

**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



photo  
d'identité  
récente  
obligatoire

QR code  
Suivez-nous  
Follow us

Nom

Prénom

[u-glisse.com](http://u-glisse.com)  
[u\\_glisse](#)  
[UGlisse.Grenoble](#)

**UGA**  
Université  
Grenoble Alpes

**25 euros**

- 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-glisse au SUAPS à MUSE (lundi, mardi et mercredi horaires sur internet) ou à la piscine universitaire (jeudi et vendredi horaires sur internet).

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

# 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 :

! Billetterie ouverte

flasher le QRCode ci-dessous (hors UGA)



HORAIRES  
VOIR SITE  
INTERNET  
U-GLISSE.COM



ACHAT CARTE SUR  
MON COMPTE SUAPS

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

**MUSE-SUAPS**

**LUNDI  
MARDI  
MERCREDI**

À PARTIR  
DU LUNDI  
12  
OCTOBRE

**PISCINE-CSU**

À PARTIR  
DU JEUDI  
08  
OCTOBRE

**JEUDI**



HORAIRES  
VOIR SITE  
INTERNET

**VENDREDI**

# LES SORTIES du S1

**SAMEDIS**

28 nov-05-12 déc

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

**DIMANCHE**

29 nov-06-13 déc

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

**JEUDIS**

03-10-17 déc

**2-3-4-5**

Pas de nv 0 et 1

**Pour les notés**  
**envoyer un email**

les 2 alpes  
AEON

28 et 29 nov  
12 et 13 déc  
jeudis 03-10-17 déc

alpe\*huez  
AEON

05 et 06 déc



# LES SORTIES

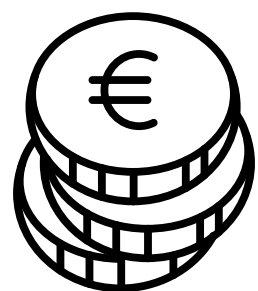
FP non noté

# SKIPASS et COURS\*

\*Réservés aux étudiants de l'UGA



Procédure pour acheter son skipass et réserver un cours



**60 euros = 3 skipass**  
"Mon Compte Suaps"

OU

**21 euros = 1 skipass**  
achat sur billetweb



## Réservation Cours

Place garantie en cours



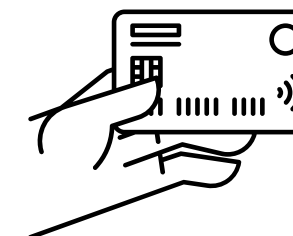
Inscription à chaque cours,  
selon places disponibles  
visibles sur le site [ici](#)

0

5



Indiquer  
son niveau  
et  
sa pratique



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

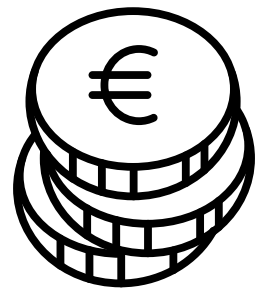
**En cas d'absence j'informe au plus tôt l'enseignant responsable**

# LES SORTIES

FQ Noté

# SKIPASS et COURS\*

\*Réservés aux étudiants de l'UGA



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



## Réservation Cours

Place garantie en cours

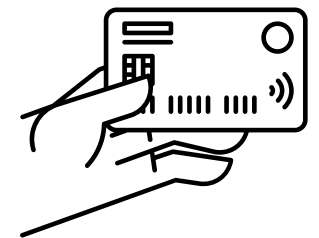
Pas d'inscription  
à faire à chaque séance  
car **présence obligatoire**

0

5



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



**? euros**  
en attente des tarifs 26-27



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)



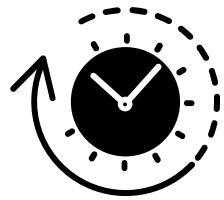
ou 7h15 au Campus sur le parking de la piscine.

Retour vers 18h30-19h.



# LES SORTIES

# LE COURS



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

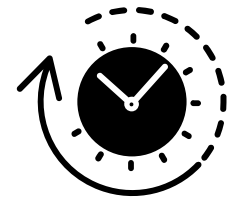


- Quand vous arrivez au point de rassemblement, vous vous dirigez avec votre matériel vers l'oriflamme correspondant à votre pratique (ski ou snowboard) et à votre niveau (1 à 5), et vous attendez que le coach vous appelle.
- Vous êtes en cours de 9h à 12h15, puis de 13h45 à 17h (pause de midi libre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

# LES SORTIES

# LE COURS

**alpe\*huez**  
AEON



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

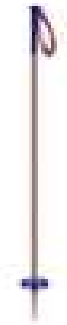


- Quand vous arrivez au point de rassemblement, vous vous dirigez avec votre matériel vers l'oriflamme correspondant à votre pratique (ski ou snowboard) et à votre niveau (1 à 5), et vous attendez que le coach vous appelle.
- Vous êtes en cours de 9h à 12h15, puis de 13h45 à 17h (pause de midi libre 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 SkiTruck (centre de Grenoble)
- [u-glisse.com/partenaires/#Matos](https://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

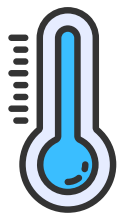
## Connaissances = SECURITE



## 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**



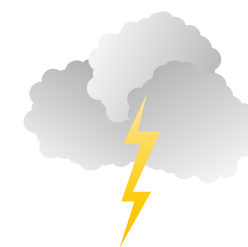
**Précipitations**



**Vent**



**Brouillard  
et faible visibilité**



**Orages**



**Avalanche,  
chutes de pierres/rochers**



# METEOROLOGIE EN MONTAGNE



## TEMPERATURES RÉELLES ET RESSENTIES 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

## 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 |
|---------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 |

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; les risques 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](mailto:nicolas.piot@univ-grenoble-alpes.fr)  
[olivier.calliet @univ-grenoble-alpes.fr](mailto:olivier.calliet@univ-grenoble-alpes.fr)

**POUR NE RIEN MANQUER**

**Follow us**

 **U\_glisse**