



Séjour montagne à St Gervais

Juin 2025



Intentions éducatives :

- Découvrir le milieu montagnard**
- Se dépasser**
- Vivre ensemble**

Découvrir le milieu montagnard

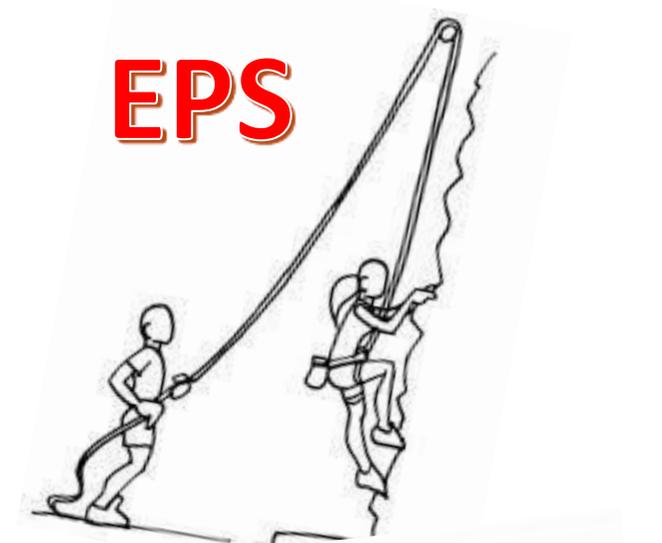
SVT



GEOGRAPHIE



EPS



ART



CHIMIE



Au programme de la semaine...

JOUR 1 : Voyage et installation



**JOUR 2 : escalade +
Randonnée
de Notre Dame de la Gorge**





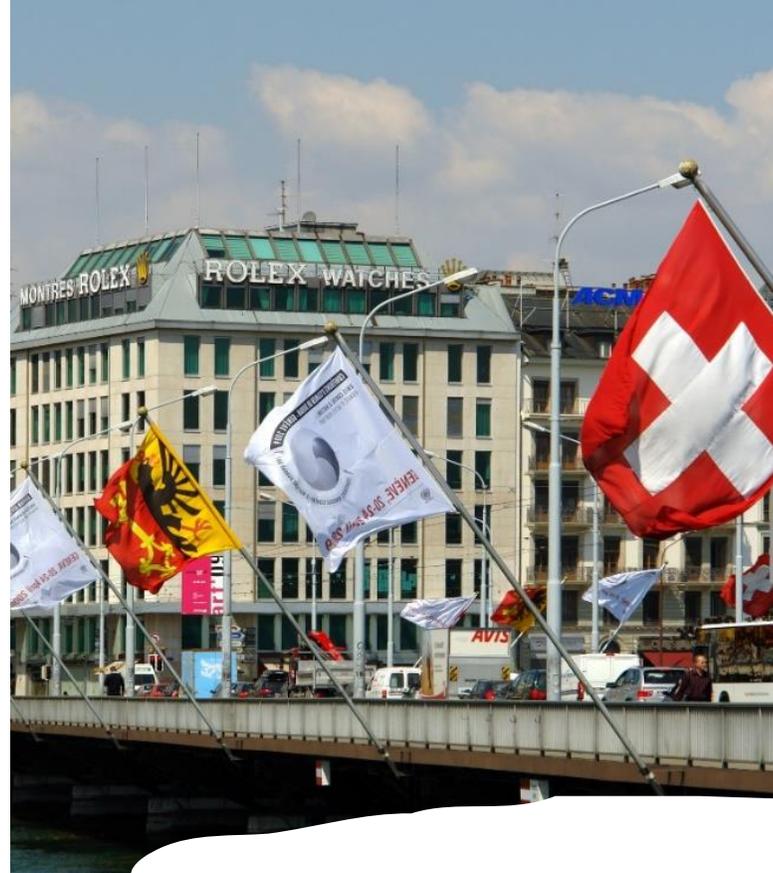
JOUR 3 :
Randonnée
Du Col du Tricot
2120 m

Franchissement d'un col





JOUR 4 :
Genève - SUISSE
Yvoire



GENEVE



Yvoire



JOUR 5:

Le Lac Blanc

Ou

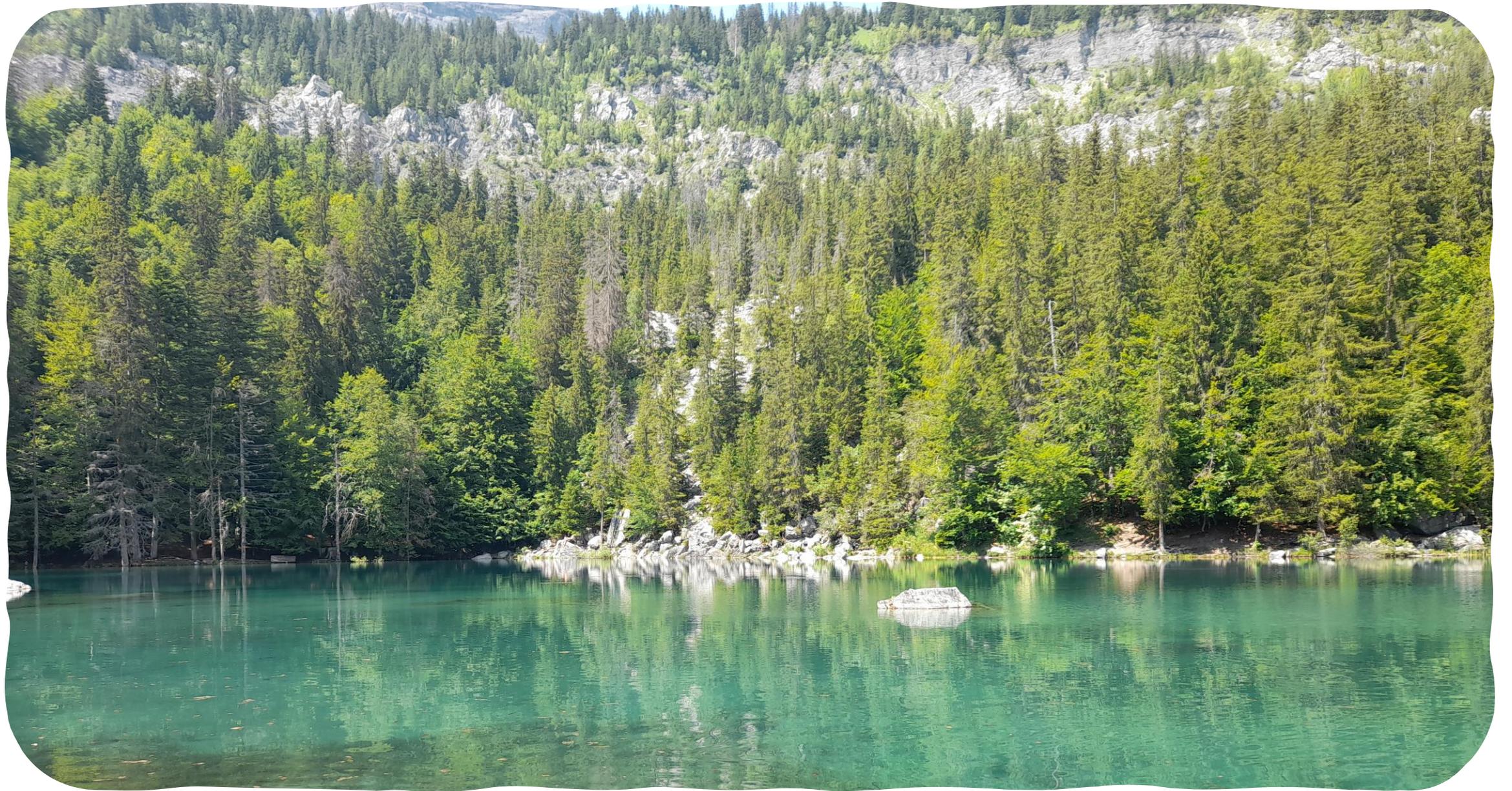
le Lac Vert / Lac de Pormenaz

Le Mont Blanc



Le Lac Blanc – 2350 m







JOUR 6 :

Chamonix

Chamonix





Maison de la montagne



Rallye



JOUR 6 :
Le Glacier des Bossons

Aiguille du midi



Glacier des Bossons



Se dépasser

Gérer un effort physique de durée conséquente en prenant « le pas du montagnard »



Développer le sens de l'effort, faire preuve de volonté.



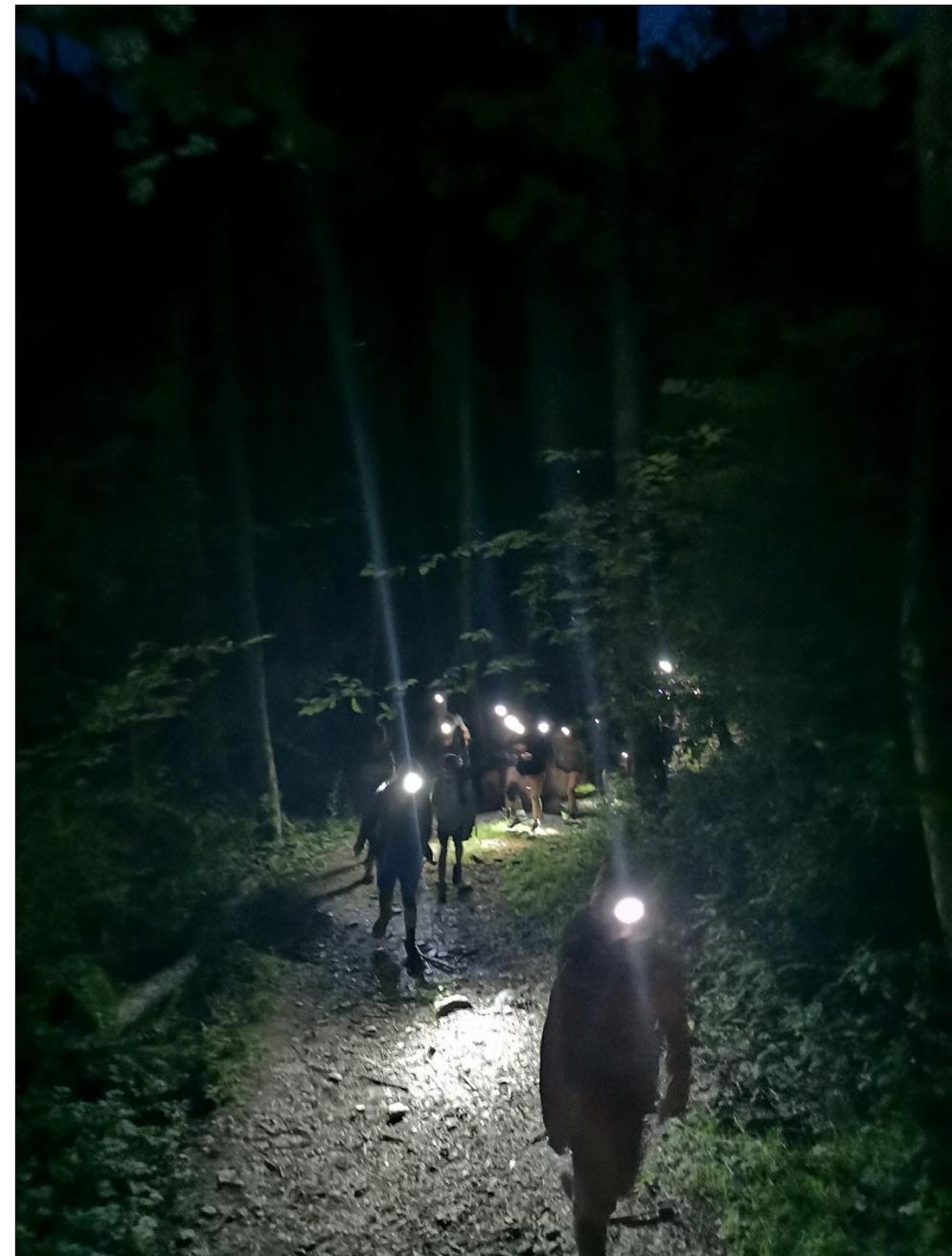




Surmonter ses peurs

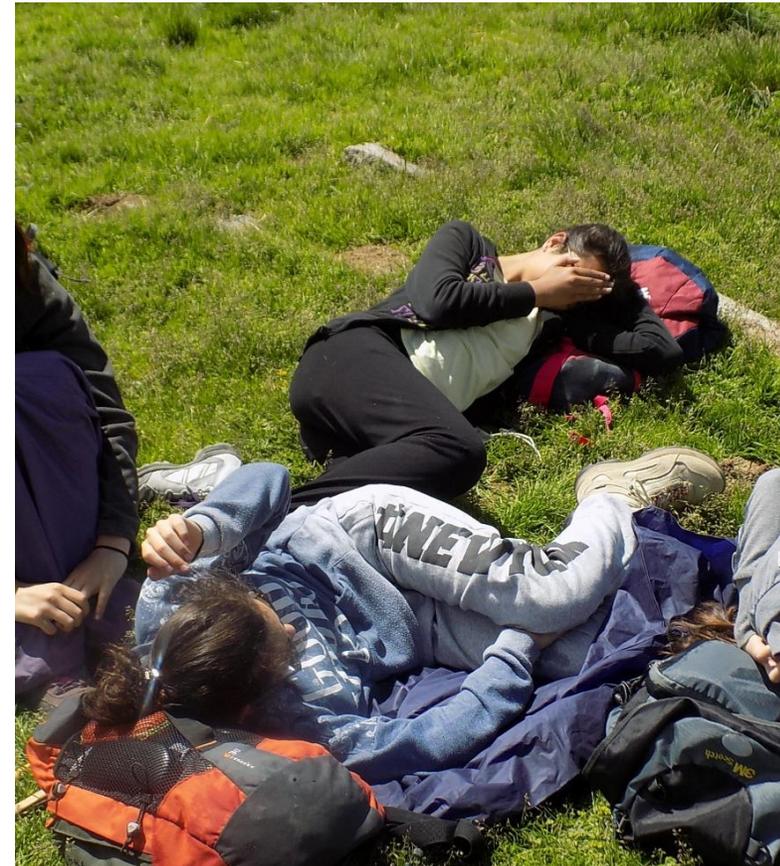


Se lever tôt...





Se reposer





Bien
s'hydrater,
Bien
manger



Accepter
les contraintes
liées à
l'environnement

Vivre ensemble

Écouter les consignes









S'organiser



S'entraider



S'entraider



Se comporter de façon positive



Jouer ensemble









Intendance





Encadrement

Séjour 1 : du 12 au 19 juin 2025

Professeurs

Mélodie BOUQUET
Marielle BU
Joël MENUET
Arthur LE NY

Cuisine

Gilles HUMEAU
Marie-Noëlle CHAUSSEE
Gilbert THEARD

Randonnée

Jean-Claude ANGIN
Alain BERTRON
Patrick BRISSIET
Marie-Rose GOHIER
Jean-Luc GOHIER
Emma JULIEN
Thalia BOURILLON

Séjour 2 : du 20 au 27 juin 2025

Professeurs

Mélodie BOUQUET
Marielle BU
Damien Marc

Cuisine

Patricia HOUEDEMON
Nadine MOTTAIS
Marie-Ange BALLU

Randonnée

Géraldine LEBASQUE
Jérémy THARAULT
Gilles HUMEAU
Francis COLLET
Clara CROISSANT
Gérard PIAU
Alison POTTIER
Albin GRIMAUULT

Hébergement



La Marelle



Le SCAM

Le matériel

Chaussures de randonnée

MONTANTES



**Pensez à personnaliser
vos chaussures !!!**





Gourde

1 L minimum



Sac à dos
30/35 L

Pour la randonnée et l'escalade

- ▶ 1 paire de chaussures de randonnée
- Chaussures montantes impérativement,**
- Prendre une pointure au-dessus de la pointure habituelle**
- ▶ 1 sac à dos de **30 Litres minimum**
- ▶ 1 gourde d'un litre minimum (bouteille type eau gazeuse)
- ▶ 1 paire de chaussures de sport (pour l'escalade)
- ▶ 1 paire de claquettes (pour le chalet)
- ▶ 1 pantalon de survêtement (jogging)
- ▶ 1 pull type sweat ou polaire
- ▶ 4 paires de chaussettes épaisses
- ▶ 4 tee-shirt de sport
- ▶ 1 tee-shirt à manches longues
- ▶ 1 cape de pluie ou veste imperméable
- ▶ 2 shorts
- ▶ 1 casquette ou chapeau
- ▶ 1 tour de cou ou foulard
- ▶ 1 bonnet
- ▶ 1 paire de gants légers
- ▶ lunettes de soleil
- ▶ crème solaire
- ▶ stick pour les lèvres
- ▶ pansements spéciaux pour les ampoules
- ▶ 1 rouleau de papier toilette
- ▶ 1 sac plastique pour mettre les chaussures de rando
- ▶ 1 sac poubelle de 100 L
- ▶ 6 sacs congélateurs (taille 6L) pour les pique-niques

Pour la ville (Genève / Chamonix)

- ▶ 2 tenues de villes (2 tee-shirts + 1 jean + 1 short + chaussettes)

Pour le chalet

- ▶ sous-vêtements
- ▶ 1 pyjama
- ▶ trousse de toilette + linge de toilette
- ▶ 1 drap housse pour un lit d'une personne
- ▶ 1 housse de couette pour un lit d'une personne
- ▶ 1 taie d'oreillers (possibilité d'amener son oreiller personnel)
- ▶ sac de linge sale
- ▶ 1 lampe de poche (frontale plus pratique)
- ▶ trousse d'école + papier
- ▶ petits jeux de société
- ▶ argent de poche environ 20 euros (merci de ne pas donner plus afin d'éviter les inégalités)
- ▶ enveloppes timbrées et libellées pour les cartes postales
- ▶ possibilité d'apporter un appareil photo, un lecteur MP3 (pour le car)

Interdiction

Téléphone portable, consoles de jeux, bijoux de valeur

Début juin, un courrier est prévu pour rappeler :

- les horaires de départ et de retour
- le pique-nique du trajet aller
(le petit déjeuner sera fourni)
- un numéro de téléphone pour contacter un adulte du séjour

Pour les questions de santé,

- en cas de traitement, mettre les médicaments dans un sac au nom de l'élève avec l'ordonnance
- Paracétamol...
- RDV avec professeur si nécessaire si protocole de soin particulier

Questions