

Semestre 1

U-GLISSE

FONCTIONNEMENT



Enseignants:

Franck PERREAU

Dorian ALLEGRE

Robin VANDEL

Nicolas PIOT

Olivier CALLIET

Administratif:

Patrice MOUNIER

Master SEST:

La carte

Obligatoire et NOMINATIVE

pour participer au cours et avoir accès au transport en bus

25 euros



photo
d'identité
récente
obligatoire

QR code
Suivez-nous
Follow us

Nom

Prénom

u-glisse.com
u_glisse
UGlisse.Grenoble

UGA
Université
Grenoble Alpes

- Carte U-Glisse valable toute la saison:
- Amortie dès la 1ère sortie aux 2 Alpes.
- Vous devez la commander en ligne et venir la récupérer lors des permanences U-glisser au SUAPS à MUSE (lundi, mardi et mercredi horaires sur internet) ou à la piscine universitaire (jeudi et vendredi horaires sur internet).

<http://u-glisser.com/carte-uglisser/>

La carte

<http://u-glisse.com/carte-uglisse/>



Comment obtenir ta carte ?

Tu dois la commander et la payer en ligne :

✓ Pour les étudiants UGA Grenoble et Valence, INP & IEP Grenoble : Choisir le produit carte U-Glisse dans "mon compte SUAPS" <https://suaps-mon-compte.univ-grenoble-alpes.fr>

ou flasher le QRCode ci-dessous (uniquement pour étudiants UGA, INP et IEP)



✓ Pour tous les autres étudiants : <https://www.billetweb.fr/carte-u-glisse-hors-uga2> Billetterie ouverte

ou flasher le QRCode ci-dessous (hors UGA)





ACHAT CARTE SUR
MON COMPTE SUAPS

RETRAIT CARTE GLISSE
E-TICKET, CARTE D'ÉTUDIANT, PIÈCE D'IDENTITÉ
PHOTO D'IDENTITÉ IMPRIMÉE

MUSE-SUAPS

HORAIRES
VOIR SITE
INTERNET

LUNDI
MARDI

À PARTIR
DU LUNDI
06
OCTOBRE

MERCREDI

PISCINE-CSU

À PARTIR
DU JEUDI
02
OCTOBRE

JEUDI

HORAIRES
VOIR SITE
INTERNET



VENDREDI

LES SORTIES du S1

les 2 alpes
AEON

29 et 30 nov
13 et 14 déc
jeudis 04-11-18 déc

alpe*huez
AEON

06 et 07 déc

SAMEDIS

29 nov-06-13 déc

Ski Experience 3-4-5
Snow Découverte 0-1-2

DIMANCHE

30 nov-07-14 déc

Ski Découverte 0-1-2
Snow expérience 3-4-5
Freestyle

JEUDIS

04-11-18 déc

2-3-4-5

Pas de nv 0 et 1

Pour les notés
envoyer un email



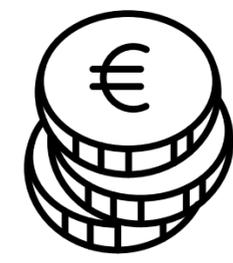
LES SORTIES

FP non noté

SKIPASS et COURS*



Procédure pour acheter son skipass et réserver un cours



60 euros = 3 skipass
"Mon Compte Suaps"

OU

20,5 euros = 1 skipass
achat sur billetweb

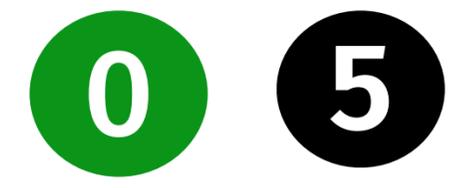


Réservation Cours

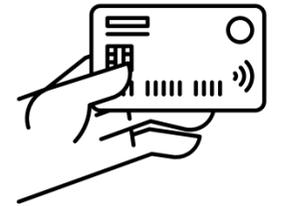
Place garantie en cours



Inscription à chaque cours,
selon places disponibles
visibles sur le site [ici](#)



Indiquer
son niveau
et
sa pratique



Skipass donné au
départ des cours et
uniquement valable
en étant en cours.

En cas d'absence j'informe au plus tôt l'enseignant responsable

LES SORTIES



SKIPASS et COURS*



**30 euros = 3 skipass
dans "mon compte suaps"**



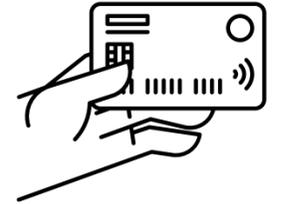
Réservation Cours

Place garantie en cours

Pas d'inscription
à faire à chaque séance
car **présence obligatoire**



Indiquer
son niveau
et
sa pratique
sur le doc
partagé envoyé



Skipass donné au
départ des cours et
uniquement valable
en étant en cours.



**J'informe obligatoirement mon enseignant en cas d'absence
Si ce n'est pas fait vous ne pourrez pas avoir de skipass pour un rattrapage**

LES SORTIES du S1

TRANSPORT



17,50euros

DES TRANSPORTS
À PRIX MINI



Réserve ta place sur: <http://u-glisse.com/transport/>

Tickets à prendre sur BilletWeb au plus tard :

le jeudi 20h pour le samedi et dimanche, dans la limite des places disponibles,
le mercredi 8h30 pour le jeudi



Le stationnement des véhicules est payant aux 2 Alpes

LES SORTIES

TRANSPORT

Le bus U-Glisse reste sur place, vous pourrez laisser des affaires (baskets, vêtements,...) mais il n'est pas accessible pendant la journée. Réservation ici : <http://u-glisse.com/transport/>

Il y a 2 départs pour le bus U-Glisse (attention à ne pas vous tromper de départ lors de votre réservation de bus) :



7h place de Verdun (devant l'IUT GEA)



ou 7h15 au Campus sur le parking de la piscine.

Retour vers 18h30-19h.

**DES TRANSPORTS
À PRIX MINI**



LES SORTIES

RENDEZ-VOUS



- RDV : 9h devant l'office du Tourisme (au centre des 2 Alpes)



- Quand vous arrivez au point de rassemblement, vous vous dirigez avec votre matériel vers l'oriflamme correspondant à votre pratique (ski ou snowboard) et à votre niveau (1 à 5), et vous attendez que le coach vous appelle.
- Vous êtes en cours de 9h à 12h15, puis de 13h45 à 17h (pause de midi libre de 12h15 à 13h45).

LES SORTIES

RENDEZ-VOUS



- RDV : 9h sous la gare d'arrivée de l'Alpe Express



- Quand vous arrivez au point de rassemblement, vous vous dirigez avec votre matériel vers l'oriflamme correspondant à votre pratique (ski ou snowboard) et à votre niveau (1 à 5), et vous attendez que le coach vous appelle.
- Vous êtes en cours de 9h à 12h15, puis de 13h45 à 17h (pause de midi libre de 12h15 à 13h45).

LES SORTIES

- Vous gérez votre matériel. Si vous avez besoin de louer du matériel de ski, vous avez une réduction chez nos partenaires : Horizon montagne (derrière le CC Neyrpic) et Adrenaline (centre de Grenoble)
- u-glisse.com/partenaires/#Matos
- Si vous venez en Bus vous n'avez pas le temps de louer en station.
- Attention à votre équipement vestimentaire en fonction de la météo →
- Prévoir casse-croute et de l'eau dans un sac à dos
- **Port du casque obligatoire**
- **Dorsale fortement conseillée et obligatoire en freestyle.**

MATÉRIEL



Masque plutôt que lunettes, vêtements chauds et waterproof, gants de ski (pas de gants en laine), crème solaire.

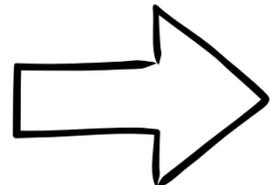


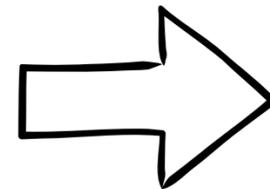
METEOROLOGIE EN MONTAGNE

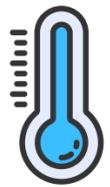
Connaissances = SECURITE



Pourquoi la météo est-elle si importante en montagne ?

 **Changements rapides:** les phénomènes météorologiques sont amplifiés.

 **Risques accrus:**



Températures extrêmes: Le froid intense, le vent glacial (qui accentue le froid ressenti) ou, à l'inverse, des chaleurs inattendues, peuvent entraîner hypothermie, engelures ou coups de chaleur. La température diminue en moyenne de 0,5 à 0,6°C tous les 100 mètres d'altitude.

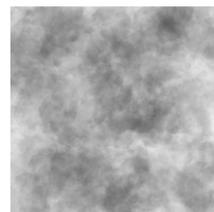
Grenoble 212m - Sommet des 2 Alpes 3600m soit 17°C en moins



Précipitations



Vent



**Brouillard
et faible visibilité**



Orages



**Avalanche,
chutes de pierres/rochers**



METEOROLOGIE EN MONTAGNE



Refroidissement éolien

Le froid intense et le vent peuvent devenir meurtriers

VITESSE DU VENT	TEMPÉRATURE (°C)									
	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45
	Refroidissement éolien (°C)									
10 km/h	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57
20 km/h	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62
30 km/h	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-45	-52	-59	-65
40 km/h	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68
50 km/h	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69
60 km/h	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71

TEMPERATURES RÉELLES ET RESENTIES Indice de refroidissement éolien (windchill)

Enveloppe protectrice réchauffée par l'organisme

Enveloppe protectrice balayée par le vent

0 km/h



TEMPERATURE sous abri : 0°C
Ressenti : 0

40 km/h



TEMPERATURE sous abri : 0°C
Ressenti : -7

0 à -9 °C

Risque faible d'engelure

-10 à -27 °C

Risque d'engelures et d'hypothermie pas très élevé si on se trouve à l'extérieur pendant une longue période sans être vêtu adéquatement.

-28 à -39 °C

La peau met entre 10 et 30 minutes à geler; il y a risque d'engelures et d'hypothermie.

-40 à -47 °C

La peau met entre 5 à 10 minutes à geler; le risque d'engelures et d'hypothermie est élevé.

-48 à -54 °C

La peau met entre 2 et 5 minutes à geler; les risques d'engelures et d'hypothermie très sévère sont très élevés.

-55 °C & moins

Demeurez à l'intérieur

Comment s'informer et anticiper ?

- ➔ Consulter les prévisions spécifiques à la montagne: ex météo france montagne
- ➔ Avoir un équipement adapté





nicolas.piot@univ-grenoble-alpes.fr
olivier.calliet @univ-grenoble-alpes.fr

POUR NE RIEN MANQUER

Follow us

 U_glisse