

Mon séjour à Embrun



du 26 au 31 mai 2013



Hautes-Alpes



Retrouvez le nom de cette singulière plante de rocaille rencontrée au cours du séjour :

.....

Cahier de l'élève



Nom :

Prénom :

Classe :

Professeurs accompagnateurs :

**M. CALLOT
Mme CLÉMENT
M. FRANÇOIS
Mme POINSARD
Mme QUIRING**



Géographie / Mathématiques / Sciences de la Vie et de la Terre

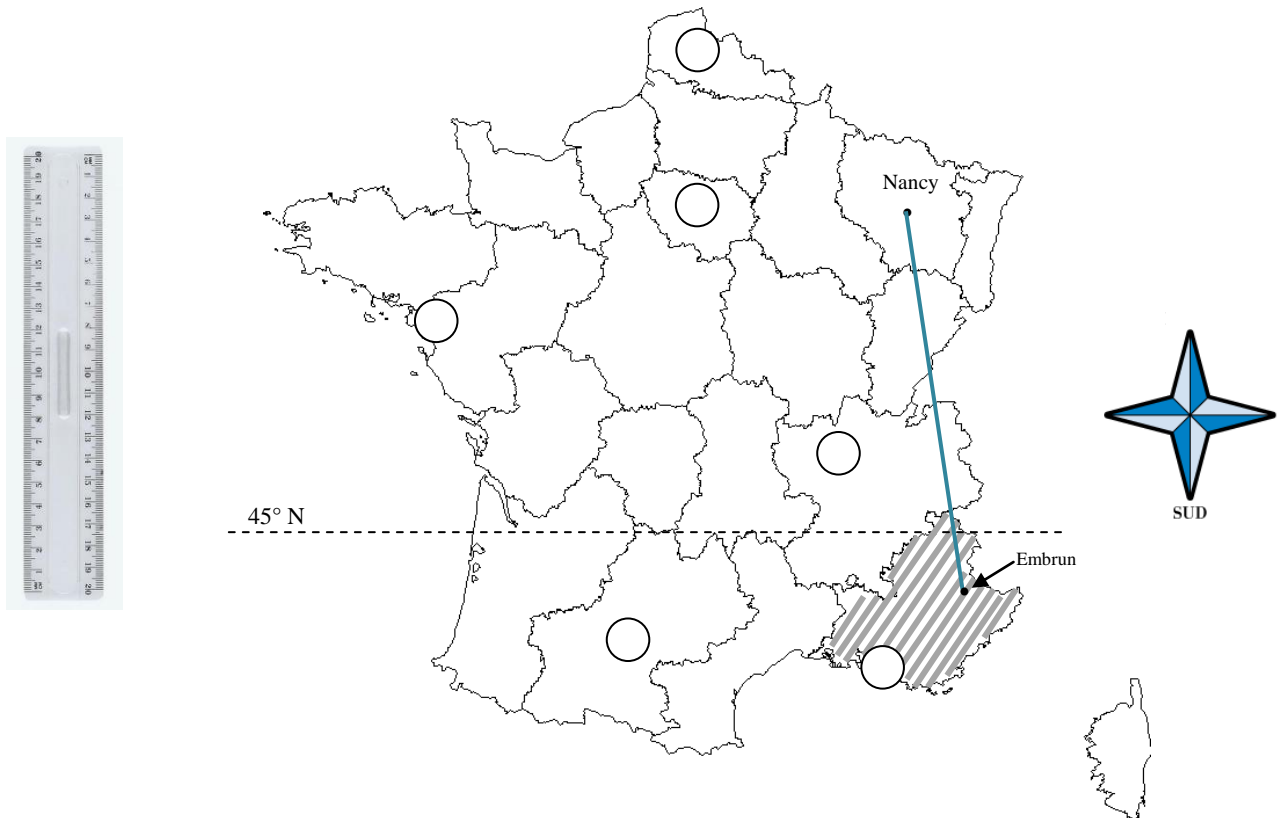
Activité 1  

Nous sommes arrivés à Embrun !

1. Place les quatre points cardinaux à droite de la carte.
2. Comment s'appelle la **région** hachurée où se trouve Embrun ? Coche la bonne réponse.
 - Provence-Alpes Côte d'Azur
 - Languedoc-Roussillon
 - Rhône-Alpes
 - Aquitaine
3. Au bord de quelle **rivière** se trouve Embrun ?
4. Place les villes suivantes sur la carte en indiquant leur numéro dans les petits cercles.
 1. Marseille
 2. Lille
 3. Paris
 4. Toulouse
 5. Nantes
 6. Lyon
5. La ligne en pointillés est le **45° parallèle nord**. Quelle est la particularité d'un point situé sur ce parallèle ?
.....
6. L'échelle de cette carte est **1/10 000 000**

Cela signifie que **1 cm sur la carte représente en réalité 10 000 000 cm** soit m ou encore km

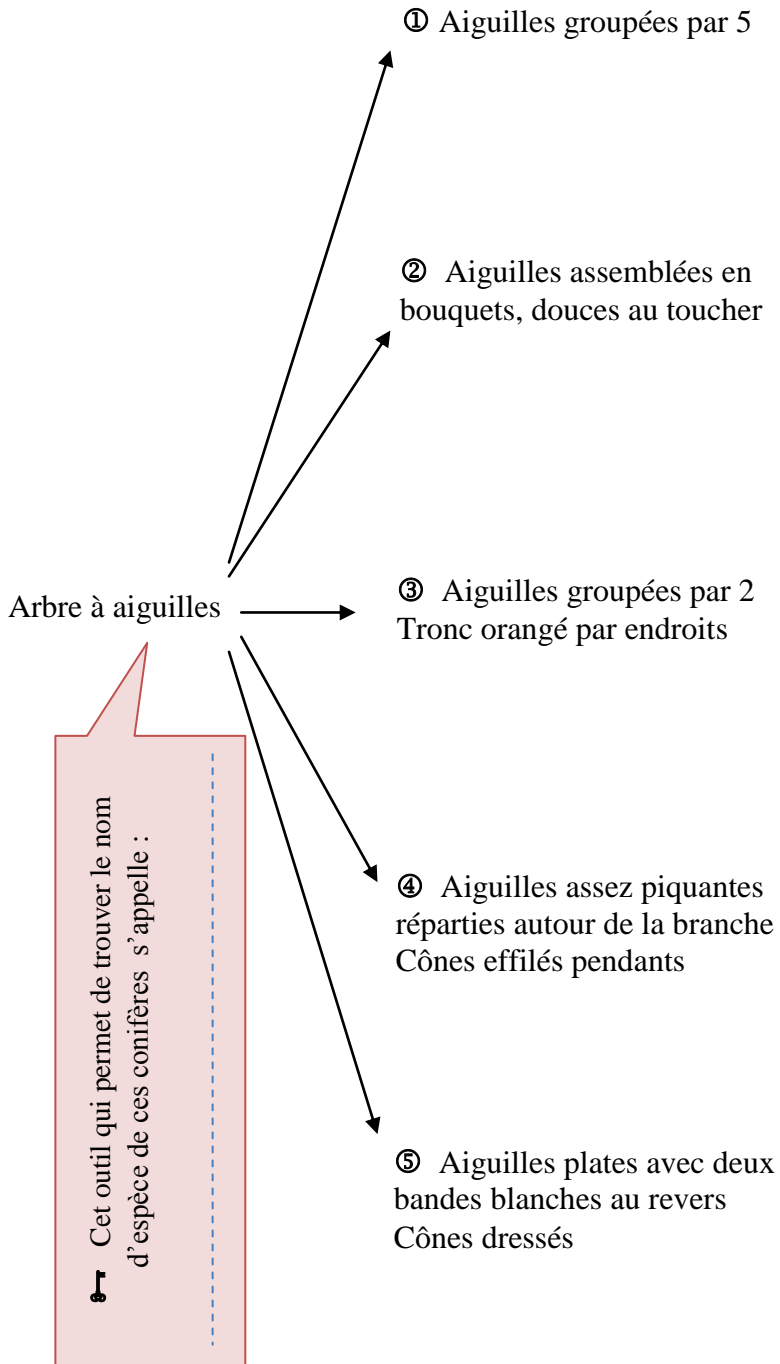
Évalue alors en kilomètres, la distance à vol d'oiseau entre Nancy et Embrun :



Activité 2



Au cours de la randonnée, tu as pu observer des conifères...



Retrouve le numéro correspondant à chaque conifère :

Sapin Blanc : / **Pin Sylvestre** : / **Épicéa commun** : / **Pin Cembro** : / **Mélèze d'Europe** :

Sciences de la Vie et de la Terre / Physique-chimie / Histoire

Activité 1 

La vie des marmottes

1. Complète le réseau alimentaire des marmottes. Tu indiqueras ce qu'elle mange et ses prédateurs (la flèche \longrightarrow signifie « est mangé par »).



2. Donne le nom du comportement adopté par la marmotte en hiver :
3. Voici le type d'affiche qu'on peut trouver sur le site des marmottes d'Eyglies - Mont Dauphin:



Retrouve le 3^{ème} aliment conseillé :

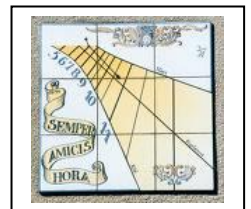
Quelles conséquences pour la marmotte peut avoir une alimentation non adaptée ?

.....
.....

Activité 2 

À Mont-Dauphin, tu as pu observer plusieurs cadrans solaires.

S'agissait-il de cadrans solaires : *verticaux* / *équatoriaux* / *horizontaux* ? (entoure la bonne réponse)



À Mont-Dauphin, le 28 mai, quand le cadran solaire indique 12h00 (Heure solaire), il est 13h34 à ta montre (Heure légale).

Qu'indique ce cadran solaire quand il est 11h00 à l'horloge ?

Quelle est l'Heure légale quand le cadran indique 11h00 ?

Activité 3



La France sous Louis XIV



1. À quel siècle a vécu Louis XIV ?

Où a-t-il fait construire un célèbre château ?

2. Quelle était la fonction de Vauban auprès du Roi Louis XIV ?

.....

3. Pourquoi Vauban a-t-il choisi le site de Mont-Dauphin pour y construire une place forte ?

.....

.....

.....

4. Jusqu'en 1966, le village de Mont-Dauphin était une ville de garnison. Qu'est-ce que cela veut dire ?



Vauban (1633-1707)

.....

.....

Sciences de la Vie et de la Terre



Lis le texte attentivement.

Une des théories pour expliquer la formation de ces Demoiselles Coiffées...

L'explication géologique est toute simple: le terrain, principalement composé d'argile et de roches friables, s'effrite et les eaux des trois rivières passant à proximité les emportent pour les rejeter plus loin dans la vallée de la Durance. Depuis plus de trente mille ans, chaque pluie ronge un peu plus la montagne, sculptant ces colonnes. Chacune d'elles voit son sommet protégé par un chapiteau, nommé "coiffe". Celle-ci se compose d'une roche différente, il s'agit de pierres granitiques qui résistent à l'usure et qui protègent la colonne. Si la colonne ne s'écroule pas sous le poids de ce chapeau, c'est tout simplement parce qu'elle se trouve compressée sous le poids de cette pierre volcanique, et qu'elle acquiert ainsi de la résistance. Ces cheminées de fée sont peu nombreuses en Europe.

http://fr.federal-hotel.com/monument-les-demoiselles-coiffees-savines-le-lac_2695.htm

1. Légende le schéma de la cheminée de fée ci-dessous avec les mots suivants : **argile / granite**
2. Indique quel est le principal agent d'érosion à l'origine du modelé de ce paysage.
.....
3. Connaissant les propriétés des deux roches de ce paysage, schématise l'aspect de la cheminée de fée dans un million d'années. Tu expliqueras ta démarche.
.....
.....
.....

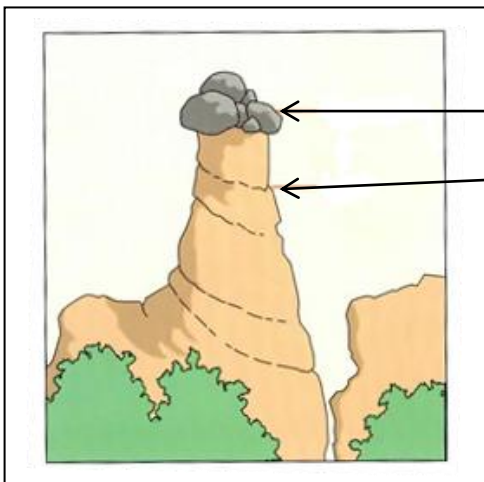


Schéma d'une cheminée de fée aujourd'hui (d'après le Magnard 2006)

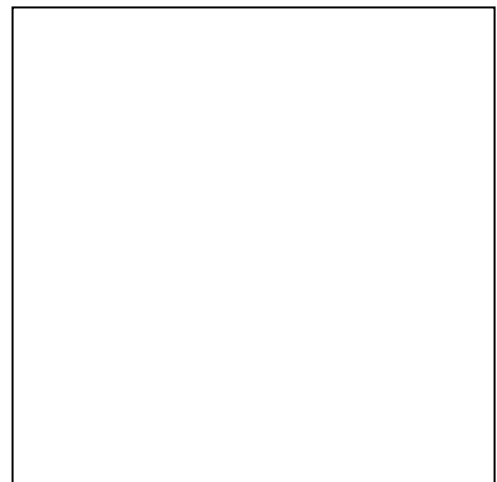


Schéma d'une cheminée de fée dans un million d'années

Physique-chimie / Sciences de la Vie et de la Terre / Mathématiques



Activité 1

Lors de la visite à la Maison du Parc des Écrins à Vallouise, tu as pu observer un gros cadran solaire.

S'agissait-il d'un cadran solaire : *vertical* / *équatorial* / *horizontal* ? (entoure la bonne réponse)



Activité 2

Le Parc des Écrins est l'un des dix Parcs Nationaux que compte la France.

Cite quelques-unes des missions d'un Parc National.

.....

.....

.....

.....



Activité 3



Sur la droite graduée, marque d'une flèche numérotée, la position de chacun des événements ci-dessous :

Événement	① Formation des Demoiselles coiffées de Théüs (H ^{tes} -Alpes)	② Construction de la Pyramide de Khéops	③ Mort de Louis XIV	④ Extinction Homme de Neandertal	⑤ Naissance de l'agriculture
Date	Il y a 18 000 ans	2500 ans av. J.-C.	1715	Il y a 28 000 ans	VIII ^e millénaire av. J.-C.



Rédige ici en quelques lignes, un moment fort vécu au cours du séjour...

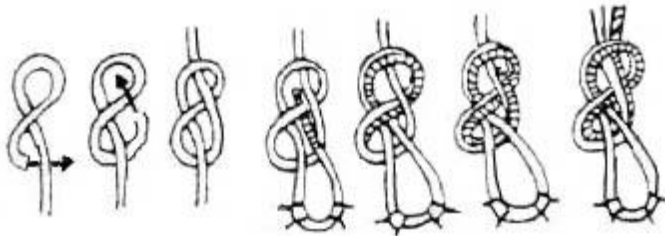
ESCALADE

Nous allons pratiquer l'escalade sur un site naturel.

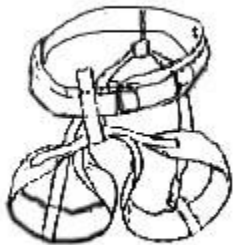
L'escalade est une activité très agréable et qui vous permettra de **vaincre vos appréhensions et de prendre beaucoup de plaisir**.

Quelques règles de sécurité et de fonctionnement sont donc indispensables avant de pratiquer.

- Ne jamais grimper une voie sans **avoir fait vérifier son matériel (boudrier, casque) et les nœuds réalisés par un adulte**...à chaque départ de grimpe (ex : le nœud en 8).



- Respecter le matériel mis à votre disposition.
- Toujours porter son casque, attacher ses cheveux, serrer son boudrier.



- **Être très attentif aux consignes transmises par les guides et les professeurs** (par exemple, l'assureur ne doit jamais quitter son grimpeur des yeux et veiller à ce que la corde soit tendue ; de plus, l'assureur doit toujours être debout près du mur !) et **pratiquer l'activité dans le calme** et en **respectant le lieu** qui nous accueille (propreté...).

Vous serez en alternance grimpeur et assureur. Le grimpeur et son ou ses assureurs doivent être **à l'écoute les uns des autres** afin de pratiquer ce sport sans risque.

NAGE EN EAUX VIVES

HISTORIQUE :

Dans les années 70, quelques plongeurs un peu fous décident de descendre à la nage des rivières un peu remuantes avec pour tout équipement une chambre à air de gros diamètre recouverte par un sac de toile en guise de bouée, une combinaison isotherme protégée par une cotte de mécanicien, des palmes, un masque et un tuba. Ils furent les pionniers de la Nage en Eaux Vives (ou "Hydrospeed").

La nage en eaux vives est un sport qu'il faut pratiquer avec beaucoup de précautions.

LA SÉCURITÉ :

Il est nécessaire, après s'être équipé, d'**écouter les consignes** données par les moniteurs et les professeurs.

Vous devez **réagir rapidement** aux indications (direction, arrêt...) données sur l'eau et **demander de l'aide dès que vous sentez une gêne ou une fatigue importante**.

De plus, **vous ne devez pas vous éloigner de votre groupe**.

Sachez également qu'on ne descend une rivière que si les conditions météorologiques le permettent et si le courant n'est pas trop important.

LE MATÉRIEL :

La sécurité passe par des équipements adaptés.

Le matériel de nage en eaux vives a une importance capitale : performance, sécurité et confort. Le *flotteur* : double rôle de protection et de flottabilité.

- La *combinaison isotherme* : combinaison renforcée qui protège contre le froid mais aussi contre les chocs
- Les *palmes* : sans elles, pas de propulsion ni de direction, vous n'êtes qu'un bouchon ballotté par les bouillons
- Le *casque* assure la protection de la tête contre les chocs éventuels
- Le *gilet* assure une meilleure flottabilité pour le nageur en difficulté



LA TECHNIQUE :

Ne pas se laisser porter nonchalamment par le courant mais être maître d'un jeu terriblement passionnant. Il faudra apprendre quelques techniques pour :

- ne pas rater votre *départ*,
- changer de direction (*gîter*),
- vous arrêter où il faut (faire un *stop*)
- savoir remettre le flotteur à l'endroit et en position stable après un retournement (*esquimauter*)

Un bon *palmage* permet de se diriger dans le torrent :
ne palmez pas trop vite et faites de grands battements.

Réagissez très rapidement aux consignes transmises par moniteur et professeur.

Le torrent reste le patron et nous oblige à une remise en question permanente. Le nageur est seul face à l'obstacle. **La technique individuelle et la technique de groupe sont la base de notre sécurité.**

C'est pourquoi il est indispensable d'être attentif et respectueux des consignes transmises.

Le plaisir passe par ces contraintes liées à la sécurité dans toutes les Activités Physiques de Pleine Nature.



VIA FERRATA



HISTORIQUE :

La première génération de Via Ferrata débute en Autriche en 1843. Puis, les « vie ferrate » en Italie sont apparues dans le massif des Dolomites et ont une origine stratégique. Les militaires italiens avaient, en effet, équipé d'immenses parois de câbles et d'échelles pour faciliter le déplacement de leurs troupes alpines ainsi que du matériel (parfois même des canons).

Ces installations permettent maintenant de parcourir en toute sécurité des parois qui ne paraissent accessibles qu'aux purs alpinistes.

Les circuits sont caractérisés par des équipements métalliques (échelles...) qui en constituent l'attrait essentiel et sportif, permettant de surmonter des parois inaccessibles en apparence.

En France, ces parcours ludiques seraient apparus dans le Sud (Hautes Alpes) vers 1989. Il s'agit en général d'itinéraires rocheux souvent sécurisés par un câble avec, dans les passages raides, des marches métalliques permettant une progression plus aisée.

LA PROGRESSION ET LES REGLES DE SECURITE :

La progression peut paraître très simple pour qui sait monter une échelle cependant quelques règles de sécurité sont à respecter pour éviter une chute

- Les éléments de progression : en plus du rocher, le ferratiste a à sa disposition toute une panoplie d'objets métalliques (marche métalliques, échelle...)

En règle générale, le câble sert uniquement à l'assurage, mais on peut l'empoigner parfois pour franchir un passage délicat.

- L'auto-assurance : chaque ferratiste est équipé d'une longe et s'en sert pour assurer lui-même sa progression.

A chaque ancrage, il faut **faire passer les brins un à un** afin de rester en permanence **attaché à la ligne de vie par au moins un brin de longe** (toujours vérifier qu'un brin est attaché avant de démouquetonner l'autre)
Ne manipuler donc les mousquetons qu'avec 1 seule main .

Penser également à bien laisser la corde dégagée et à **n'être qu'un par tronçon de câble.**

- Se décoller de la paroi, bras souvent tendus, afin de moins fatiguer.
- **Ne jamais**, même sur le chemin menant à la via ferrata, **jeter de pierre** (on ne sait jamais si quelqu'un est en dessous de nous) et se croire sur une piste d'athlétisme : en montagne, on prend son temps, on apprécie et surtout **on ne fait pas la course** (même sur le chemin) sous peine de glisser et de chuter.

LE MATÉRIEL :

Avant de partir, il est nécessaire de s'équiper avec un matériel adapté. Il est fourni par les moniteurs et est composé de :

- un baudrier d'escalade : attention à bien **le fermer** en respectant les consignes
- une longe avec 2 mousquetons (**le 2^{ième} mousqueton ne doit jamais être accroché sur le harnais**)
- un absorbeur de choc (très utile en cas de chute)
- **un casque** indispensable en cas de chute bien sûr mais également en cas de chute de pierre

Attention : vous ne devez pas partir avant que votre matériel soit contrôlé par un moniteur ou un professeur.

Vous devez également avoir de bonnes chaussures au pied (de montagne ou de sport) et vous pouvez emmener un peu de nourriture et de l'eau dans un petit sac.

ÉVOLUER EN GROUPE :

Restez toujours attentif aux consignes de sécurité indiquées par les adultes qui encadrent et respectez la manipulation du matériel.

Pensez également à boire et manger régulièrement (ne jetez bien sûr aucun papier au sol).

Ne collez pas trop les élèves devant vous et surtout ne bousculez personne et ne vous moquer pas de quelqu'un qui se trouve en difficulté dans un passage (au contraire, appelez un adulte) ...**une personne en difficulté a besoin d'être rassurée.**

RAFTING



HISTORIQUE :

Le rafting est apparu en France au début des années 80. Importé des États Unis où il fut utilisé à des fins militaires, il consiste à descendre de gros cours d'eau dans des radeaux gonflables conduits à la pagaie. Ces embarcations transportent plusieurs personnes et permettent d'accéder à l'eau vive dès les premiers coups de pagaie ...une balade en liberté, une aventure sans gros risque pour explorer le monde des rivières.

Raft est un mot anglais qui signifie "radeau". C'est l'origine étymologique et historique du canot pneumatique d'eau vive que nous connaissons aujourd'hui.

Le rafting est la meilleure façon d'accéder aux joies bouillonnantes des rivières et torrents, jusque-là réservées à l'élite des kayakistes.

MATÉRIEL :

Le canot pneumatique est une embarcation totalement **insubmersible** constituée d'un gros boudin gonflé faisant le tour de l'embarcation. Ce boudin est divisé en plusieurs compartiments indépendants qui rendent le bateau insubmersible en cas de crevaison de l'un d'eux. Plusieurs boudins transversaux permettent de rigidifier l'ensemble.

Son fond plat, ses pointes symétriques et légèrement relevées en font un bateau très stable. Les plus petits rafts mesurent moins de 3 mètres et peuvent transporter 2 personnes ; ils sont couramment dénommés " hot dog " du fait de leur forme allongée et étroite. Les plus grands rafts font 4 à 5 mètres et peuvent transporter jusqu'à 12 personnes.

SÉCURITÉ :

Avant le départ, il est indispensable de mettre son **gilet** et son **casque** et de

Faire vérifier son matériel par un adulte

Attention à l'**olive de la pagaie**, elle peut s'avérer dangereuse, surtout quand vous vous appuyez sur la pagaie.

En cas de chute, nager sur le dos les pieds vers le bas du courant pour amortir les chocs éventuels, le temps d'être récupéré...laissez-vous porter par le courant, ne vous épuisez pas à vouloir remonter seul.

CONTRAT DE VIE COMMUNE À EMBRUN

Les différents moments du séjour	Pour la Sécurité :	Je dois aussi :	J'ai le droit de :
<u>Le voyage en car</u>	<p><u>Je ne dois pas :</u> *me lever, me déplacer *crier, faire du bruit après 22 h *monter et descendre du bus en bousculant</p>	<p>*respecter le chauffeur *respecter le matériel dans le bus (Chewing-gums interdits dans le bus) *ne rien laisser traîner par terre *respecter le sommeil des autres et chercher à dormir après 22 h</p>	<p>*discuter *me lever après autorisation donnée par un professeur *lire....</p>
Au cours des visites	<p><u>Je dois :</u> *respecter les consignes particulières données par les enseignants et les animateurs</p>	<p><u>Je dois aussi :</u> *respecter les horaires *être attentif aux explications données</p>	<p>*prendre des notes et poser des questions *prendre des photos</p>
Durant les activités physiques	<p><u>Je dois :</u> *être très attentif aux explications et aux <u>consignes de sécurité</u> *respecter les consignes spécifiques à l'activité données par les professeurs et les animateurs *<u>avertir immédiatement un professeur en cas d'incident ou d'accident</u> *rester avec mon groupe</p>	<p>*m'équiper correctement en fonction des consignes (lacer toujours mes chaussures, faire vérifier mon matériel par un adulte avant de commencer l'activité...) *prendre le plus grand soin du matériel prêté *participer au rangement *m'investir activement et avec vigilance dans les tâches qui mettent en jeu la sécurité de mes camarades</p>	<p>*demander si je n'ai pas compris ou si je ne suis pas sûr de moi *utiliser le matériel confié *pratiquer pendant les temps libres les activités proposées au centre</p>
Au moment des repas	<p><u>Je ne dois pas :</u> *quitter la table sans autorisation et sans l'avoir débarrassée</p>	<p><u>Je dois :</u> *manger calmement, lentement et dans un climat suffisamment silencieux afin de récupérer et profiter au mieux des bienfaits de la nourriture *respecter les horaires *manger de tout (même si c'est parfois peu) *partager équitablement avec mes camarades</p>	<p>*parler sans crier avec mes camarades</p>
Dans la chambre et dans le centre	<p><u>Je ne dois pas :</u> *sortir du centre sans un enseignant *jouer avec les lumières, les serrures, les systèmes de sécurité... *sortir par les issues de secours <u>Je dois :</u> *<u>avertir un professeur en cas de danger</u></p>	<p>*respecter les horaires de coucher et de lever *ne pas faire de bruit la nuit *respecter le sommeil des autres *avoir une bonne hygiène et ranger mes affaires *prendre une douche rapide en fonction de l'ordre établi avec mes camarades quotidiennement *laisser les locaux propres</p>	<p>*aller dans les autres chambres (garçons chez garçons, filles chez filles) *me coucher avant l'heure prévue *téléphoner après avoir demandé à un professeur</p>

En signant, je m'engage à respecter ce contrat.

Nom :

Signature :

AUTO ÉVALUATION

Les différents moments du séjour	J'ai respecté le Contrat	Je n'ai pas respecté le Contrat <small>Je note ce que je n'ai pas fait</small>	Ce que je voudrais ajouter ou modifier à mon attitude
Le voyage en Car			
Au cours des visites			
Durant les activités Physiques			
Au moment des Repas			
Dans la chambre et dans le centre			

Remarques éventuelles de l'équipe enseignante :

