



Musique et Ski de Fond

(tous âges, de décembre à mars)



La Musique

« La Musique à la portée de tous »

La musique est notre spécificité et ce, depuis la création de notre Fédération en 1948 et l'ouverture du centre « Montagne et Musique » en 1990. Persuadés que la Musique 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, dans sa salle de Musique, 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.

Et sur une après-midi, en demi groupe classe, les enfants pourront découvrir une autre famille d'instruments pendant une heure...

Nos objectifs sont que l'enfant joue, chante, écoute, bouge, crée et se fasse plaisir !

En fin de semaine, (pour les séjours de 4 et 5 jours) une fête musicale permettra aux enfants de présenter leurs réalisations. Vous pouvez télécharger les paroles et les play-back des chansons de Pierre-Yves, alias PieroLalune sur le site du Centre.

www.montagneetmusique.com/la-musique



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.

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 de l'enseignant et un animateur du Centre (si les accompagnateurs souhaitent skier la location du matériel est en sus). 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 privé compris dans le prix du séjour) depuis le centre. Départ 15-20 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 Nature et l'environnement

Les différentes sorties nature sont basées sur le principe que l'on apprend mieux en participant qu'en écoutant.

Chaque matin pendant deux heures ou deux fois une heure (du mardi au jeudi), l'animateur Nature propose des activités autour de la Nature sur des thèmes choisis avec l'enseignant parmi les thèmes proposés dans notre fascicule spécial « Nature » (soit un thème par jour pour une initiation, soit un ou deux thèmes sur la semaine qui seront plus approfondis).



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 Nature et Accomp.	Anim Nature et Accomp.	Anim Nature et Accomp.	Anim Vie quot et Accomp.

de 8h45 à 9h15	Accueil de la classe par l'Anim Vie quot Installation 11h30-12h Réunion Enseignant, Accompagnateurs et Directrice Adjointe	Chorale	Chorale	Chorale	Chorale
de 9h15 à 10h15		Nature	Musique	Nature	Descente des Valises Avec l'Anim Vie quot et Accompagnateurs
de 10h15 à 11h15		Musique	Nature	Nature	Musique
de 11h15 à 12h15		Nature		Musique	Jeux dehors
Repas à 12h15 de 12h15 à 13h15		Repas Avec l'Anim Vie quot et Accompagnateurs	Repas Avec l'Anim Vie quot et Accompagnateurs	Repas Avec l'Anim Vie quot et Accompagnateurs	Repas Avec l'Anim Vie quot et Accompagnateurs

Repas « rencontre » mardi entre les enseignants et le musicien et repas « bilan » le vendredi midi.

13h15 Arrivée de :	Anim Nature	Anim Nature	Anim Nature	Anim Nature	Anim Nature
Activité Ski de Fond	14h-15h Chorale enfants avec accompagnateurs Réunion enseignants animateurs - Directrice Adjointe	13h40 Départ Navette pour le Centre Nordique	13h40 Départ Navette pour le Centre Nordique	13h40 Départ Navette pour le Centre Nordique	13h45-14h30 Fête Musicale Départ à 15h
	15h-16h30 Récréation et essais du matériel de ski	14h-16h Cours de Ski avec les moniteurs ESF 16h retour Navette	14h-16h Cours de Ski avec les moniteurs ESF 16h retour Navette	14h-16h Cours de Ski avec les moniteurs ESF 16h retour Navette	

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



Tarif 5 jours

Exemple pour une classe au-delà de 21 élèves :

Séjour en décembre 2018 : **329.65€ / élève**

Séjour de janvier à mars 2019 : **347€ / élève**

Et 5€ d'adhésion pour l'école.

Classe avec moins de 21 élèves, tarif au forfait pour le ski de fond, nous consulter.
Séjour possible sur 4 jours, nous consulter également.

Ce tarif comprend : l'hébergement en pension complète (du lundi matin au vendredi 15h), l'activité musicale (7h45 par élève en groupe classe), l'activité Ski de Fond (3 cours de 2h avec des moniteurs ESF, le matériel, les forfaits et les navettes), 1 animateur de vie quotidienne (assistance sanitaire et garde de nuit, voir planning ci-dessous), 1 animateur Nature qui accompagne au ski (le nombre d'animateur est indiqué pour une classe d'effectif « normal », pour une petite classe, de moins de 16 élèves, un aménagement peut être fait en fonction des autres classes présentes), 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 24€ / enfant.

Conditions de Réservation :

- Après un premier échange téléphonique ou par e-mail, mise d'option sur des dates précises qui vous sont réservées le temps nécessaire pour vous assurer de l'acceptation des familles et des financeurs éventuels (Mairie, Association des parents d'élèves, Sou des Ecoles, JPA -ANCV <http://www.jpa.asso.fr/des-aides-au-depart-en-classe-de-decouverte/>, Mécénat d'entreprises etc...).
- Signature d'une fiche de réservation afin de se mettre d'accord sur le nombre d'enfants, d'adultes, le tarif et l'échéancier de paiement (généralement : 30% du montant total à la signature du protocole, 40% un mois avant le séjour, le solde soit 30% un mois après le séjour mais possibilité d'arrangement).
- A réception de cette fiche de réservation (ou à une date convenue à l'avance), établissement du protocole d'accord avec demande d'acompte.
- Envoi des documents pour l'application « sortie - scolaire » (numéro d'inscription du Centre : 4.21.80.38.301)
 - * Un planning adapté à votre séjour, les diplômes et agréments des intervenants si besoin et des animateurs.
 - * Les annexes pour les déplacements pendant le séjour si besoin.

* Le fascicule des thèmes Nature proposés. Votre choix devra nous être retourné au moins quinze jours avant votre arrivée

- Envoi des documents pour les familles, à savoir : la fiche sanitaire, la fiche administrative, le trousseau.
- Envoi des documents complémentaires pour votre séjour :
 - * une liste des particularités de chaque élève à nous retourner une quinzaine de jours avant votre arrivée
 - * la répartition des chambres. La liste des enfants dans les chambres nous sera retournée également une quinzaine de jours avant votre arrivée
- Un petit mot pour vos accompagnateurs sur les habitudes et le fonctionnement de la « maison » afin qu'ils trouvent leur place. Nous demandons une présence aux différents moments de vie quotidienne (lever, repas, douches et coucher) et dans certaines activités afin d'avoir toujours au minimum 2 adultes par groupe.

Communication avec les familles avant et pendant le séjour :

- Un diaporama de présentation du centre et des activités choisies peut vous être envoyé sur demande pour votre réunion avec les familles. De plus, si nous en avons la possibilité, nous pouvons nous déplacer à l'école pour rencontrer les familles.
- Pendant le séjour, nous vous proposons d'avoir, sur notre site, une page privée avec mot de passe, à communiquer aux familles sur laquelle vous pouvez mettre un petit mot et une trentaine de photos par jour. Cette page vous est réservée et ne peut être vue par les autres écoles. De plus, Pierre-Yves, notre musicien, a équipé la salle de musique d'une caméra qui lui permet de filmer les progrès des enfants et surtout la fête musicale de fin de séjour. Ces films sont mis sur cette page privée.



Activités Complémentaires (en option)

- **Baptême Chiens de Traineaux** (suivant l'enneigement, de janvier à 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 traineau, mené par le musher, petite balade dans la plaine avant de dire au revoir en leur donnant une petite récompense gourmande. **Tarif : 48€ / élève** (bus et rencontre)
- **La Ferme des Marmottes** (toute l'année) En matinée sur 2h. (www.fermedesmarmottes.com) ferme pédagogique très intéressante et adaptée aux enfants, distante de 3km du centre. **Tarif : 16€ / élève** (bus et visite),
- **L'atelier des P'tits bouts d'bois** (toute l'année) : Possibilité de visiter cet atelier qui raconte le chemin « de l'arbre à l'objet ». 1h de visite par demi groupe classe.

Tarif : 70€ / classe (visites, accès à pied), **35€ / jusqu'à 15 élèves maximum**,

- **Relaxation** (toute l'année, à partir de la GS) En matinée:
Activité animée par un professionnel (www.sport-yoga-nature.com). Accompagnateur en montagne, formateur dans les métiers de montagne, François intervient régulièrement dans le cadre de projets pédagogiques E N et en entreprise sur la question de la qualité de vie au travail.
Se déroulant de préférence dans la nature, le but des séances est d'apporter aux enfants du recentrage, de la concentration et d'améliorer les ressentis émotionnels à travers des exercices simples, dans un esprit ludique, en adoptant une méthode interactive, non statique. Les pratiques proposées agissent en faveur de la santé. (Stimulation des consciences sensorielles, pratiques respiratoires dirigées, étirements, postures d'équilibre).
Séance d'1h30 par demi groupe classe ou classe entière suivant effectif. Possibilité de faire une, deux ou trois séances sur la semaine. **Tarif : 80€ / séance par groupe de 8 à 12 élèves.**
- Séance d'1h30 **spéciale « Enseignant »** à voir directement avec l'intervenant.
Cette séance est axée sur la compréhension, la gestion du stress et des émotions. Les objectifs sont de mettre en lumière les mécanismes physiologiques et émotionnels auxquels chacun est soumis en situation d'enseignant ou de stress important et d'apporter aux enseignants quelques pratiques psycho - corporelles leur permettant de réguler leurs propres émotions et de ramener une classe à un niveau de concentration favorable à l'apprentissage
- **Débats à visée philosophique** (toute l'année, à partir du CP) En matinée: Activité animée par une professionnelle formée à la fondation SEVE initiée par Frédéric Lenoir.
Dans un cadre bienveillant et sécurisant, la parole est donnée aux enfants en complète résonance avec leur vécu. Les objectifs de ces débats sont la liberté de parole dans le respect de soi et des autres, l'organisation démocratique de la prise de parole, la capacité d'écoute de l'autre, la recherche commune de sens, de "vérité" dans l'acceptation de la différence, la valorisation de la pensée individuelle sous-tendue par l'exigence de l'argumentation.
L'adulte est garant du cadre mais ne participe pas aux débats.
Séance d'1h30 par demi groupe classe ou classe entière. Possibilité de faire une, deux ou trois séances sur la semaine. **Tarif : 80€ / séance.**



Le petit plus « miam miam » de Montagne et Musique

Un vrai restaurant « Chez Cécile » !! 90% des plats servis sont mijotés par notre cuisinière avec le plus possible d'aliments biologiques ou d'agriculture raisonnée. Nous favorisons les produits locaux comme la viande bio de la ferme des Colibris de Méaudre en Vercors ou les œufs bio de Corrençon en Vercors ou même les Truites de la

Vernaison d'Echevis (Vercors Sud), sans parler du pain bio du « Pain du Vercors » à Autrans 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 !!