Hébergement

Le stage se déroule à Vallouise dans un charmant village des Hautes-Alpes, au cœur du Parc national des Écrins à 1150 m d'altitude.

Catherine, accompagnatrice en montagne, vous accueille en pension complète dans son gîte de quatre chambres en lit double avec salle de bain et toilettes privatives. La cuisine est simple, savoureuse, élaborée à partir de produits bio et locaux.

Inscriptions :

Au Fil de l'Onde

Catherine Turpin
Les Ribes
05340 Vallouise-Pelvoux
06 09 49 24 20
gite.aufildelonde@gmail.com
www.aufildelonde.fr

Prix du séjour :

510 € par personne

Ce prix comprend :
la pension complète en chambre double du lundi avant le dîner au dimanche après le petit déjeuner soit 330 € à régler au Fil de l'Onde, l'encadrement des activités physiques adaptées par un accompagnateur en montagne DE, praticien thérapie sportive : consultation médico-sportive initiale, randonnées, marche nordique, séances de renforcement musculaire et d'étirements, soit 180 € à régler à Chemins des Alpes (les activités physiques adaptées sur prescription médicale peuvent être prises en charges par certaines mutuelles sous conditions),
les déplacements sur place,
le prêt des bâtons de marche nordique.

Ce prix ne comprend pas :
le transport jusqu'au gîte (possibilité de venir vous chercher à la gare de Briançon).

Stage assuré à partir de six participants.

Accès :

Depuis Paris, TGV direct jusqu'à Oulx (IT) :

le 21/05/2018 Paris 10h41 - Oulx 15h23
puis navette bus Oulx 15h15 - Briançon 16h15

le 27/05/2018 Briançon 9h25 – Oulx 10h30
puis TGV Oulx 11h13 – Paris 16h11

www.voyages-sncf.com
www.autocars-resalp.com

Renseignements :

Chemins des Alpes

Jean-Marie Congost
124 hameau de la Rochette
73300 Fontcouverte – La Toussuire
06 08 03 47 65
www.cheminsdesalpes.fr

Thérapie sportive au grand air

ou les bienfaits d'un séjour en montagne pour reprendre des forces et lutter contre la fatigue…

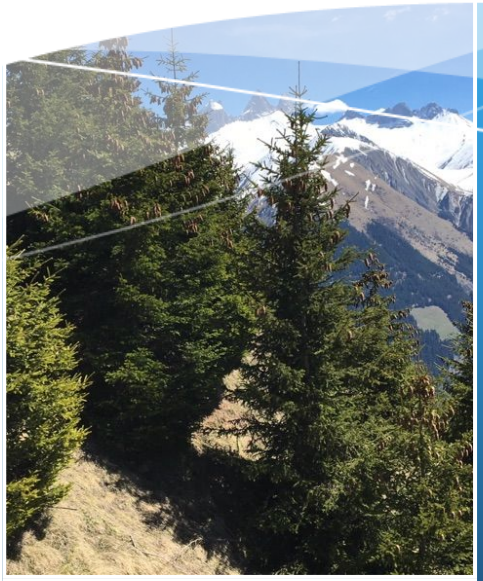
Sport et cancer

stage de randonnée et de marche nordique

du 21 au 27 mai 2018
à Vallouise

Un séjour pour le confort des patients

Catherine et Jean-Marie, accompagnateurs en montagne au sein de Chemins des Alpes, vous proposent un stage de randonnée et d'initiation à la marche nordique à Vallouise du 21 au 27 mai 2018.
Elle, infirmière DE reconvertie dans l'accueil des hôtes, vous hébergera chaleureusement dans son gîte Au Fil de l'Onde, idéalement situé à l'entrée du parc national des Ecrins et veillera à votre plus grand confort.
Lui, praticien en thérapie sportive, encadrera toutes les activités physiques du stage : renforcement et étirement musculaire, marche nordique et randonnée. Il prendra soin de votre corps en toute sécurité tout en vous faisant découvrir le milieu montagnard avec passion.
Ensemble, ils mettront tout en œuvre pour rendre ce séjour le plus profitable possible dans un espace propice au resourcement.
Le stage est volontairement limité à un petit effectif pour optimiser l'encadrement. Il est idéalement adapté à huit patients acceptant un hébergement en chambre double ou à quatre patients accompagnés.



Des activités physiques adaptées aux patients

Ce séjour s'adresse aux patients en cours ou en fin de traitements contre le cancer.

Jean-Marie est praticien en thérapie sportive titulaire du Diplôme Universitaire Sport et cancer délivré par la faculté de médecine de l'université Paris 13. A partir de la prescription médicale ou du certificat de non contre-indication délivré par votre oncologue (préalable pour la participation au stage), il adaptera vos activités physiques en fonction de la consultation médico-sportive initiale réalisée sur place à votre arrivée.

Ce séjour s'inscrit dans votre parcours de soins oncologiques de support, qu'il initie votre pratique des activités physiques prescrites ou qu'il vienne compléter et varier vos séances hebdomadaires habituelles en ville ou à l'hôpital.

Pour répondre aux recommandations de l'INCa préconisant une pratique d'activités physiques mixte d'intensité modérée à élevée (développement des capacités cardio-respiratoires et renforcement musculaire), le stage alterne des séances de renforcement et d'étirement musculaire en salle, des sorties de marche nordique de 1 heure 30 et des randonnées en montagne à la demi-journée. Exceptionnellement des sorties à la journée sont proposées, en fonction de la forme générale du groupe et des conditions météorologiques. Le pique-nique est alors sorti du sac.

Le séjour à 1150 m d'altitude stimule la moelle osseuse et donc la production des éléments figurés du sang : le bon moyen de faire remonter plaquettes, globules rouges et leucocytes.

Au-delà de l'objectif médical, Jean-Marie s'attache à vous faire découvrir le milieu montagnard particulièrement passionnant au printemps en ce qui concerne la faune, la flore et les paysages.