

# *Le Petit Bonancien*

Classe de 2<sup>ème</sup> secondaire (A). Institut Saint-Joseph Libramont

## *Sports d'hiver : que du ski ?*

**Les sports d'hiver riment souvent avec la pratique du ski. Mais tout le monde n'est pas adepte de ce sport de glisse. Alors, quelles sont les alternatives ?**

Qu'il s'agisse d'un souvenir ou d'une première expérience ratée ou tout simplement par crainte des chutes, le ski n'est pas toujours le sport favori des vacanciers à Valloire. Pour eux, il existe des alternatives. Par exemple, la marche à pieds sur les sommets, balade en raquettes, patinoire et bien d'autres activités... Mais pour les personnes non sportives, dans le centre de Valloire ou dans les montagnes, il y a, pour eux, le patrimoine avec les curiosités locales.



Image de Valloire  
Site internet : neaclub.com

Office du tourisme de  
Valloire : Rue des Grandes Alpes, 74 450, Valloire France

Et pour les skieurs, il y a également de quoi faire. Mais attention, il ne faut pas confondre ski alpin et ski de fond. Les chaussures sont plus basses et plus étroites que celles du

ski de fond et l'action n'est pas de skier mais de marcher à l'aide de skis. Les élèves, eux, ont fait du ski alpin.

Otjaques L.  
Boclinville E

## *Sports d'hiver: Comment devenir flèche d'or ?*

**Durant leur semaine à Valloire, les élèves de deuxième secondaire de l'Institut Saint-Joseph (ISJ) ont eu l'occasion de pratiquer le ski. Certains d'entre eux sont même rentrés avec des trophées. C'est le cas de Thomas, 13 ans, qui est devenu "flèche d'argent".**

Dans la pratique du ski, les niveaux sont nombreux. Pour les novices comme pour les assidus du sport de glisse, chaque niveau a sa récompense. Thomas Guillaume ne faisait pas partie des novices lorsqu'il est parti à Valloire avec ses camarades de classe. Nous avons interviewé Thomas Guillaume qui a reçu la "flèche d'argent" : « Vers l'âge de quatre ans, j'ai pris mon premier cours de ski. Ensuite, vers sept ans, j'ai eu ma deuxième étoile, j'étais assez fier de moi. Pendant cinq ans, je ne pratiquais plus de cours mais je faisais toujours du ski juste pour mon plaisir. J'ai repris les cours en hiver 2018, et, en 2019, j'ai eu ma flèche d'argent. Pour avoir ma flèche d'argent, j'ai dû slalomer entre des piquets et, plus j'avais un temps de courte durée, mieux j'étais classé. ».

Au ski, il y a différents niveaux. Pour les moins de cinq ans qui débutent, ils auront le piou piou. Avec Blanchot, le deuxième niveau de ski, les enfants font leurs premières glissades. Après, il y a sifflole, les enfants sont capables de glisser et de contrôler leur vitesse. Garobou est le niveau suivant, l'enfant est capable de changer de direction en chasse-neige. L'ourson contrôle sa vitesse, il fait des virages et glisse les skis parallèles et s'arrête par un virage en chasse-neige. Le flocon consiste à rester en équilibre en glissant plus vite skis parallèles, en traversée et face à la pente. Pour la première étoile, il faut savoir enchaîner des virages élémentaires, dérapager en tenant compte des éléments extérieurs. En deuxième étoile, il faut savoir franchir les passages creux ou de bosses en traversée ou face à la pente. En troisième étoile, l'enfant est capable d'enchaîner des virages de rayons et

moyens en ayant les skis parallèles et en faisant attention à ce qui l'entoure. Dans l'étoile de bronze, l'enfant affine ses virages en réduisant le dérapage, maîtrise son équilibre en schuss (descente directe en suivant la plus grande pente), en décollant sur des bosses arrondies, sur des pistes ou dans son terrain aménagé type ski cross. Durant l'étoile d'or, il découvre la pratique du ski sous toutes ses formes, il peut skier sans s'arrêter sur des pistes de grands dénivelés sur tous types de neige et en respectant les règles de conduite du skieur.



Photo empruntée de  
Thomas Guillaume

Genin C.  
Lejeune C.

## Vacances sportives, l'atout-ski de l'UCPA.

La semaine du 19 janvier, l'ISJ secondaire de Bonance à Libramont-Chevigny est parti pour des vacances d'hiver dans les montagnes enneigées du village de Valloire. Accueillis par le centre UCPA ( Union des Centres de Plein Air), les étudiants ont accès à des chambres de minimum 2 personnes à maximum 7 personnes, aux locaux de restauration, à des petits salons aménagés, une salle de ping-pong et au bar. Complètement rénové, le centre permet un niveau de confort très agréable avec des facilités mises à disposition gratuitement (Wifi). L'UCPA fait référence au centre ADEPS ( Administration de l'Education Physique du Sport en Plein Air). Tous les deux sont des centres de plein air.



Image de Valloire  
Site internet : valloire.com

Muyembe E.  
Maes M.

## Sports d'hiver à Valloire : en piste !

A Valloire, les pistes de ski alpin sont classées en quatre catégories désignées par un code de couleur: piste verte = piste facile, piste bleue = piste de difficulté moyenne, piste rouge = piste difficile, piste noire = piste très difficile.

Sur le terrain, la couleur des pistes de ski est indiquée par des panneaux colorés ou balises. Ces balises sont placées sur l'un des bords de la piste et numérotées par ordre décroissant, comportant le nom de la piste, sa couleur ainsi que le numéro de la balise. Elles sont destinées à faciliter l'intervention des secours en cas d'accident. La couleur des pistes apparaît également sur le plan des pistes pour indiquer leur degré de difficulté

N'oubliez pas que les couleurs ne sont qu'une indication pour orienter les skieurs en fonction de leur niveau : les pistes vertes = pour les enfants et les débutants, les pistes bleues = un peu plus difficiles mais cela reste encore accessible aux débutants, les pistes rouges = généralement accessibles avec de l'entraînement, les pistes noires = pour les pros de la glisse ayant une très bonne maîtrise.



Un groupe de skieurs en haut des pistes

Plennevaux A.  
Fromont A.

## Soirées récréatives: on n'est pas couché!

Après des journées bien remplies sur les pistes de Valloire, les élèves de l'Institut Saint-Joseph de Libramont (ISJ) se réunissent pour s'adonner à des activités récréatives organisées en partie par leurs professeurs. **Le but: tisser des liens et créer des souvenirs.**

Le premier objectif des activités à l'Union Centre Plein Air (UCPA) est de distraire les élèves afin de les occuper entre la fin du repas et le coucher.

C'est vraiment très simple de les organiser, il suffit d'être un moniteur de l'UCPA et de suivre quelques formations.

La boum:  
La meilleure soirée selon les élèves est la « boum », c'est une soirée dansante avec beaucoup de musique pour fêter la fin du séjour et tous les bons moments vécus au ski.



Quelques élèves de l'ISJ à la boum.

Berrichi E.  
Pierson H.

## Adeps : Le bon plan des sports d'hiver.

Le 20 janvier 2019, les élèves de 2<sup>ème</sup> de l'ISJ (Institut Saint-Joseph) sont arrivés au centre UCPA (union des centres de plein air) pour y passer une semaine de sports d'hiver. Les professeurs chargés d'expliquer le fonctionnement des chambres ont montré qu'il y a un tableau où les élèves doivent accrocher leur clefs en sortant de la chambre afin de ne pas la perdre. Ils ont également précisé que les élèves devaient être autonomes et faire leur propre ménage. Les élèves avaient à disposition des chambres de 3, 4, 5 ou 6 lits. Ces chambres ont un style similaire : pour les chambres de 4 personnes, elles possèdent 2 lits collés et 2 lits superposés, il y a une salle de bains et une petite toilette également.

Cependant, le problème est que les verrous des toilettes et de la salle de bains ne fonctionnent pas. Difficile d'être tranquille. Le centre vient d'être rénové depuis 4 semaines.

Le centre possède plus de 200 chambres.

Les organisateurs du voyage ont plus opté pour un centre que pour un hôtel. Le centre correspond à l'Adeps pour nous (administration de l'éducation physique du sport de la vie en plein air). Le prix est cependant moins élevé. Le gros point positif du centre est sa position. Il est adjacent aux montagnes, il met à disposition des moniteurs et propose le déjeuner, dîner et le souper. Les centres sont plus accessibles pour les grands groupes.

Pour une personne à Valloire, c'est plus ou moins 500 euros tout compris dans un centre (matériel,...) et plus ou moins 2000 euros dans un hôtel pour le logement uniquement.

Marzouk A.

Noel G.

## Les spécialités culinaires savoyardes de Valloire.

Qui dit découverte d'une nouvelle région, dit découverte de nouvelles spécialités culinaires.

A Valloire, les élèves ont découvert le Tomme de Savoie, la diot, la fondue au fromage savoyard, la raclette savoyarde.

### Recette

#### Ingrédients

- 500 grammes (gr) de beaufort
- 2 verres de vin blanc (vin des abymes)
- 400 gr de comté
- 300 gr de tomme de Savoie
- 1/4 de reblochon
- 1 petit verre de kirsch
- 1 cuillère à café de Maïzena
- 1 gousse d'ail
- 1 pain à croûte (genre boule de campagne)

#### Réalisation

- 1) commencer par couper le pain en morceaux pour qu'il durcisse.
- 2) c'est couper le fromage en lamelles en enlevant les croûtes.
- 3) réaliser le reblochon à part (il se rajoute à la fin pour lier les fromages)
- 4) dissoudre une cuillère de Maïzena dans un petit verre de kirsch.

- 5) frotter le caquelon avec la gousse d'ail jusqu'à usure de l'ail.
- 6) mettre à chauffer le vin blanc (feu moyen). Quand il mousse, baissez le feu et ajoutez petit à petit le fromage en lamelles en remuant avec une cuillère en bois en faisant des « 8 ».
- 7) quand tout le fromage est fondu, ajouter le reblochon, et le kirsch + maïzena.
- 8) allumer le réchaud et poser la fondue dessus, remuer de temps en temps avec la cuillère en bois, c'est prêt à déguster.

#### Critique

Les fromages : les fromages très succulents et d'une saveur magique fondaient dans la bouche et le fromage avec du pain qui était super bon : bilan positif.

Sette .  
Legrand T.

## Visiter l'Ardenne autrement.

Des activités culturelles étaient proposées aux élèves de l'Institut Saint-Joseph de Libramont (ISJ) qui n'ont pas eu l'opportunité de partir aux sports d'hiver. Parmi elles, la visite de la mine de Bertrix.

Les élèves de 2<sup>ème</sup> secondaire qui ne sont pas partis aux sports d'hiver sont allés visiter la mine de Bertrix dont la visite a duré 2 heures. Le guide a expliqué des informations relatives à la mine et a proposé de porter des casques jaunes pour la sécurité.

Pendant la visite, il a raconté des histoires ; une courte vidéo a été diffusée sur le travail dans la mine à l'époque. La visite s'est clôturée par la découpe et la décoration d'une ardoise par les élèves eux-mêmes.



Image de la Morépire à Bertrix  
[www.aucoeurdelardoise.be](http://www.aucoeurdelardoise.be)

## Redu : du papier au musée.

Les élèves de 2<sup>ème</sup> année se sont également rendus à Redu, village du livre, pour visiter la fabrique de papier et le Musée Didactique d'Art (MUDIA).

Pour visiter la fabrique de papier, il faut compter 1h-1h30. Manipulation de pâte à papier avec de l'eau, de la colle et du coton. Ensuite, fabrication du papier qui doit prendre au moins 48h pour sécher et pouvoir être utilisé.

La visite du MUDIA, quant à elle, dure 2 heures. Le guide raconte les histoires des tableaux.

Lurot E.  
Lejeune I.  
Ledent H

## **Au pied des pistes, le touriste !**

**Bien plus qu'une station de ski, Valloire est également très active hors saison. Focus sur cette petite ville de Savoie.**

### *Un concours givrant !*

Dans la ville, en hiver, il y a un concours de sculptures de glace. Le but : réaliser une sculpture en glace à partir d'une photo. À disposition : un bloc de 30 m<sup>3</sup> de glace, des outils adaptés et trois jours de travail. Il y a de tout : des monstres, des personnages Disney, en passant par les super-héros. C'est splendide. Malheureusement, il y a une statue qui s'est écroulée en mille morceaux.

### *Y a-t-il vraiment de tout à Valloire ?*

La plupart des magasins sont des boutiques de souvenirs car Valloire est aussi très touristique. La particularité, si on compare avec la Belgique : il n'y a pas, voir très peu de magasins de confection. Difficile de trouver une belle robe de soirée pour un dîner en amoureux ! En effet, il n'y a pratiquement que des magasins d'articles de ski, des brasseries et des restaurants et un super « Carrefour Montagne » où vous pouvez trouver l'essentiel pour concocter une bonne raclette !

### *Une dégustation agréable*

Il y a énormément de magasins artisanaux et peu de supermarchés. Les magasins artisanaux présentent plusieurs sortes de fromages, dont le « Roquefort », spécialité locale, fabriqué à base de lait de brebis. De nombreuses boucheries offrent de délicieux saucissons et jambons locaux, des magasins de bonbons au miel, autres gâteaux et confiseries diverses.

### *Une fin d'hiver et la venue du printemps...*

Pour le carnaval, des animations tout le long de la journée pour fêter le Mardi Gras ! La jeunesse est principalement ciblée lors de cet événement typique qui attire une grande foule : la transhumance, montée en alpage de troupeau de brebis de la ferme du Près Clos.

### *Un Noël magique !*

*Du samedi 23 au vendredi 29 décembre, la station mauriennaise de Valloire propose des animations quotidiennes pour toute la famille. Au programme : marché de Noël, création d'une sculpture géante sur neige du père Noël et démonstration de sculptures sur glace par le sculpteur professionnel, Christian Burger. Le dimanche 24 décembre, un spectacle gratuit est proposé aux enfants "Le Père Noël recrute les lutins". D'autres activités durant cette période de fêtes sont prévues dans le centre de la ville, visite du Père Noël, patinoire, et randonnées en raquettes.*



Un Noël Magique et Féérique  
<https://www.ledauphine.com/savoie/2017/12/17/du-samedi-23-au-vendredi-29-decembre-la-station-mauriennaise-de-valloire-propose-des-animations>

Henneaux L.  
Houba J.

## **Moniteur de ski : un métier à temps plein ?**

Pour devenir moniteur de ski, celui-ci doit avoir un diplôme mais il doit être capable d'avoir de l'endurance, de la pédagogie, c'est-à-dire qu'il doit se mettre au niveau de chacun, être rigoureux et doit toujours se souvenir des règles de sécurité.

En effet, à Valloire, le mercredi matin, les moniteurs suivent une formation spécifique sur le ski.

Ensuite, le moniteur de ski transmet son savoir technique à un public varié. Cela signifie qu'il est capable d'enseigner à des jeunes enfants, mais aussi bien à des adultes, un large éventail de pratiques dérivées du ski traditionnel comme le freestyle ou le snowboard. Ils apprennent des petites choses telles que comment se réchauffer les mains en bougeant, ainsi que les pieds...

Les élèves peuvent améliorer leur palmarès grâce aux moniteurs et à leurs conseils. Ainsi, une fois sur la piste, les apprentis skieurs qui parcourent les pistes en un certain temps peuvent obtenir une distinction plus prestigieuse.

Enfin, le ski alpin ou le ski de fond se pratique généralement en hiver. Ce sont des journées très fatigantes car les moniteurs ont aussi une deuxième journée. Ils animent les activités du soir dans les auberges ou les hôtels.

Et le reste de l'année, le moniteur exerce une seconde activité professionnelle, sportive ou autre. Les moniteurs, à Valloire, pratiquent de la planche à voile, du surf et du foot.

On peut conclure que le moniteur de ski partage sa passion par son sens développé de la pédagogie.

André R.  
Guillaume T.



Gagnant du concours : jambes en l'air  
[http://www.valloire.net/fr/il4-sculpture,hiver\\_i523-jambes-en-l-air.aspx](http://www.valloire.net/fr/il4-sculpture,hiver_i523-jambes-en-l-air.aspx)

