

# FONCTIONNEMENT ET ORGANISATION DE L'OPTION MONTAGNE ET TRAIL AU LYCEE JEAN MOULIN



## Quelles sont les activités enseignées ?

Les 3 activités essentielles de l'option sont la course de durée en mode trail, la course d'orientation et la randonnée pédestre.

S'ajoutent à ces 3 activités, de manière ponctuelle, des activités de pleine nature réalisées dans le cadre de l'UNSS : trail, run & bike, raid nature multi activités, course d'orientation.

## Organisation de l'option EPS au lycée Jean Moulin :

Pour la course en durée :

- 12 entraînements de 2h00 : le mercredi de 15h00 à 17h00 (1<sup>er</sup> trimestre)

Pour la rand'orientation (4 samedis) :

- Le samedi à la journée de 8h00 à 16h00

Pour la randonnée pédestre :

- Sous forme de stage de 3 à 5 jours (3 jours mi-septembre pour les Terminales, 5 jours pour les 1<sup>ères</sup> après les épreuves orales du Bac, 4 jours en fin d'année pour les secondes une fois les cours terminés)
- Une participation financière est demandée pour ces stages :
  - Coût maximum de 160 euros pour les 2<sup>ndes</sup> (stage 4 jours)
  - Coût maximum de 250 euros pour les 1<sup>ères</sup> (stage 5 jours)
  - Coût maximum de 120 euros pour les terminales (stage 3 jours)

Pour l'UNSS :

- Challenge Pleine Nature (4 dans l'année) : cross alpin et run & bike au 1<sup>er</sup> trimestre, course d'orientation et raid départemental pour le 3<sup>ème</sup> trimestre.
- Raid académique voire plus si qualifié !

## Comment être informé des sorties ?

Un calendrier prévisionnel est donné en début d'année lors de la réunion d'information afin de vous permettre d'organiser vos weekends. Plusieurs réactualisations de calendrier ainsi que des fiches de sorties regroupant toutes les infos nécessaires (horaire, lieu, activité programmée et matériel à apporter) seront transmises par mail. Aussi il vous est demandé d'envoyer 2 adresses mail (une responsable légale + une élève) en précisant votre nom et prénom aux adresses ci-dessous afin d'avoir une liste de contacts facilement exploitable :

[fabroux73@hotmail.fr](mailto:fabroux73@hotmail.fr)

[sylgillard@yahoo.fr](mailto:sylgillard@yahoo.fr)

## Lieux de pratique :

- Pour l'entraînement trail : cours lycée et alentours d'Albertville et d'Ugine
- Pour les rand'orientations : massifs environnants : Beaufortain, Tarentaise, Lauzière, Bauges, Bornes, Aravis, Chartreuse, Val d'Arly, Vanoise, Combe de Savoie, ...
- Pour les stages de randonnées : massifs du Mt Blanc, du Dévoluy, des Aiguilles rouges, des Fizz...

## En cas d'absence, comment faire ?

La présence à toutes les sorties est obligatoire, un relevé d'absences est donné après chaque sortie (tous les lundi matin) ; ainsi chaque absence doit être justifiée auprès des professeurs d'EPS et des CPE.

Nous souhaitons être informés de toute absence le plus rapidement possible, pour cela venez nous voir au bureau EPS, pour les contre temps de dernière minute merci de nous appeler aux N° ci dessous pour nous tenir informés afin que l'on ne vous attende pas au rdv.

## Les élèves sont-ils évalués ?

Durant les 3 années de formation nous axons notre formation sur les objectifs suivants :

- **Travail en autonomie et réinvestissement des connaissances acquises** (protocole et méthode d'entraînement en course à pied, gestion de l'évolution en montagne en sécurité et en autonomie, connaissances sur le milieu environnant)
- **Connaissance de soi** (gestion de son effort, connaissances de ses capacités physiques)
- **Performance physique** : temps de réalisation des parcours.

L'atteinte ou non de ces objectifs est évaluée à travers :

- **Carnet de bord et d'entraînement** : Ces carnets de bord doivent comporter différentes informations (cf. feuille conseil d'élaboration), il ne s'agit pas d'un dossier à rendre en fin d'année mais d'un carnet de séance à compléter au quotidien, il sera demandé à chaque fin de trimestre afin d'être évalué.
- **Évaluation en randonnée** : gestion de son effort, de ses vivres, de son matériel, règle de sécurité et conduite de groupe (itinéraire, allure, mode d'évolution en fonction du milieu)
- Règle de vie en montagne (respect de l'environnement du lieu de vie, vie collective dans le refuge), équipement adapté aux conditions.
- **Évaluation en course de durée** : choix et réalisation d'une séance poursuivant un objectif de course (ex : récup, amélioration de sa puissance...), justification de celui-ci en fonction de sa situation personnelle, construction d'une séance poursuivant l'objectif choisi, réalisation de celle-ci et retour critique sur la prestation).
- **Evaluation en course d'orientation** : épreuve par binôme : nombres de balises trouvées, respect du temps imparti et de l'itinéraire construit et annoncé par l'équipe en début d'épreuve.

Répartition du barème :

- **Carnet de bord** : coefficient 1 à chaque trimestre
- **Stage randonnée** : coefficient 2 au trimestre de pratique (1<sup>er</sup> pour les terminales, 3<sup>ème</sup> pour les 2<sup>ndes</sup> et premières)
- **Course de durée** : coefficient 2 au 2<sup>ème</sup> trimestre.
- **Course d'orientation** : coefficient 1 au 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestre

Contacts : Sylvain Gillard : 06 81 52 67 88 / Fabien ROUX : 06 69 77 05 28