



TRAPPEURS USEP 2025

24^{ème} édition

Bessans

Jeudi 13 mars 2025

Organisation

Cette année, nous vous proposons de relancer la rencontre nordique « Trappeurs » à Bessans. Cette rencontre sportive, se déroulant à la journée, propose différents ateliers pour finaliser un cycle ski de fond.

Constitution des équipes

Prévoir de partager chaque classe en 5 groupes mixtes en âge et en sexe (A, B, C, D et E). Pour les ateliers de l'après – midi, les classes seront mélangées pour permettre une rencontre entre les élèves.

Précisions :

- Tous les élèves des groupes A des différentes classes seront regroupés pour tourner dans les ateliers, tous les élèves des groupes B....
- Au sein d'une même classe, les groupes peuvent être affinitaires.
- Exemples : une classe de 25 élèves prévoira 5 groupes de 5 élèves, une classe de 20 élèves prévoira 5 groupes de 4 élèves ...

Matériel

Par classe : un sifflet
une montre
un crayon à papier
une fiche de route dans une pochette plastique

Par enfant : un **petit** sac à dos avec un repas froid
une tenue adaptée aux conditions météo
lunettes, bonnet, gants

Les skis de fond :

Vous venez avec votre propre matériel **vérifié à l'avance**, ou loué sur place dans les différents magasins de sport.

Accueil

Les classes se présenteront directement à l'accueil devant Le Carreley. Un planning de rotation dans les ateliers vous sera transmis, merci de respecter impérativement les horaires et rotations indiqués.

Chaque groupe aura sa fiche de route personnalisée pour les ateliers.

Il est nécessaire de bien rappeler aux enfants qu'ils doivent rester ensemble même si un problème survient. Des personnes chargées de la sécurité interviendront dans les meilleurs délais.

En cas de problème :

⇒ Emmanuel PRIEUR, Délégué Départemental USEP : 07 72 35 08 14

⇒ Secours domaine Bessans : 04 79 05 96 65 ou 112

USEP 73

Square Tercinet CS 30403 Chambéry

04 79 85 69 14/ 07 72 35 08 14

<http://www.usep.fol73.fr>

usep@fol73.fr

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901 SIRET n° 441 226 214 00027 – CODE APE 9312 Z

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré



Météo

La rencontre sera maintenue même en cas de temps incertain.

En cas de mauvaise météo, vous serez avertis de l'annulation par mail le **lundi 10 mars**.

Les ateliers du Trappeur

ATELIERS	CONTENU	QUI	LIEU
Matin			
Parcours découverte	Effectuer une boucle non chronométrée en répondant aux questions sur le tétras lyre.	En demi-classe, PE + parents agréés / CPC.	Piste balisée entre le Carreley et la Bessanaise
A. Atelier avec les pisteurs	Contenu à préciser	Par classe, avec les pisteurs de la station	Devant le Carreley
Après-Midi			
1. Boucle Nordic Cross	Boucle vallonnée avec des ateliers (slalom, arches...)	Bénévoles USEP et PE/parents accompagnateurs.	Espaces aménagés autour du Carreley (voir Plan)
2. Jeux collectifs	Jeux collectifs à ski (déménageurs, bérêt...)		
3. Biathlon	Tir au pistolet laser 5m avec parcours et boucle de pénalité		
4. Descente	Descentes avec slalom, arches, freinage...		
5. Découverte du milieu	Contenu à préciser – Parc National	PN Vanoise	

HORAIRES DU MATIN : A partir de 10h – 11h45

Le matin, les élèves restent regroupés par classe, le parcours découverte peut être effectué en demi-classe avec un adulte accompagnateur par groupe.

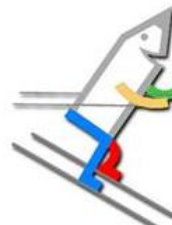
En fonction des horaires d'arrivée, les classes seront ventilées entre la boucle et l'atelier pisteur.

HORAIRES DE L'APRES-MIDI : 12h30 – 15h

Les élèves des différentes classes sont mélangés.

HORAIRE	Groupes A de chaque classe	Groupes B de chaque classe	Groupes C de chaque classe	Groupes D de chaque classe	Groupes E de chaque classe
12h30- 13h	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5
13h – 13h30	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 1
13h30 – 14h	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 1	Atelier 2
14h – 14h30	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
14h 30 – 15h	Atelier 5	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4

Le temps entre les différents ateliers est inclus dans le temps de l'atelier. Ce qui fait que chaque atelier dure environ 25 minutes et permet un temps de passage d'un atelier à l'autre de 5 minutes.



ATELIERS

Parcours découverte « Le Tétras Lyre »

- Cet atelier se déroulera sur une demie journée (permettant une arrivée ou un départ échelonné pour certains) merci de respecter l'horaire spécifique de départ.
- Les équipes partent en ski de fond sur une boucle d'environ 3 km.
Ce parcours n'est pas chronométré.
- A partir des **panneaux** rencontrés sur le parcours, choisir la bonne réponse parmi les propositions.
- Correction à l'arrivée



ATELIER 1 : Nordic Cross

Effectuer une boucle vallonnée, différents ateliers techniques sont proposés sur la boucle (arches, slalom...)

ATELIER 2 : Jeux collectifs

Pratique de jeux collectifs en ski nordique, ou comment travailler entraide et technique de ski sans s'en rendre compte !

ATELIER 3 : Stand biathlon

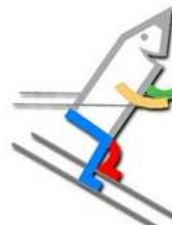
L'épreuve de tir au pistolet laser consiste à atteindre des cibles situées à **5 mètres**. A chaque cible manquée, un tour sur l'anneau de pénalité.

ATELIER 4 : Atelier technique en descente

Répartir les enfants de la classe sur les différentes descentes : slalom, arches, petites bosses... La remontée s'effectue dans la zone définie et les élèves enchainent autant de descente qu'ils le souhaitent durant le temps de l'atelier. Durant les descentes les enfants gardent leurs bâtons. Il est recommandé qu'ils quittent leurs dragonnes.

ATELIER 5 : Découverte du milieu et le Parc National de la Vanoise

Découvrir la réserve naturelle et le milieu naturel.



Pique-nique équilibré et responsable de 11h45 à 12h30

Travail à effectuer en classe en amont de la rencontre, puis en aval afin de mesurer l'évolution de la réflexion sur la thématique.

Cf fiche support activité USEP : https://www.fol73.fr/wp-content/uploads/2020/04/Sportdurable_atelier_pnresponsable.pdf

Zone de pique-nique : Devant le Carreley, salle Hors- Sac si mauvais temps.



Plan de la rencontre

Point de dépose bus + toilettes + salle hors sac si mauvais temps = Le Carreley

MATIN

— Parcours questions

A Atelier pisteurs

APRES MIDI

— **1** Nordic Cross

2 Atelier Jeux

3 Biathlon

4 Descente

5 Atelier Parc

