3ème classe si effectifs insuffisants (5ème )  - Première réunion avec les élèves et parents concernés pour leur exposer le projet  - Inscription des volontaires (chèques, fiches, autorisations ...) avec retour des fiches aux professeurs d’EPS organisateurs du séjour. |
| **Avril / Mai 2018** | - Bilan des opérations de financement avec gestionnaire  - Voir les PAI des élèves inscrits avec l’infirmière scolaire  -Réunion d’information avec tous les encadrants (le ) préparant le départ avec les élèves et les parents (dernières informations, matériel nécessaire, journée type, …) |
| **14 au 18 mai 2018** | **Séjour découverte des activités physiques de pleine nature** |
| **Juin 2018** | - Réunion bilan avec les parents et les élèves  - Projection du film vidéo et exposition photos  - Préparation du séjour pour l’année suivante  - Sensibilisation des 6èmes actuelles sur ce séjour pour l’année suivante (futures 5èmes) |

1. **Organisation des journées**

|  |  |
| --- | --- |
| **8H00-8H30** | Lever |
| **8H30-9H00** | Préparation du matériel |
| **09h00-12H00** | Activité Physique de Pleine nature |
| **12H00-13H00** | Repas au chalet |
| **14H00-16h30** | Activité Physique de Pleine nature |
| **16H30-17h00** | Goûter |
| **17H00-19H00** | Douches + temps libre avec alimentation du blog du collège. |
| **19H00-20H15** | Repas |
| **20H30-21H30** | Temps libre encadré |
| **21H45** | Coucher |

##### CONCLUSION

Ce séjour est le support d’une éducation à la citoyenneté, à l’autonomie et à la responsabilisation, par la pratique d’une activité sportive de pleine nature.

Ce séjour permet de participer à la vie de l’établissement, de répondre aux exigences des programmes et d’apprendre de nouvelles activités physiques de pleine nature.

Enfin, le fait de pérenniser ce projet dans le temps pourrait donner une image positive supplémentaire au collège Aimé Césaire d’EZANVILLE.

ANNEXES

**(Document 1)**

**TROUSSEAU**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **sécurité** | **hygiène** | **santé** | **Pratique** |
| - lunettes de soleil /  - gants de ski  - crème solaire, stick à lèvre  - bonnet, écharpe, blouson imperméable  - pantalon chaud et imperméable  - un pull chaud  - chaussettes en laine  - chaussures imperméables de randonnée  - basket de sport | - culottes, soutiens-gorge, slips, chaussettes de rechange (un par jour)  - t-shirts et sous-pulls  - pantalon pour le soir  - brosses à dents, dentifrice, savon, shampoing  - hygiène intime  - serviette de bain  - serviette de table  - chaussons | - carnet de santé  - carte vitale de l’élève | - sac à dos  - gourde  - lecture, courrier |