



Musique et Ski de Fond (pour tous âges, de décembre à mars)



Tarif 5 jours

Séjour en décembre 2017 : **308€ / élève**
Séjour de janvier à mars 2018 : **324€ / élève**

Ce tarif comprend : l'hébergement en pension complète (du lundi matin au vendredi 16h30), l'activité musicale (7h45 par élève en groupe classe), l'activité Ski de Fond (3 cours de 2h avec un moniteur ESF pour 12 enfants, le matériel, les forfaits et les navettes), 2 animateurs de vie quotidienne et assistance sanitaire (voir planning ci-dessous), la gratuité pour l'enseignant et l'hébergement gratuit pour les AVS et EVS et le nombre réglementaire d'adulte soit :

En maternelle : l'enseignant et 1 accompagnateur gratuit jusqu'à 16 élèves, 2 accompagnateurs gratuits jusqu'à 24 élèves et 3 accompagnateurs gratuits jusqu'à 32 élèves

En primaire : l'enseignant et 1 accompagnateur gratuit jusqu'à 20 élèves, 2 accompagnateurs gratuits jusqu'à 30 élèves et 3 accompagnateurs gratuits jusqu'à 40 élèves

Les accompagnateurs sont à prévoir par l'école.

Tout accompagnateur supplémentaire est au tarif de 36.50€ / jour.

Attention : si les accompagnateurs (AVS et EVS compris) souhaitent skier : participation de 6.50€ / sortie / personne ou gratuit si les accompagnateurs ont leur propre matériel.

Possibilité d'un 4^{ème} cours de ski au tarif de 20€ / enfant

Possibilité d'activités complémentaires (en option) (le matin ou vendredi après-midi):

Visite de la Ferme des Marmottes (toute l'année) : (www.fermedesmarmottes.com) ferme pédagogique très intéressante et adaptée aux enfants, distante de 3km du centre.

Tarif : 14€ / élève (bus et visite),

Visite de l'atelier des P'tits bouts d'bois (toute l'année) : Possibilité de visiter cet atelier (www.les-ptits-bouts-de-bois.com), qui raconte le chemin « de l'arbre à l'objet ». 1h de visite par demi groupe classe.

Tarif : 50€ / classe (visites, accès à pied), 25€ / jusqu'à 15 élèves maximum,

Baptême Chiens de Traîneaux (suivant l'enneigement, en janvier, février et début mars) (www.alpen-team.fr) : approche de l'animal et premières caresses. Apprentissage des gestes appropriés pour mettre le harnais et atteler les chiens. Puis baptême en traîneau, mené par le musher, petite balade dans la plaine avant de dire au revoir en leur donnant une petite récompense gourmande.

Tarif : 45€ / élève (bus et rencontre)



Le Ski de Fond

La pratique du ski de Fond permet à l'enfant, entre autre, de développer sa motricité globale, de travailler sa confiance en soi et en l'autre, de gérer son énergie, de mesurer les risques.

La pratique du ski nordique, dont Autrans est le domaine numéro 1 en France (bénéficiant d'une longue tradition de courses internationales), se déroule sur un site comptant environ 160 km de pistes tracées et balisées, au départ du village (débutant à compétiteur) dans un cadre préservé où se succèdent prairies et forêts. Les J.O. de 1968 firent d'Autrans la capitale du ski nordique, cette notoriété ne s'est pas démentie et l'hiver, notre village reste le royaume du ski de fond et de la raquette !

Pour un séjour de 5 jours : le jour de l'arrivée (le lundi), on essaie les chaussures de ski.

Du mardi au jeudi, il est proposé 3 cours de 2h de ski de Fond et le vendredi est réservé à une grande sortie Nature autour du Centre, raquettes aux pieds.

Le ski de Fond est encadré par les moniteurs de l'école de ski français (1 moniteur pour 12 enfants maximum en primaire et pour 8 enfants en maternelle) et accompagné des enseignants et animateurs du Centre. L'horaire des cours est déterminé en fonction des disponibilités de l'Ecole de ski (13h-15h, 14h-16h ou 15h-17h). Le contenu technique de chaque progression pédagogique est pris en charge par ces professionnels spécialisés.

L'accès aux pistes se fait par une navette (autobus 59 places maximum) depuis le centre. Départ 20 mn avant le début du cours, arrivée sur les pistes 7-10mn plus tard. (Distance de 2.5 km jusqu'au Centre Nordique).

De retour à Montagne et Musique, on se réglera de tartines trempées dans un bol de chocolat chaud...



La Musique

www.montagneetmusique.com/la-musique

La musique pratiquée sur l'établissement est un lien riche et déclencheur permettant l'expression de chacun.

Votre séjour est ponctué de nombreux moments musicaux :

Tout commence le matin par un réveil en musique, puis après un bon petit déjeuner, notre musicien vous accueille pour 30 mn de chorale collective.

Dans la matinée, 1h de musique quotidienne par classe va permettre la découverte d'instruments sur lesquels il est possible de jouer sans connaissance musicale particulière.

Une après-midi dans la semaine, en demi-groupe classe, vous découvrirez d'autres instruments magiques qui ouvriront les enfants à l'écoute, à l'imagination, aux rêves...

En fin de semaine, une fête musicale permettra aux enfants de présenter leurs réalisations.

Notre musicien vous propose des extraits vidéo du travail musical et de créer une page privée sur notre site (avec code d'accès personnel) où, vous-même et les familles pourront voir et revoir ces bons moments.

De plus, à partir de ce lien, vous pourrez télécharger les paroles et les play-back des chansons de Pierre-Yves, alias PieroLalune !

Un vrai restaurant « Chez Cécile » !! Notre cuisinière mijote ses petits plats et ses pâtisseries avec le plus possible d'aliments biologiques ou d'agriculture raisonnée et elle favorise les produits locaux comme la viande bio de la ferme des Colibris de Méaudre ou les œufs bio de Corrençon en Vercors ou même les Truites de la Vernaison d'Echevis, sans parler du pain bio de la Boule d'Antan de Villard de Lans ou les Ravioles de Chatte....

Tous les régimes et allergies sont respectés et nous rassemblons les anniversaires de la semaine le soir du gâteau maison !!



Exemple de Planning « Musique et Ski de Fond » sur 5 jours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Lever 7h30, petit déj à partir de 7h45...		Anim 2 et Accomp.	Anim 1 et Accomp.	Anim 2 et Accomp.	Anim 1 et Accomp.
de 8h45 à 9h15	Accueil de la classe par l'Anim 1 Installation 11h30-12h Réunion Enseignant, Accompagnateurs et Directrice Adjointe	Chorale	Chorale	Chorale	Chorale
de 9h15 à 10h15		Classe	Classe	Classe	Descente des Valises Avec Anim 1 et Accompagnateurs
de 10h15 à 11h15		Musique	Musique	Musique	Musique
de 11h15 à 12h15		Classe	Classe	Classe	Jeux dehors
Repas à 12h15 de 12h15 à 13h30/13h45	Repas-Tps calme Avec Anim 1 et Accompagnateurs	Repas-Prépa ski Avec Anim 2 et Accompagnateurs	Repas-Prépa ski Avec Anim 1 et Accompagnateurs	Repas-Prépa ski Avec Anim 2 et Accompagnateurs	Repas-Tps calme Avec Anim 1 et Accompagnateurs

*Repas « réunion » mardi entre les enseignants, le musicien et la direction.
Les accompagnateurs mangent avec les enfants et nous rejoignent pour le café*

13h30 Arrivée de :	Anim 2	Anim 1	Anim 2	Anim 1	Anim 2
2 animateurs + 1 enseignant Activité Ski de Fond Et sortie Nature le vendredi	14h-15h Chorale enfants avec accompagnateurs Réunion enseignants animateurs - Directrice Adjointe 15h-16h30 Sortie autour du Centre et essais du matériel de ski	13h40 Départ Navette pour le Centre Nordique 14h-16h Cours de Ski avec les moniteurs ESF 16h retour Navette	13h40 Départ Navette pour le Centre Nordique 14h-16h Cours de Ski avec les moniteurs ESF 16h retour Navette	13h40 Départ Navette pour le Centre Nordique 14h-16h Cours de Ski avec les moniteurs ESF 16h retour Navette	13h45-15h Balade Nature (15h15 départ anim 1) 15h15-16h Fête Musicale 16h goûter

Goûter chaud au retour des pistes

16h30-18h Goûter Douches jeux lecture	Anim 1, 2 et Accomp.	Anim 1, 2 et Accomp.	Anim 1, 2 et Accomp.	Anim 1, 2 et Accomp.	Départ 16h30
18h pause Anims	Classe	Classe	Classe	Classe	
Dîner à 19h	Anim 2 et Accomp.	Anim 1 et Accomp.	Anim 2 et Accomp.	Anim 1 et Accomp.	
Veillée..., avec coucher à partir de 20h30, surveillance animateur jusqu'à 21h15	Règles de Vie - contes	Exemple : Jeu d'Expression	Exemple : Quiz Nature	Exemple : Grand Jeu	
Garde de nuit	Anim 2	Anim 1	Anim 4	Anim 3	