



Praz-sur-Arly

Praz-sur-Arly *Séjour thérapeutique*

Du 12 au 18 janvier 2025



Activités Physiques et Sportives en Santé Mentale
Union Européenne
Sport en Tête

Sport en Tête organise les rencontres internationales de ski au Belambra Praz-sur-Arly Megève.

Ces rencontres sont ouvertes aux établissements et structures liées à la santé mentale adhérents à **Sport en Tête**.

Prix : 690 euros par personne carte neige et casque obligatoire inclus.
(du dîner du Dimanche soir au petit déjeuner du Samedi matin).
+ un prix forfaitaire d'inscription de 35 euros par groupe jusqu'à 9 personnes et de 50 euros pour 10 personnes et plus.

Une caution de 80 euros sera demandée à chaque groupe le jour de l'arrivée (restituée au départ).

ORGANISATION : Les activités dans les différentes disciplines se dérouleront sous la responsabilité des membres du conseil d'administration de **Sport en Tête**.

HÉBERGEMENT : Il se fera en chambres de 3 minimums par logement. La répartition sera faite par les organisateurs en tenant compte si besoin des participants du groupe (Placement sous contrainte ou pathologie spécifique).

ATTENTION : Les capacités d'hébergement sont limitées à 60 places (le nombre de places est limité par établissement) et les réservations seront faites par ordre d'inscription.
La participation à nos séjours nécessite l'adhésion à **Sport en Tête** (250€)

En cas de désistement d'une ou plusieurs personnes après le premier décembre il vous sera demandé de régler l'hébergement du Belambra

Chaque établissement devra remettre à l'accueil la liste des participants avec leurs coordonnées ainsi que l'attestation d'assurance de l'établissement et un certificat médical d'aptitude à la pratique des activités de montagne pour chaque patient.

L'accueil des groupes aura lieu à partir de **15 heures, le dimanche 12 janvier 2025** dans le hall d'accueil.

Au plaisir de vous accueillir.

Pour l'équipe de **Sport en Tête**

Le secrétaire
Leredde Bruno



Activités Physiques et Sportives en Santé Mentale
Union Européenne
Sport en Tête

Association à but non lucratif (Loi du 1er Juillet 1901)

Praz-sur-Arly (Haute-Savoie)
du 12 au 18 janvier 2025

Situation géographique : Le village de Praz-sur-Arly est situé à 1 035 mètres d'altitude, dans le val d'Arly, entre Megève et Flumet et à proximité immédiate du Mont-Blanc, du Beaufortain et des Aravis. La station de ski est connectée à l'Espace Diamant et ses 192 km de pistes. À flanc de moyenne montagne au pied du Mont-Blanc, le club Belambra « L'Alisier » (<https://www.belambra.fr>) se situe au cœur d'une chaleureuse station-village.

Activités proposées : Apprentissage et perfectionnement des techniques de ski alpin (ski de piste) avec des moniteurs de l'École de Ski Français
Randonnée encadrée et raquettes
Activités ludiques et de loisirs (balades dans le village, découverte de la faune et de la flore, luge...)

Objectifs : Le séjour s'inscrit dans un projet de suivi et de soins. Il se prépare en amont avec les participants et contribue à l'accompagnement dispensé tout au long de l'année par les équipes soignantes. Il répond à une indication médicale et à des objectifs spécifiques :

- Pratiquer une activité physique et sportive quotidienne dans un environnement naturel
- Préserver, renforcer ou développer les compétences sociales du patient, son autonomie, ses capacités cognitives et ses capacités d'adaptation dans un nouvel environnement
- Prendre conscience et surmonter l'auto-stigmatisation
- Lutter contre la chronicisation de la maladie
- Développer une image positive de soi-même
- Rompre avec les habitudes de vie et le contexte institutionnel
- Permettre aux soignants d'évaluer les ressources et les limitations de chaque patient afin d'adapter au mieux l'accompagnement dispensé tout au long de l'année au sein de l'institution

Bénéfices attendus :

- 1) Bienfaits sur la santé physique : Amélioration de la condition physique et de la capacité cardiorespiratoire
Réduction du poids
Réduction de la tension artérielle
Renforcement de l'immunité
- 2) Bienfaits pour la santé mentale : Réduction du stress et amélioration de la régulation émotionnelle
Amélioration de l'humeur
Amélioration de la qualité du sommeil
Amélioration des fonctions cognitives (mémoire, concentration...)
Faciliter les relations sociales par des activités ludiques et collectives
Améliorer l'estime de soi et la confiance en soi



Activités Physiques et Sportives en Santé Mentale

Union Européenne

Sport en Tête

Association à but non lucratif (Loi du 1er Juillet 1901)

**RENCONTRE INTERNATIONALE
DE PRAZ-SUR-ARLY
Du 12 au 18 janvier 2025**

PROGRAMME

DIMANCHE 12 janvier 2025	De 15h à 18h30 19h 20h30	<i>accueil des groupes dans le hall du BELAMBRA</i> Repas Réunion responsables de groupe
LUNDI 13 janvier 2025	MATIN APRES-MIDI	<i>Randonnée encadrée ou matinée libre</i> <i>Ski de piste avec les moniteurs de l'ESF</i>
MARDI 14 janvier 2025	MATIN APRES-MIDI	<i>Randonnée encadrée ou matinée libre</i> <i>Ski de piste avec les moniteurs de l'ESF</i>
MERCREDI 15 janvier 2025	MATIN APRES-MIDI	<i>Randonnée encadrée ou matinée libre</i> <i>Ski de piste avec les moniteurs de l'ESF</i>
JEUDI 16 janvier 2025	MATIN APRES-MIDI	<i>Randonnée encadrée ou matinée libre</i> <i>Ski de piste avec les moniteurs de l'ESF</i>
VENDREDI 17 janvier 2025	MATIN APRES-MIDI	<i>Randonnée encadrée ou matinée libre</i> <i>Ski de piste avec les moniteurs de l'ESF</i> 18h : Remise des récompenses
SAMEDI 18 janvier 2025		<i>Départ des groupes après le petit déjeuner.</i>

**PROGRAMME PRÉVISIONNEL POUVANT ÊTRE MODIFIÉ PAR SPORT EN TÊTE POUR DES RAISONS QUI
SERAIENT JUGÉES NÉCESSAIRES AU BON DÉROULEMENT DES RENCONTRES.**

Chaque soir un briefing soignant est organisé