



Squaw/Alpine Ski-Snowboard camp

Bravo! Votre enfant a choisi de participer au prochain stage de ski et de snowboard. Voici quelques informations supplémentaires, une liste de vêtements.



Le chalet :

Le nom du Chalet est **Granlibaken lodge**

Ils reçoivent des individuels et des collectivités toute l'année. Les enfants sont répartis dans la mesure du possible par groupes d'affinité. Les filles et les garçons disposent de toilettes et de douches séparées, et les adultes veillent au bon entretien de l'hygiène de chacun.

A noter : Il est demandé aux enfants de se comporter d'une manière responsable et adaptée aux règles de vie en communauté. Ceux-ci doivent faire l'effort de conserver un environnement propre pour la jouissance de tous, et respecter le niveau de fatigue de chacun (ramasser ses déchets pour les jeter à la poubelle, nettoyer sa table après le déjeuner, ranger ses affaires dans son sac, baisser le niveau sonore en soirée). Nous attendons également de la part de tous les élèves une attitude respectueuse envers leurs camarades filles et garçons, ainsi qu'envers le personnel du Lycée et celui du chalet, et nous ne tolérerons aucun débordement de langage grossier ou inapproprié (en français ou en anglais), ceci afin de préserver une atmosphère agréable et harmonieuse pour le bénéfice de tous.

Au cas où le comportement d'un élève nuirait gravement au bon déroulement du séjour, celui-ci, après contact pris avec ses parents, pourra être expulsé du séjour. Ses parents auront alors la charge de venir le chercher à Homewood.

Trame du Séjour :

Lundi 17 février

8h00 : Départ de San Francisco campus Ortega, sur la 20^{me} avenue .

8h30 : Chargement des skis et snowboards de location au Sports basement du Presidio

12h00 : Arrivée à Granlibakken

12h30 : Déjeuner à la cafeteria , prière de préparer un repas froid pour votre enfant.

13h00 : Réunion dans la grande salle : explication du fonctionnement et de l'organisation du camp

13h30 : jeux de neige et de luge sur la piste de Granlibakken avec les accompagnateurs

16h00 : chocolat chaud , inscriptions à la piscine et jacuzzi/sauna ou jeux de sociétés dans la salle commune.

19h00 : Repas.

20h00 : Jeux de société, détente dans la salle commune

21h00 : Coucher et extinction des feux.

mardi... et jours suivants

7h15 : lever

7h45 : Petit déjeuner.

8h30 : Navette Granlibaken – Alpine Meadows ou Squaw Valley(20mn)

9h00 : Pratique du ski ou du snowboard encadré par les adultes accompagnateurs.

12h00 : Déjeuner à la station.

13h00 : Pratique du ski ou du snowboard encadré par les adultes accompagnateurs

16h00 : Retour au chalet par navette.

16h30 : Douche et détente dans les salons, chocolat chaud, activité piscine et jacuzzi /sauna .

19h00 : Repas.

20h00 : Jeux divers, projection des vidéos prises pendant la journée.

21h00 : Coucher et extinction des feux.

Vendredi 21 février(dernier jour)

Matin : Ski ou snowboard en groupe d'affinité encadré par les accompagnateurs.

A-midi : Ski ou snowboard en groupe d'affinité encadré par les accompagnateurs.

16h30 : Chargement des bagages et départ de Granlibakken

20h30 : Arrivée au Lycée campus d'Ortega. S'il y a du retard vous serez contacté par messagerie.

A noter que jeudi soir nous ferons une soirée dansante au chalet.

Cette année la compagnie qui assure le transport des enfants du chalet à la station sera aussi en charge du trajet San Francisco-Tahoe. Le bus de 24 places est optimisé pour le transport en montagne et le chauffeur possède une grande expérience de conduite avec chaînes en situation hivernale. Les bagages et les équipements ski et snowboards seront chargés dans une remorque attelée. De plus nous disposerons de trois voitures 4x4 qui seront conduites par le personnel du LFSF : William Desmole, Alix Desmole , Frank Wittke.

Les enfants seront répartis par âge et affinités.

Les activités ski et snowboard:

Les élèves choisissent de pratiquer soit le ski soit le snowboard. **Il n'est pas possible de pratiquer les 2 activités pendant le même séjour.**

Nous pouvons accepter de débutants complets pendant nos camps de neige seulement en ski mais pas en snowboard. En effet nous n'aurons pas accès à des leçons données par les moniteurs de la station et nous n'aurons pas assez d'accompagnateurs pour offrir un encadrement aux débutants en snowboard. Nous acceptons les snowboarders du niveau intermédiaire faible (vert) à expert (noir)

Le ski est plus facile d'accès les premiers jours car le skieur reste stable même à l'arrêt (comme sur un vélo avec des petites roues stabilisatrices), mais la progression est plus longue et l'accès aux pistes plus difficiles prend du temps. Le skieur tombe moins souvent mais l'équipement est rigide, lourd et encombrant.

Le snowboard est plus difficile les premiers jours car l'équilibre est très instable à l'arrêt (comme sur un vélo sans petites roues). Le snowboarder tombe souvent les premiers jours sur les fesses et sur les poignets, mais la progression est plus rapide et très vite les pistes difficiles sont abordables en dérapage. C'est plus fatiguant pour se relever et les déplacements sur le plat ou en remontée sont plus contraignants car il faut déchausser le pied arrière et pousser comme sur une trottinette. Par contre le matériel est plus souple, plus confortable et plus léger.

A NOTER : Les poignets sont sensibles aux chutes vers l'avant ou vers l'arrière en snowboard. Les accidents types entorses ou fractures sont assez fréquentes et nous exigeons le port de protection de poignets spécifiques pour la pratique du snowboard que nous fournissons aux enfants. De plus, si l'enfant a des poignets fragiles ou si son rapport poids/puissance est défavorable, nous ne recommandons pas la pratique du snowboard et conseillons plutôt le ski. Enfin le port du casque est obligatoire pour le ski comme pour le snowboard et vous pouvez le louer avec le reste du matériel.

Les enfants sont regroupés par groupes de niveaux : blanc (débutant skieur) , vert (intermédiaire faible), bleu (intermédiaire fort), rouge (avancés), noirs (experts). Ils sont pris en charge par un accompagnateur le matin et l'après-midi. Pendant la séance l'adulte propose des exercices, montre de nouveaux gestes, et introduit de nouvelles techniques sur des pistes adaptées, afin de faire progresser ses élèves de manière continue, exemples en ski : le virage chasse-neige, les virages stem puis skis parallèles, l'arrêt braquage, les virages sautés, exemples en « snowboard » : virages avant et arrière pivotés, dérapage talons et pointes de pieds, virages coupés, virages sautés, évolutions à l'envers etc....

Sécurité : À tout moment les élèves doivent rester en groupe derrière leur accompagnateur, et rester en contact visuel avec lui. Celui-ci s'assure à tout moment de l'intégralité de son groupe. Il spécifie toujours les points de repère sur la piste et les points de regroupement, ainsi que le chemin ou la remontée mécanique à emprunter. Parfois, pour des raisons pédagogiques l'adulte peut utiliser un élève comme leader du groupe et se mettre derrière pour observer les différentes évolutions de ses élèves, ou pour aider plus particulièrement ceux en difficultés.

Chaque jour 2 ou 3 groupes sont filmés par caméra vidéo. La prise de vue est ensuite montrée aux élèves chaque soir.

En cas d'accident, les élèves sont pris en charge par les pisteurs secouristes de la station et sont transportés en barquette, si nécessaire, au poste de premier secours. Une copie des fiches d'urgence sera déposée au centre médical avec les numéros de téléphone cellulaires des accompagnateurs à contacter en cas d'urgence. Un de nous sera toujours disponible pour assister un élève blessé.

LOCATION DU MATÉRIEL

Comme cela a été mentionné dans nos communiqués passés, nous avons changé d'endroit pour nos camps de ski. A cause de ces changements, les familles sont responsables de la location de matériel de ski de leurs enfants. Le LFSF a obtenu un accord avec Sport Basement afin d'offrir aux familles une réduction sur les locations de matériel de ski ou de snowboard en rajoutant le code : lycee10 au moment du checkout .

<https://shop.sportsbasement.com/pages/rentals>

. Nous vous conseillons de faire la réservation au plus vite online . Le Junior basic package est tout à fait recommandé .

Veuillez réserver l'option 4-5 jours du 17 au 21 février. Nous avons convenu avec Sports basement que nous prendrons le matériel le jour du départ : lundi 17 février à 8h30 avec le bus qui nous emmènera à Tahoe . Par contre il sera de votre responsabilité de le rapporter le samedi 22 février . Vous pouvez, aussi, louer les équipements pour une durée plus longue mais cela reviendra plus cher. Si vous rencontrez des difficultés particulières, n'hésitez pas à nous en parler lors de notre **réunion d'information qui se tiendra le jeudi 6 février à 18h sur le campus d'Ortega**. N'oubliez pas de prendre un casque et de marquer le nom de votre enfant avec un autocollant sur tout le matériel de location (skis ou snowboard, bâtons, chaussures, casque). Nous vous suggérons également de marquer le nom de votre enfant sur tous ses vêtements, sacs et autres affaires personnelles.

Si vous avez besoin de plus de renseignements, n'hésitez pas à joindre Frank (415-706-1307) ou fwittke@lelycee.org)