

Ce séjour thérapeutique est ouvert aux établissements psychiatriques et aux structures sanitaires et du secteur médico-social qui adhèrent à l'association Sport en Tête. Il s'inscrit dans un projet de soins et constitue une continuité de l'accompagnement dispensé tout au long de l'année par les équipes soignantes. Enfin, le séjour répond à une indication médicale et à des objectifs spécifiques.



SAVINES-LE-LAC (HAUTES-ALPES)

Savines-le-Lac est un village touristique situé à 718m d'altitude et implanté sur les rives du lac de Serre-Ponçon au pied du massif du Grand Morgon (2324m), tout proche du Parc National des Écrins. Le site possède plusieurs plages surveillées sur la plus grande retenue artificielle d'eau d'Europe, réputée pour la pratique des activités nautiques! Entre montagne et baignade, l'invitation est double!
(VTF Le Pigneroux)



ASSOCIATION SPORT EN TÊTE

Président: Dr Maxime Tréhout

Siège social: Service Sport Santé, EPSM de Caen

15 ter rue Saint Ouen, 14 000 Caen

contact@sport-en-tete.fr

www.sport-en-tete.fr

SÉJOUR THÉRAPEUTIQUE À MÉDIATION SPORTIVE

DU 22 AU 28 JUIN 2025

SAVINES-LE-LAC (HAUTES-ALPES)

À la découverte de la moyenne
montagne!





Objectifs du séjour

- En pratiquant une activité physique et sportive quotidienne dans un environnement naturel, cette parenthèse régénératrice et immersive permettra une reconnexion à soi-même, aux autres et à la nature !
- Structurer un cadre thérapeutique en dehors de l'institution pour favoriser une prise en charge plus engageante et encourager l'adaptation à un environnement inhabituel
- Soutenir l'adhésion aux soins en associant plaisir et bien-être aux activités thérapeutiques à médiation sportive
- Renforcer les compétences sociales du patient et le travail de groupe, encourager la communication et l'expression des ressentis à travers la vie collective et des activités collaboratives
- Permettre à l'équipe soignante d'évaluer les ressources et les limitations de chaque patient

Informations sur le séjour

- Coût: 395€ par personne
- Organisation: les activités proposées se dérouleront sous la responsabilité des membres du Conseil d'Administration de Sport en Tête
- Hébergement: chambres de 3 personnes minimum par logement. La répartition sera faite par les organisateurs en tenant compte des besoins spécifiques des participants

Pour obtenir plus d'informations, contacter:
blsecretairespet@gmail.com



Activités proposées

- Apprentissage et perfectionnement des techniques d'escalade et de via ferrata
- Randonnées encadrées
- Découverte de la faune et de la flore de ce territoire préservé
- Activités nautiques sur le lac (stand up paddle, canoë, navigation au fil de l'eau sur La Carline...)

Bénéfices attendus

Les bienfaits de la pratique d'activités physiques et sportives en moyenne montagne sont multiples et peuvent être expliqués par différents mécanismes: l'environnement naturel grandiose, la qualité de l'air, l'altitude, l'exposition à la lumière naturelle et même le silence!

- Sur la santé mentale: réduction du stress et de l'anxiété par l'exposition à un cadre naturel favorisant la relaxation; amélioration de l'humeur par la production d'endorphines, de dopamine et de sérotonine; amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi en surmontant des défis physiques; renforcement des compétences sociales
- Sur la santé physique: amélioration de la condition cardiovasculaire, de l'endurance et de l'oxygénation du corps par la production de globules rouges; renforcement musculaire et articulaire, stimulation de la proprioception; amélioration de la respiration par une meilleure oxygénation des tissus et l'exposition à un air pur et moins pollué; amélioration du sommeil