Semestre 1

U-GLISSE FONCTIONNEMENT



Enseignants:

Franck PERREAU

Dorian ALLEGRE

Robin VANDEL

Nicolas PIOT

Olivier CALLIET

Administratif:

Patrice MOUNIER

La carte

Obligatoire et NOMINATIVE

pour participer au cours et avoir accès au transport en bus



- Carte U-Glisse valable toute la saison: **25 euros**
- 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

U-GLISSE
UNIVERSITÉ GRENOBLE ALPES

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

PISCINE-CSU

À PARTIR
DU JEUDI
01
OCTOBRE

JEUDI

HORAIRES
VOIR SITE
INTERNET

SUAPS
Université Grenoble Alpes

VENDREDI

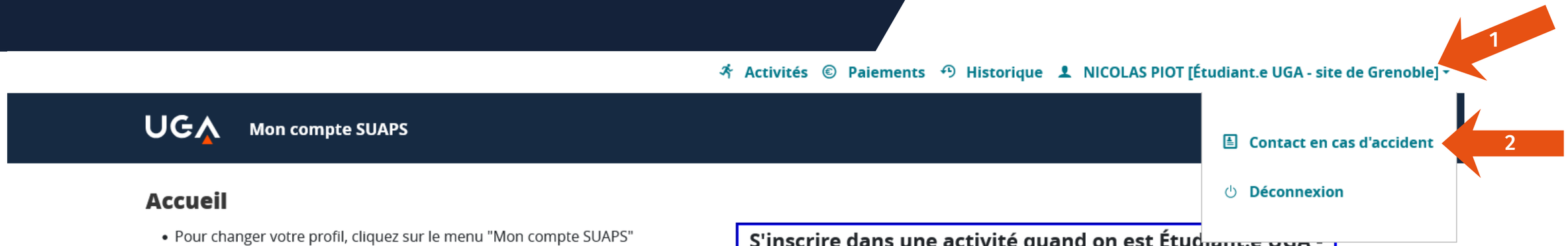
Numéro d’Urgence

A compléter dans “Mon Compte SUAPS”



Numéro d'Urgence

A compléter dans "Mon Compte SUAPS"



Accueil

- Pour changer votre profil, cliquez sur le menu "Mon compte SUAPS"
- Pour effectuer ou modifier des voeux d'inscription à une activité, cliquez sur le menu "Activités"
- Pour gérer vos paiements, allez sur le menu "Paiements"
- Pour consulter votre historique, allez sur le menu "Historique"
- Pour vous déconnecter, allez sur le menu

S'inscrire dans une activité quand on est Étudiant.e UGA - site de Grenoble

Les inscriptions en sport noté sont closes.

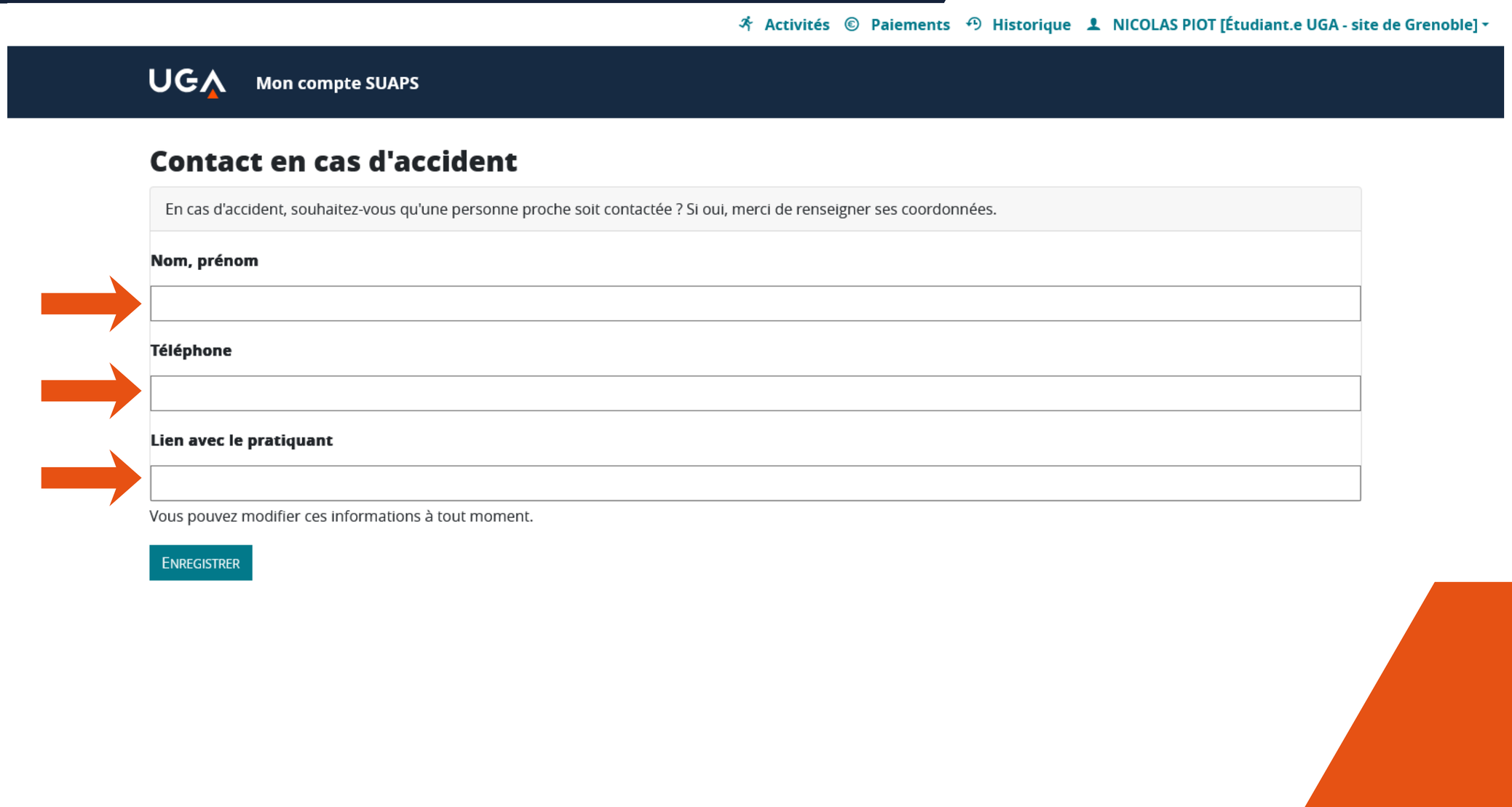
Les inscriptions en sport non noté sont encore possibles (dans la limite des places disponibles).

INFORMATION IMPORTANTE : *Aucune note ne pourra être réclamée en fin de semestre.*

Pour savoir si vous pouvez intégrer une activité sportive non notée, veuillez contacter les enseignants. Retrouvez leurs contacts en bas de page de l'activité souhaitée sur le site internet du SUAPS.

Numéro d’Urgence

A compléter dans “Mon Compte SUAPS”



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 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



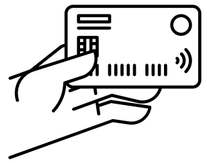
Inscription à chaque cours, selon places disponibles visibles sur le site ici

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

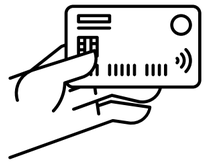
Pas d'inscription
à faire à chaque séance
car présence obligatoire

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

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 7h au Campus sur le parking de la piscine.

Retour vers 18h30-19h.

LES SORTIES du S1

TRANSPORT



les 2 alpes AEON

alpe*huez AEON

18 euros !!
au lieu de 24,5€

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

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

- **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

MATÉRIEL

- 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
- 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



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

- Prévoir casse-croute et de l'eau dans un sac à dos
- Port du casque obligatoire
- Dorsale fortement conseillée et obligatoire en freestyle.



METEOROLOGIE EN MONTAGNE

Connaissances = SECURITE

Pourquoi la météo est-elle si importante en montagne ?

Changements rapides: les phénomènes météorologiques sont amplifiés.

Risques accrus:

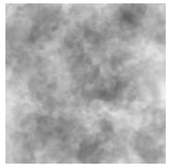
Températures extrêmes: Le froid intense, le vent glacial (qui accentue le froid ressenti) ou, à l'inverse, des chaleurs inattendues, peuvent entraîner hypothermie, engelures ou coups de chaleur. La température diminue en moyenne de 0,5 à 0,6°C tous les 100 mètres d'altitude. Grenoble 212m - Sommet des 2 Alpes 3600m soit 17°C en moins



Précipitations



Vent



Brouillard et faible visibilité

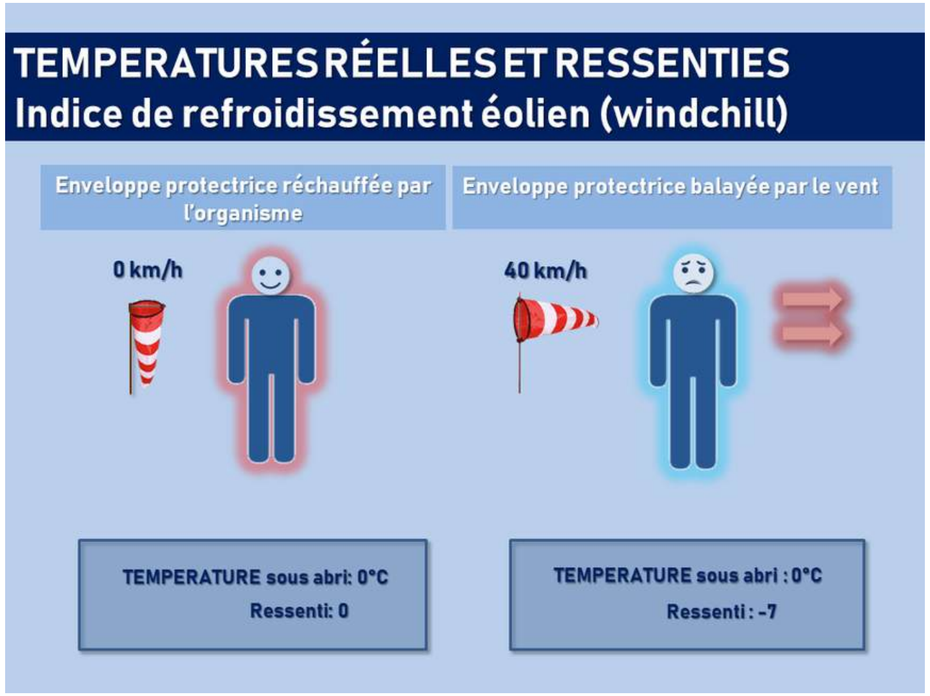


Orages



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

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 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**

U-GLISSE
UNIVERSITE GRENOBLE ALPES



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

POUR NE RIEN MANQUER

Follow us

U_glisse