



ESMSA

RENCONTRE DE PARENTS

SKI-ÉTUDES



Accueil
Mission et valeur
Équipe ski-études
Encadrement
Contrat d'engagement
Règles en classe
Planification et évaluation des activités
Calendrier
Local, Transport, Passes et Casiers
Absences-blessures-santé
Communication
Extra
Équipements



LE SKI-ÉTUDES

*La réussite par la
passion et
l'engagement*

ÉQUIPE ÉCOLE

DIR. ADJ. JEAN-FRANÇOIS LANOUE
COORDINNATRICE JULIE SAUVAGEAU
ENS. PRÉP. PHYS. MARIE-ODILE RAYMOND
ENT. ACT. HORS-SAISON YANNICK BERGEVIN
TUTEURS ET ENSEIGNANTS

SNOWBOARD

**YANNICK
BERGEVIN**

**JÉRÔME
FRAIPONT**

**BENOIT
DULONG**

**VINCENT
GAGNÉ**

SKI ALPIN

MÉLANIE RUELLAND

GUILLAUME MORIN

ÉRIC VACHON

MICHEL CARRIER

LUC CHARLEBOIS

THOMAS RENAULT

VINCENT VILLEMURE

SKI DE FOND

**MARIE-ODILE
RAYMOND**

**NATHALIE
GODBOUT**

**JÉRÉMIE
GIGUÈRE**

ACADÉMIE

CLUB MSA

Notre équipe sur neige

ENCADREMENT

**Intervention en classe de
l'enseignant:**

avertissement, invitation aux récupération, ...

**Supervision des situations
particulières par les tuteurs**

**faire le suivi rapproché des élève, faire appel aux
services de soutien offert dans l'école au besoin**

**Implication de la coordonnatrice
et du directeur**

**mise en place de mesure particulière selon la
situation**

CONTRAT D'ENGAGEMENT

Nomme ce qui est attendu des élèves au programme ski-études.

Décrit les moyens mis en place pour soutenir les élèves en cas de difficultés.

Informe de ce qui se passe lorsque le contrat n'est pas respecté.

Ils est important dans prendre pleinement conscience afin de vivre la meilleure expérience possible. Ainsi vous devrez, vous, ainsi que votre enfant, le signer.

RÈGLES EN CLASSE

Se mettre à la tâche rapidement

Faire les devoirs et les remettre à temps

Être à l'écoute des consignes

Utiliser le chromebook adéquatement

Avoir son matériel

Avoir un comportement respectueux

EVALUATION

Étape	Éducation physique	Programme Ski-études
1	Conditionnement physique (septembre et octobre)	Pas d'évaluation
2	Sports collectifs (octobre et novembre)	Manœuvres de base En pistes dammés (décembre et janvier)
3	Activités extérieures (avril, mai et juin)	Manœuvres complexes En contition variable (février et mars)

PLANIFICATION DES ACTIVITÉS HORS-SAISON

Niveau	Prep. Phys.	Sport Collectif	Activité Extérieure
sec 1	Randonnée et conditionnement physique	Patate chaude	Soccer
sec 2	Randonnée et conditionnement physique	Kinball	Ultimate Frisbee
sec 3	Randonnée et conditionnement physique	Volleyball	Skateboard et RCR
sec 4	Entraînement en musculation et randonnée	Basketball	Activité technique cycliste (vélo)
sec 5	Entraînement en musculation et randonnée	Badminton	Organisation sportive

ACTIVITÉS HORS-SAISON

BLOC 1: Préparation physique

		MERCREDI	MERCREDI	MERCREDI	JEUDI	JEUDI	MERCREDI
		03-sept	10-sept	17-sept	25-sept	02-oct	08-oct
		Jour 4	Jour 9	Jour 5	Jour 1	Jour 6	Jour 1
P1	Salle de condi						
	Rando			110-111		110	Cycle 1
P2	Salle de condi						
	Rando			110-111		110	Cycle 1
P3	Salle de condi		110		110		
	Rando						
P4	Salle de condi	110					
	Rando						

BLOC 2: Sport collectif

		MERCREDI	LUNDI	LUNDI	LUNDI	JEUDI	VENDREDI
		22-oct	27-oct	03-nov	10-nov	20-nov	28-nov
		Jour 1	Jour 4	Jour 8	Jour 4	Jour 3	Jour 8
P1	gym 1			110			110
	gym 2			111			111
P2	gym 1	110					
	gym 2	111					
P3	gym 1		110		110	110	
	gym 2		111		111	111	
P4		AUCUNE ACTIVITÉ À CETTE PÉRIODE					

BLOC 5: Activité extérieure

		MERCREDI	LUNDI	LUNDI	JEUDI	LUNDI	LUNDI
		29-avr	04-mai	11-mai	21-mai	25-mai	01-juin
		Jour 2	Jour 4	Jour 9	Jour 6	Jour 8	Jour 3
P1	Terrain ext.			110			
P2	Terrain ext.					110	
P3	Terrain ext.				110		
P4	Terrain ext.	110	110				110

CALENDRIER SKI-ÉTUDES HIVER (aperçu)

DÉCEMBRE

L	M	M	J	V
1 ⁹	2 ¹	3 ²	4 ³	5 ⁴
8 ⁴	9 ⁵	10 ⁶	11 ⁷	12 ⁸
15 ⁹	16 ¹	17 ²	18 ³	19 ⁴
22 ⁵	23 ⁶	24 ⁷	25 ⁸	26 ⁹
29 ¹	30 ²	31 ³		

JANVIER

L	M	M	J	V
			1 ¹	2 ²
5 ³	6 ⁴	7 ⁵	8 ⁶	9 ⁷
12 ⁸	13 ⁹	14 ¹	15 ²	16 ³
19 ⁴	20 ⁵	21 ⁶	22 ⁷	23 ⁸
26 ⁹	27 ¹	28 ²	29 ³	30 ⁴

Légende

C2

jour ski

C2

demi-journée ski PM

C2

jour ski (avec période d'études obligatoire)

Rencontre présaison (Cycle 1 période 3)

HORAIRE À LA MONTAGNE

	Jour complet *	Demi-journée	<u>Jour avec période d'études**</u>
Départ de l'école	9h10	12h10	9h10
RDV à la télécabine	9h35	13h00	9h35
Retour à l'école	16h00	16h00	15h00



*Même horaire d'autobus lors des sorties à Stoneham

** Les périodes d'études sont obligatoires.

Des travaux seront parfois prévus par les enseignants.



TRANSPORT

Les élèves utilisent le transport scolaire pour se déplacer à l'école. Il n'est pas possible de transporter l'équipement dans cet autobus, sauf pour les élèves hors-bassin (Site CSSPS Transport scolaire).

Un autre autobus fait le transport de l'école à la montagne. (transport d'équipement possible)

Les élèves ne sont pas autorisés à conduire un véhicule pour se déplacer lors de nos activités.

LOCAL À L'ÉCOLE

L'école met un local à la disposition des élèves pour y laisser leur équipement.

**Ce local est ouvert de
8h55 à 9h10 et de 16h10 à 16h20
Ainsi que 15 minutes avant ou après les
déplacements à la montagne.**



BILLETS DE SAISON
RABAIS DE 20%
SUR L'ACHAT DU BILLET DE SAISON,

CODE PROMO:
ALPIN :

setu-alpin2526!

SKI DE FOND :

setu-fond2526!

CASIERS À LA MONTAGNE
SKI MICHEL
SPORT ALPIN

RÈGLES À LA MONTAGNE

Sur la piste

Respect du code du skieur

Contrôle de vitesse

Contrôle de trajectoire

Comportement sécuritaire pour soi et les autres

En tous temps

Respect des consignes de l'entraîneur

Respect des autres: participants, membres du personnel, clients de la montagne

Respect des lieux: propreté, état du matériel

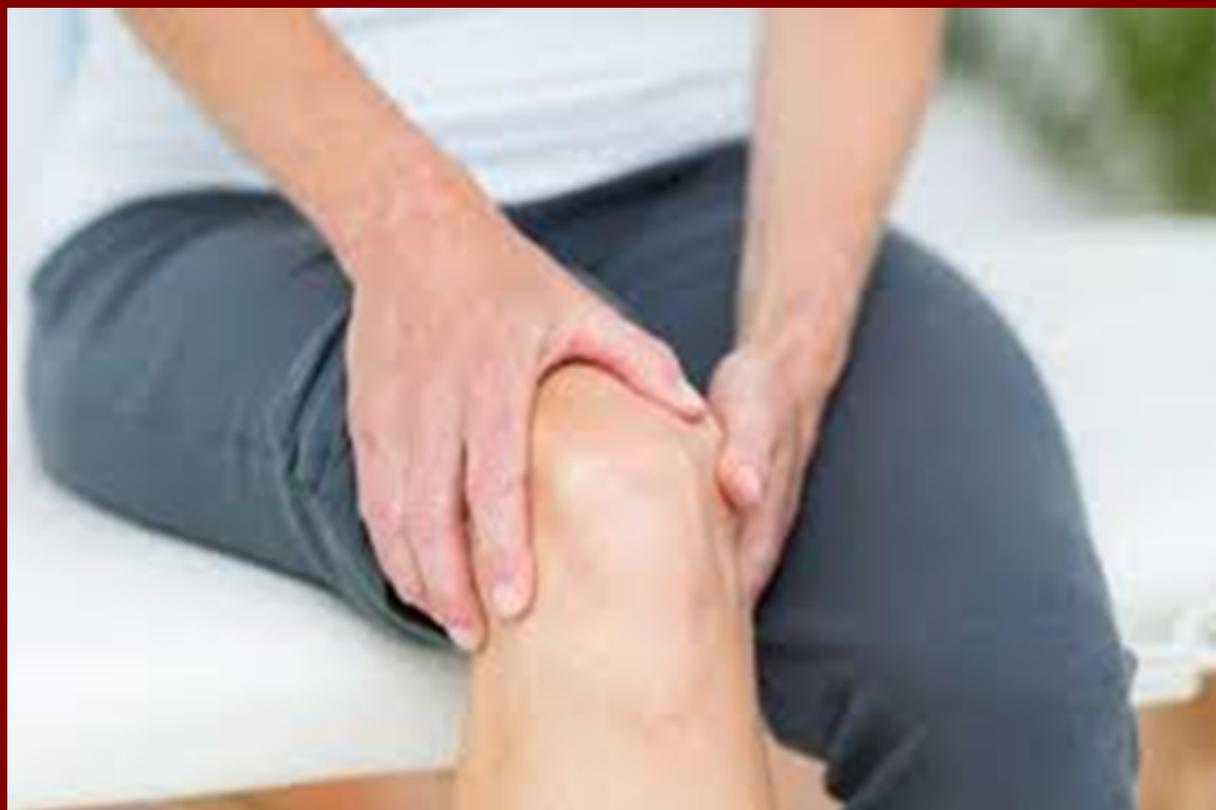
ABSENCES

Portail Mozaik

**Pour une absence lors d'une évaluation,
celle-ci devra être reprise**

BLESSURES

**Papier médical,
limitations,
retour aux
activités**



CONDITION DE SANTÉ

**Veillez nous aviser de toutes particularités
de santé de votre enfant pouvant influencer
son cheminement en ski-études:
asthme, allergie, ...**

COMMUNICATIONS

Avec les entraîneurs



 **MonClubSportif**

Courriel: julie.sauvageau@cssps.gouv.qc.ca

Téléphone: 418-821-8053 #2541

Site internet: www.skietudes.ca



NIVEAU 1

LES EXTRAS

VOYAGES

SKI ET SNOW

1ER CYCLE: LAURENTIDES

OPTION

2E CYCLE: ESTRIE

5E SEC: CHARLEVOIX

ENTRAÎNEMENT





MERCY

NOS PARTENAIRES

DEMERS
BICYCLES & SKIS DE FOND

AVALANCHE

EMPIRE


Mont-Sainte-Anne

BRUNELLE
SPORT

SKI MICHEL
DEPUIS 1977


radical

ÉQUIPEMENTS

SOUS-VÊTEMENTS DE SKI

VÊTEMENT CHAUD

MANTEAU ET PANTALON
COUPE-VENT IMPERMÉABLE

BAS DE SKI

MITAINE OU GANT DE SKI

CAGOULE OU TUQUE

CASQUE (ALPIN)

LUNETTE DE SKI

ÉQUIPEMENTS
(SKIS/BOTTES/PLANCHES/BÂTONS)

LES CHAUSSURES

A) Le confort et la grandeur

Attention aux bottes trop grandes, très confortables en magasin, mais deviennent inconfortables en situation de descente.

B) La performance

flexibilité, canting, micro-ajustement

C) La chaleur (type de chausson)

D) Esthétique





LES SKIS

Le type de ski

On recommande des ski
piste/tout-terrain/freeride

Les skis de parc à neige ne sont pas
recommandés compte tenu
de leur faible tenue de piste sur surface
dure ou lorsque la vitesse augmente.

Le rayon

entre 13 et 15 mètres idéalement

La grandeur

selon la taille du skieur et le type de ski

Le rocker

un léger "rocker" rend le virage plus facile

Le prix

L'esthétique.

LES FIXATIONS

En fonction du poids et du calibre du skieur.

Sur rail: peut être déplacé facilement lorsque les pieds grandissent

LES BÂTONS

Les coudes à 90 environ à partir d'une position de ski fléchie

Les bâtons télescopiques permettent de grandir avec le skieur (pour un skieur qui fait attention à son équipement)

QUOI FAIRE MAINTENANT

Attendre
LA NEIGE

