

## Ski à Ancelle

Vendredi 18 Mars - Jour 6 – C'est le grand jour !

La soirée discothèque d'hier soir était « GENIALE » mais forcément trop courte. Pensez donc : 21h45 !...la soirée ne faisait que commencer ! Certains ont même dansé leur premier slow !

Grâce à nos « Barmen », Marwan et Maxence G., accompagnés de M. Bonin,....



... c'était « Open bar de grenadine !!! »



Pendant que certains s'amuse... d'autres bossent :

Les dameurs préparent les pistes pour notre dernière journée de ski...



Et madame Perrier et M. Peschard font tout pour trouver du réseau pour envoyer l'édition du soir !

Madame  
Perrier



M. Peschard  
(très haut dans  
la montagne, le bras  
levé avec son portable pour  
capter du réseau !)

Ce matin, Au réveil, on nous a annoncé que l'on devait faire nos bagages !!!

On a alors les démoralisées :



« Madame, c'est épuisant de faire les sacs ! »

« C'est plus facile de les défaire que de les faire ! »

Tu m'étonnes... on part de loin !

Les hyper optimistes !

La prof : « les valises sont faites ??? »

Réponse : « Oui, Pratiquement ! »



Mais aussi les super efficaces !



Et oui, c'est dans la même minute que les deux photos précédentes !!!

Et voilà, tout est descendu !



Reste plus qu'à s'équiper pour l'évaluation.



Il fallait descendre une piste de moyenne inclinaison en faisant des slaloms : on passe à gauche du plumeau rouge et à droite du bleu.

Tels des soldats Napoléoniens (on est sur la route Napoléon !)  
camouflés à la lisière de la forêt,...



...on observe les moniteurs qui installent le parcours.



Dernières consignes :

Les juges se sont ensuite installés...



... et c'est parti !

# Séance d'entraînement avant le passage en individuel !

Encore quelques chutes

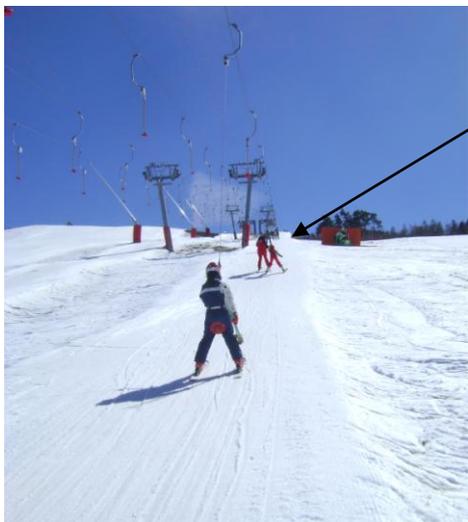


Mais au final, on s'en est bien Sorti !

Les résultats seront donnés ce soir par les moniteurs

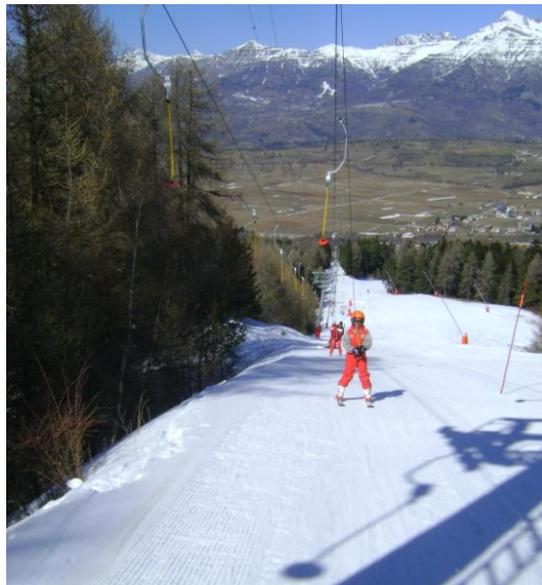
L'après midi, on a retrouvé, une dernière fois, nos moniteurs, et nous avons skié de façon plus détendue.





Certains ont encore besoin d'aide !

Faut dire que ça grimpe quand même !



Du coup, certain(e)s s'arrêtent avant !



Un peu



Beaucoup



Derniers regards sur le paysage



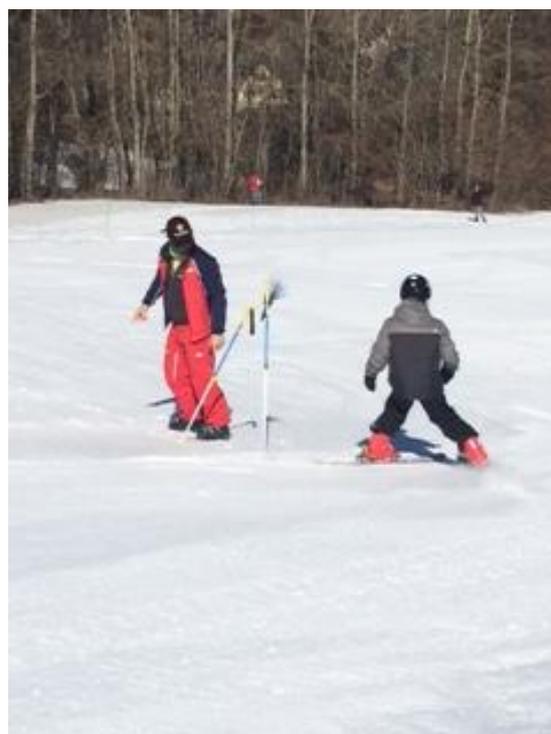
Derniers « canapés volants »  
et pour être sûre que  
personne ne tombe, madame  
Perrier les attache par les  
gants !

Gant coincé sous le garde-fou



Arrivée encore un peu aléatoire...

... mais vraiment, si on s'en est si bien sorti, c'est grâce aux moniteurs qui ont été à nos petits soins toutes la semaine !



Merci!!!

Enfin, après le goûter, on a pris la douche et pour certains, fait un petit somme !



Puis le moment tant attendu : la remise des médailles ! On vous dira demain matin quelle médaille on a eu !

**Classes d'enseignement des Écoles du Ski Français**  
[progression enfant]

**PIOU-PIOU** Mes premières glissades attestées par le directeur de l'ESF de :

	<b>[cours et objectifs]</b>	<b>[nature de l'évaluation]</b>	<b>[aptitudes de l'enfant]</b>	<b>[tests]</b>
<b>Débutants</b>	<b>COURS OURSON</b> Atteindre le niveau <b>OURSON</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Evolution "serpentée" en virages chasse-neige, matérialisée par 4 à 5 piquets.</li><li>Parcours facile de type nordique.</li><li>Trace directe initiale face à la pente terminée par un virage chasse-neige.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>je sais reconnaître mon équipement de skieur.</li><li>je chausse et déchausse mes skis tout seul.</li><li>j'utilise mes premières remontées mécaniques.</li><li>je contrôle ma vitesse et je fais des virages reproduisant le déplacement du serpent.</li><li>j'effectue différents types de déplacements skis aux pieds sur terrain varié mais presque plat.</li><li>je glisse skis parallèles face à la pente et je m'arrête par un virage chasse-neige.</li></ul>	 <b>OURSON</b> Date Certifié par le directeur ESF
<b>Classe 1</b>	<b>COURS FLOCON</b> Atteindre le niveau <b>FLOCON</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Enchaînement de 7 à 8 virages chasse neige avec retour des skis parallèles sur un parcours matérialisé adapté.</li><li>Trace directe élémentaire en travers de la pente sur une trajectoire plus ou moins rectiligne.</li><li>Test d'équilibre en glissement face à la pente [par petits sauts, d'un pied sur l'autre, petite bosse...] sur pente faible.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>je contrôle ma vitesse et je franchis la ligne de pente en virages chasse-neige.</li><li>je reste équilibré en glissant plus vite skis parallèles, en traversée et face à la pente, sur les deux skis ou d'un ski sur l'autre, sur terrain lisse en pente faible.</li><li>je peux freiner et m'arrêter et je commence à dérapé.</li></ul>	 <b>FLOCON</b> Date Certifié par le directeur ESF
	<b>COURS 1<sup>ère</sup> ÉTOILE</b> Atteindre le niveau <b>1<sup>ère</sup> ÉTOILE</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté.</li><li>Traversée skis parallèles (maintien de l'angle de prise de carres).</li><li>Pas tournants sur pente faible (départ oblique).</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>j'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).</li><li>je suis équilibré en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes.</li><li>je découvre les dérapages (arrondi, en biais).</li></ul>	 <b>1<sup>ère</sup> ÉTOILE</b> Date Certifiée par le directeur ESF

**Ecole du Ski Français**  
**ANCELLE**  
05260 Ancelle, Tél. 92.60.80.26

	cours et objectifs	nature de l'évaluation	aptitudes de l'enfant	tests
Classe 2	<b>COURS 2<sup>ème</sup> ÉTOILE</b> Atteindre le niveau 2 <sup>ème</sup> ÉTOILE	<ol style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement d'une dizaine de virages élémentaires affinés, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne.</li> <li>Dérapage en biais de base.</li> <li>Pas de patineur de base.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>j'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...).</li> <li>je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.</li> </ul>	<b>2<sup>ème</sup> ÉTOILE</b> Date Certifiée par le directeur ESF
	<b>COURS 3<sup>ème</sup> ÉTOILE</b> Atteindre le niveau 3 <sup>ème</sup> ÉTOILE	<ol style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement d'une dizaine de virages de base imposés par 10 à 12 piquets, sur pente moyenne.</li> <li>Feston simple de base, sur pente moyenne.</li> <li>Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>je peux enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).</li> <li>je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses).</li> <li>j'améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons).</li> </ul>	<b>3<sup>ème</sup> ÉTOILE</b> Date Certifiée par le directeur ESF
Classe 3	<b>COURS ÉTOILE DE BRONZE</b> Atteindre le niveau ÉTOILE DE BRONZE	<ol style="list-style-type: none"> <li>Parcours non chronométré évalué sur les capacités en virages de base affinés, avec 2 changements de rythme sur pente variée (alternance de rayons moyens, courts, moyens sur 15 à 20 portes).</li> <li>Godille de base.</li> <li>Passage de bosse avec léger décollage sur piste ou terrain aménagé (type skiercross).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>j'affine mes virages de base en réduisant le dérapage.</li> <li>j'évolue en godilles ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...).</li> <li>je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondies, sur piste ou dans un terrain aménagé type skiercross.</li> <li>je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.</li> <li>je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes.</li> </ul>	<b>ÉTOILE BRONZE</b> Date Certifiée par le directeur ESF
	<b>COURS ÉTOILE D'OR</b> Atteindre le niveau ÉTOILE D'OR Il donne accès au Cours COMPÉTITION	<ol style="list-style-type: none"> <li>Petit slalom type géant, chronométré. (50% maximum au dessus du temps de l'ouvreur).</li> <li>Enchaînement technique réalisé en virages et godilles perfectionnés sur terrains variés (pente, neige...).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>je peux skier sans m'arrêter sur des pistes de grands dénivelés, sur tout type de neige, en tenant compte des éléments extérieurs et en respectant les règles de conduite du skieur.</li> <li>je peux évoluer dans un terrain aménagé : skiercross, half pipe...</li> </ul>	<b>ÉTOILE OR</b> Date Certifiée par le directeur ESF



Merci à Valérie et Charlotte qui se sont occupées de nous pendant tout le séjour.



Valérie



Charlotte



## Voici les lauréats pour ce vendredi 18 mars

- Catégorie « Fiesta »  
Palme du « Barman » remise à Marwan et Maxence G. pour avoir brillamment servi les grenadines à tout le monde à la soirée discothèque.
- Catégorie « Constance »  
Palme de « l'ordre absolu » remise à Lilou et Léane qui ont su rester sereines en toutes circonstances et avoir toujours eu leurs affaires ordonnées.
- Catégorie « anti décrochage scolaire »  
Palme du « stressé de l'interro » remise Amaury pour son : « Madame, ce sera une évaluation écrite ? » On envisage de lui faire noter les réponses avec ses skis dans la neige !!!
- Catégorie « Médecine »  
Palme de « l'hématome » remise à Valentin pour le plus bel hématome que Mme Bardon ai vu du stage !
- Catégorie « Langue française »  
Palme de « la nuance » remise à M. Bonin pour :
  - « M., j'ai perdu mes gants ! »
  - « Non, tu les a égarés... c'est pas pareil alors cherche ! »
- Catégorie « Victoire de la musique »  
Palme de la « chanson de l'année » remise au groupe d'auteurs et interprètes de « Canapé volant »

(voir les paroles à la fin)

Voilà, le séjour se termine. La semaine a été chargée, pleine d'émotions, mais le bilan est très positif.

Les moniteurs et professeurs sont pleinement satisfaits! Les enfants ont été persévérants, volontaires et ne se sont « presque » pas plaints !

D'où nos mines épanouies



Je vais donc quitter mon poste de rédaction et sauter dans le bus pour le retour.



« Cherchez Mme Perrier !!! »

Et n'hésitez pas à imprimer les bilans de chaque journée, cela fera un album souvenir à votre enfant !

(Certains auront peut-être remarqué que les photos de cette page sont les mêmes que l'année dernière... mais comme on n'a pas pris une ride !...)

## Vidéos de nos skieurs :

Course de raquettes :

[https://youtu.be/U4eRjp\\_RBWk](https://youtu.be/U4eRjp_RBWk)

Le pas du patineur :

<http://www.youtube.com/watch?v=0wMnLB892hQ>

Comme si vous y étiez !

<https://youtu.be/WbvGJ2WiZ-A>

La montée du grand télési :

<http://www.youtube.com/watch?v=eqM6UvB5utM>

Le super schuss :

<https://youtu.be/9XWeNQtl0sc>

Virages :

<https://youtu.be/SEJ4YYNTp6Q>

Le Masque!!! C'est pas faute de leur dire...

<https://youtu.be/2lRHdMNhZfY>

Evaluations :

Evaluations : tout le monde s'en est bien sorti !

<https://youtu.be/x9ENcynuD9I>

Prêts à en découdre :

<https://youtu.be/KtyZJyhp48E>

Descente de débutant :

<https://youtu.be/UhfNMooOcsY>

Tourbillon magique :

[https://youtu.be/ahpSrjkl\\_ok](https://youtu.be/ahpSrjkl_ok)

Derniers moments :

Dernières descentes :

<https://youtu.be/YA9-9nw3WN0>

<https://www.youtube.com/watch?v=mkg7bbblnp4&feature=youtu.be>

Allez les filles, on évacue !

<https://youtu.be/pkOqKEg93vs>

Pas tournants :

<http://www.youtube.com/watch?v=7QVygY2lk5U>

Parcours d'évaluation :

<http://www.youtube.com/watch?v=O2IdYDAzOBs>

## Canapé volant

sur l'air de « Papaoutai »

(paroles écrites par les élèves du séjour Ancelle 2016)

Je viens de Beaugency  
et je vais quitter ma région  
dix heures de car et de vomi...  
merci les premières sensations !  
Je n'savais pas qu'c'était si loin,  
mais quand les autres vont travailler  
dans la salle zéro-zéro-un  
moi je serai en train de skier !  
Oui mais...

*Faut pas tomber !  
Tu vas rester congelé !  
Sans même pouvoir t'arrêter,  
tu sais qu'tu vas dévaler.  
Ah sacré tire-fesses !  
Dis-moi, qu'est-ce que j't'ai fait ?  
ça doit faire au moins mille fois  
que t'es parti sans moi  
Eh !*

*Au nez j'ai froid au nez  
Venez venez m'aider  
Aux pieds j'ai mal aux pieds  
Aux pieds, aux pieds, oh !  
J'ai mal aux pieds  
(bis)*

*Faut pas tomber ! Tu vas rester congelé !  
Sans même pouvoir t'arrêter, tu sais qu'tu vas dévaler.  
Ah sacré tire-fesses ! Dis-moi, qu'est-ce que j't'ai fait ?  
ça doit faire au moins mille fois que t'es parti sans moi  
Eh !.....*

Quoi ! Qu'on y croit ou pas,  
Il aura bien un jour  
où j'aurai mon étoile.  
Un jour ou l'autre le canapé volant  
nous emmenera skier dans les étoiles.  
Serons-nous des champions ?  
Ou bien des champignons ?  
Des moniteurs, ou des professeurs,  
on voudrait savoir qui sont les responsables.

Ah ! Dites moi quand, tiens !  
Tout le monde sera chaud pour aller danser,  
mais personne ne sera chaud  
pour aller se coucher.  
Monsieur Peschard va nous écouter,  
c'est ça !  
Tout doux comme un gros chamois !  
Dites nous où il est caché  
ça doit faire au moins mille fois  
qu'il a bouffé ses doigts ! Eh !

*Au nez j'ai froid au nez  
Venez venez m'aider  
Aux pieds j'ai mal aux pieds  
Aux pieds, aux pieds, oh !  
J'ai mal aux pieds  
(bis)*