



STAGE NATATION

Village Vacances la Chataigneraie
MAURS (15)

Du mardi 18 avril au vendredi 21 avril 2023

Départ 8h00 (rdv 7h45 devant le collège)

Retour vers 17h-17h30

La Châtaigneraie, Route André Mouly, 15600 Mours-la-Jolie,
tél: 04.71.46.25.00



BUDGET

- HEBERGEMENT en pension complète **7 295€28**
- TRANSPORT: **568€**
- Maître nageur (leçon + déplacement + repas) **581€**
- Soit un total de **8 444€28 (248€ par élève)**

- Le Département subventionne à hauteur de **6€ par nuit par élève soit 540€**
- Le FSE prend en charge **1 634€** c'est-à-dire **55€** par élève
- Sur les 248€ une participation de **170€** est demandée aux familles (69% du séjour)

28 élèves sur 29 se sont inscrits

ACCOMPAGNATEURS du séjour

L. BARES professeur EPS

D. CASTAGNE professeur d'EPS

B. GAUTHIER professeur d'histoire et géographie

C. SAUVAN professeur de Français et Professeur Principal de 6A

LES OBJECTIFS

- Acquisition et validation du savoir Nager en Sécurité (ASNS)
- Perfectionnement en natation (savoir nager en Crawl, en Brasse et en Dos, savoir plonger, nager longtemps)
- Vivre ensemble (se connaître, maîtriser ses émotions, partager ses centres d'intérêt)
- Apprendre à apprendre

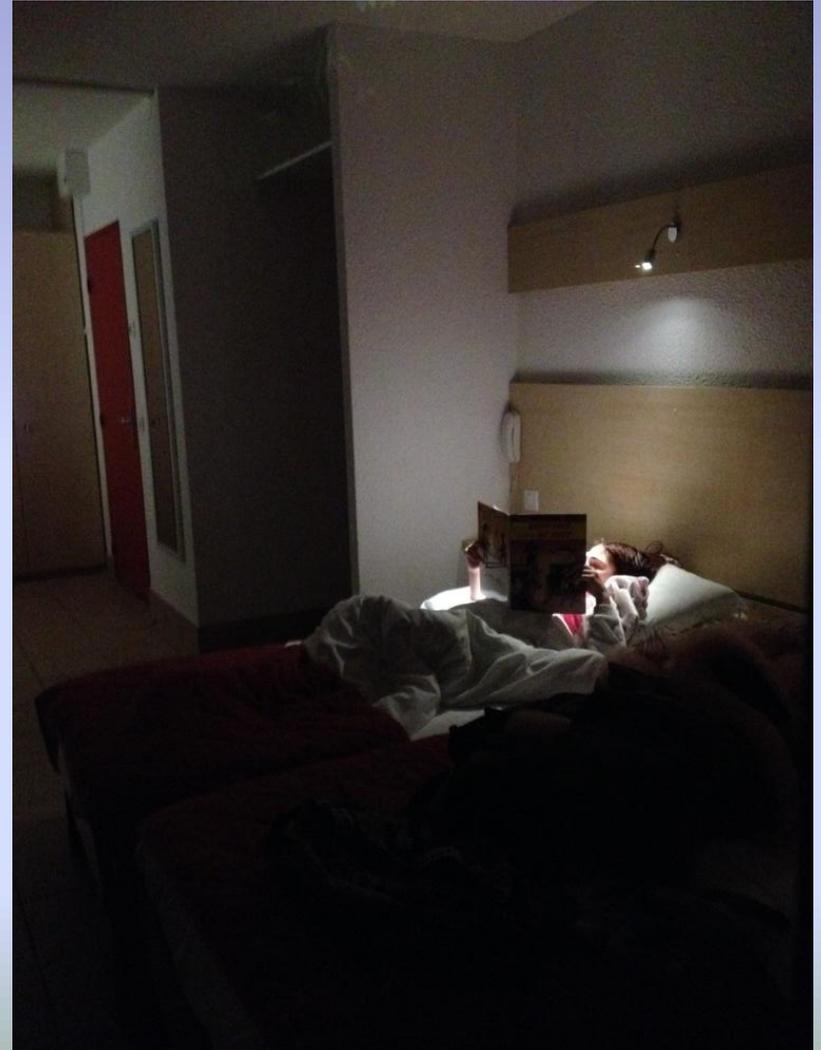
Les chambres



Les chambres



Le couchage



La salle de restaurant



La piscine



Les salles de classe



Des aires de jeux



EMPLOI du TEMPS

Emploi du temps séjour à MAURS 2023							
Mardi 18 avril		Mercredi 19 avril		Jeudi 20 avril		Vendredi 22 avril	
Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2
7h45 à 9h		départ 8h du collège					
		Levé + petit déjeuner + hygiène					
9h		Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Rangement des chambres	
Règles de vie et fonctionnement							
10h		Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Natation (45min)	Natation (45 min)	Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Test de connaissances + bilan	Mme SAUVAN Mr GAUTIER
10h30							
11h15		Natation TEST (1h30) + test écrit	Natation (45min)	Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Natation (45 min)	Mme SAUVAN Mr GAUTIER
12h							
12h15							
Pause méridienne + Repas + Temps libres à l'extérieur des chambres							
14h		Natation (1h)	Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Natation (1h)	Natation (1h)	Mme SAUVAN Mr GAUTIER
15h		Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Natation (1h)	Natation (1h)	Mme SAUVAN Mr GAUTIER	Natation (1h)	Natation (1h)
16h		Goûter + Temps Libre		Goûter + Temps Libre		Goûter + Temps Libre	
17h		Module Hygiène et sécurité en piscine (1h)	Module Hygiène et sécurité en piscine (1h)	Course d'orientation dans Mours	Analyses vidéo (techniques de nage)	Analyses vidéo (techniques de nage)	Course d'orientation dans Mours
18h		douches + temps libre			douches + temps libre	douches + temps libre	
19h		Repas					
21h30 à 22h		Veillée		Veillée		Veillée	
Retour dans les chambres, brossage des dents, extinction des feux							

LE TEST DE NATATION

- 1) Entrer dans l'eau en **chute arrière et sans lunette**
- 2) Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle
- 3) **Franchir en immersion complète l'obstacle** sur une distance de 1,5 m. Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.
- 4) Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.
- 5) Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.
- 6) Se déplacer sur **le dos** sur une distance de 20 m.
- 6) Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en **position horizontale dorsale pendant 15 secondes (étoile de mer)** puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.
- 7) Se retourner sur le ventre pour **franchir à nouveau l'obstacle** en immersion complète.
- 8) Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.
- 9) S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable

LA VALISE

- Un repas froid (**pour les externes**) + un goûter pour le premier jour
- 2 draps de bain pour la piscine + maillot de bain (1 pièce de préférence), pas de short de bain pour les garçons (mais un slip de bain ou un boxer de bain)
- Lunettes de piscine, BONNET de BAIN, mouchoirs ,
- Tenues de rechange + tenue de sport + chaussures de sport
- Bonnet protection contre le froid
- Vêtements chauds + un contre la pluie
- Trousse de toilettes + serviette + brosse à dents + pantoufles
- Crème hydratante corps et visage
- 1 sac à linge sale + 1 sac de sport pour la piscine + poche plastique (affaires humides)
- Trousse avec crayons, feuilles A4, brouillons (précisions avec Mme SAUVAN)
- Ordonnance médicale si médicaments à prendre

LES RÈGLES DE VIE

Le règlement intérieur du collège sert de base :

Respect des horaires : horaires des cours, des repas et des activités, silence à partir de 22h

Respect des personnes : personnels du VVF, camarades et personnels enseignants

Respect des biens : éteindre les lumières, ne pas courir dans les couloirs, ne pas sauter sur les lits, fermer les portes, nettoyer la chambre et la salle de bain avant le départ.

Participation soutenue et régulière aux différentes activités.

COMMUNICATION

- Les heures de communication seront possible vers 18h30-19h15 (et après le repas du soir, avant la veillée) Le reste du temps les téléphones ne seront pas en activité.
- Nous ferons un bilan de la journée sur le site du collège après 18 heures.
- Les jeux numériques (console portable, tablette) ne sont pas autorisés.