



1, Avenue Vauban – 05100 Briançon
Tél. : 04 92 20 15 09 – Fax : 04 92 20 02 05
hautes-alpes.skidefond@wanadoo.fr
www.skidefondo5.com
Siret : 340 093 111 00011

Objet : Organisation des journées Neige Pour Tous 2009.

Invitation

Je vous invite à participer aux journées Neige Pour Tous destinées à faire découvrir les activités nordiques aux personnes relevant de tous types de handicap. Ces journées doivent être aussi l'occasion d'une rencontre entre personnes valides et handicapées pour découvrir ensemble les activités de neige douce.

A la demande du Conseil Général des Hautes Alpes l'association Hautes Alpes Ski de Fond, en partenariat avec tous les membres du mouvement handicapé du département, organise pour la quatrième année une série de manifestations nordiques. Vous trouverez dans le dossier ci-joint le contenu de ces journées.

Je vous serais reconnaissant de bien vouloir me faire savoir si les adhérents de votre organisme participeront à une ou plusieurs de ces animations.

Comptant sur la présence du plus grand nombre, je vous adresse, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Le Président de Hautes Alpes Ski de Fond,



Alain FARDELLA,
Conseiller Général du Canton de Monétier
les Bains.

Hautes Alpes Ski de Fond bénéficie des aides des partenaires ci-dessous pour les actions de formations et de développements



Journées NEIGE POUR TOUS

Découverte des activités nordiques
pour personnes handicapées et valides

De 10h à 15h



LES ALBERTS (Clarée)

Dimanche 25 Janvier 2009

BAYARD

Samedi 31 Janvier 2009

LARCHE

Mercredi 11 Février 2009

CREVOUX

Mardi 10 Mars 2009

Au programme :

Ski de fond assis et debout, pulka nordique, raquettes,

Matériel adapté disponible, encadrement, animations ...

MANIFESTATION GRATUITE **Pique nique «tiré du sac»**



04 92 20 15 09

www.skinordique.eu

NEIGE POUR TOUS

Hiver 2008/2009

Présentation

Afin de promouvoir les activités nordiques auprès des personnes handicapées, quelque soit leur type de handicap, Hautes Alpes Ski de Fond accompagné du collectif handi briançonnais et du collectif « Handicaps 05 Réagir » organisent à leur intention des journées « Neige pour Tous ».

Date, Lieu

Date	Lieu, horaire	Activités
Dimanche 25 janvier 2009	Les Alberts – Montgenèvre de 10 à 15 h tout public	Ski de fond debout, ski de fond assis, pulka, raquettes, marche à pied, luge
Samedi 31 janvier 2009	Bayard de 10 à 15 h tout public	
Mercredi 11 février 2009	Larche de 10 à 15 h, dans le cadre de la tournée d'événement Festi nordic	
Mardi 10 mars 2009	Crévoux de 10 à 15 h public jeune et enfant.	

Objectifs de ces journées

Offrir aux personnes handicapées des conditions favorables et du matériel adapté pour leur permettre de découvrir la neige et les activités nordiques à leur portée au cours d'une journée d'animation en leur faveur.

Cette journée est aussi ouverte aux personnes valides désirant aider ou, tout simplement, participer.

Sensibiliser les personnes handicapées qui sortent peu l'hiver par peur de la neige, aux joies que procurent ces activités, mais également faire prendre conscience au grand public que les personnes handicapées ont parfois besoin de leur aide pour les pratiquer dans de bonnes conditions.

C'est donc une double sensibilisation qui s'opère dans un seul but : **pratiquer ensemble une activité nordique.**

Fédérer les professionnels des activités de neige vis à vis de ce public, et leur montrer l'importance de les intégrer comme toute autre personne qui désire s'investir dans une activité physique.

Motiver tous les participants et acteurs de cette journée afin qu'une telle expérience soit renouvelée régulièrement et sur le long terme.

L'activité physique est reconnue pour ses multiples bienfaits autant physiques que mentaux. En effet, elle permet d'améliorer et de renforcer la condition physique, mais aussi d'influer sur le mental des pratiquants. Les activités physiques et sportives sont reconnues comme un facteur de **non-exclusion, de tolérance et d'intégration** de tous les handicapés de la vie dans la vie sociale.

Déroulement type d'une journée

10 h – 12 h : Ateliers du matin ; découverte et pratique des différentes activités. Manipulation du matériel par les personnes handicapées et valides.

12 h – 13 h : Repas tiré du sac

13 h – 15 h : Ateliers de l'après-midi : découverte et pratique des différentes activités.

Manipulation du matériel par les personnes handicapées et valides.

Ateliers

Ils sont encadrés par des professionnels, moniteurs de skis, accompagnateurs, les jeunes licenciés des clubs de ski locaux et avec des accompagnants.

Atelier	Pré requis	Encadrement et rôle
Ski de fond debout	Pouvoir marcher	Moniteur de skis + accompagnant
Ski de fond assis	Pouvoir utiliser les bras pour pousser avec les bâtons	Moniteur de skis + club de ski + accompagnant
Raquette à neige en poudreuse ou sur sentier damé	Pouvoir marcher	Moniteur de skis ou accompagnateur en montagne + accompagnant
Pulka nordique	Incapacité à la marche. La dimension de la Pulka permet de recevoir toutes personnes quelque soit son appareillage	Moniteur de skis + club de ski + accompagnant
Luge	Tenir assis	Bénévole et accompagnant
Promenade à pied sur sentiers damés	Pouvoir marcher	Moniteur de skis ou accompagnateur en montagne + accompagnant
Balades en traîneau/calèche à cheval *	Tenir assis	

* **Attention ces ateliers ne sont pas systématiquement organisés.**

Sites de pratique

Site	Date	Altitude	Services	Situation
Les Alberts – Montgenèvre	Dimanche 25 janvier 2009	1 300 m	Toilettes adaptées, salle hors sac, restaurant, bar	10 mn de Briançon, rendez vous à l'entrée du Camping du Bois de Boulogne
Bayard (Col, RN. 85)	Samedi 31 janvier 2009	1 100 m	Toilettes adaptées, salle hors sac, restaurant, bar	10 mn de Gap, rendez vous devant le Centre d'oxygénation
Larche	Mercredi 11 février 2009	1 600 m	Toilettes adaptées, salle hors sac, restaurant, bar	40 mn de Barcelonnette, rendez vous au départ des pistes
Crévoux – La Chalp	Mardi 10 mars 2009	1 600 m	Toilettes adaptées, salle hors sac, restaurant, bar	20 mn d'Embrun, rendez vous au Foyer de ski de fond

Matériel

Tout le matériel est gracieusement mis à disposition : skis, raquettes.

Les 8 matériels permettant la pratique du ski assis aux personnes handicapées ont été acquis par le Conseil Général en 2005.

- **4 Pulkas.** La gamme de traîneau Pulka est un matériel de randonnée dans la neige nécessitant un accompagnateur et permettant l'accessibilité des personnes handicapées à la balade et à la randonnée. Elle est adaptée à tous les types de handicaps. Elle permet de découvrir tous les plaisirs de la neige, en toute sécurité, avec une qualité de confort et de conception ergonomique.
- **4 Luges adaptées.** Cette nouvelle gamme de luge nordique permet à tout handicapé moteur ou à mobilité réduite de pratiquer le ski de fond et toute autonomie. C'est un matériel léger, réglable et adaptable à toute morphologie.

Contact

Hautes Alpes Ski de Fond : Mlle Albert Magali

Maison du pape

64 grande rue

05100 Briançon

Tel : 04.92.20.15.09

Fax : 04.92.20.02.05

E-Mail : hautes-alpes.skidefond@wanadoo.fr

Fiche d'inscription

À retourner à :
HASF
Maison du pape
64 grande rue
05100 Briançon
Tel 04 92 20 15 09,
hautes-alpes.skidefond@wanadoo.fr

Identification

Notre association,
Nom :
Adresse :
Contact du responsable direct :
Nom :
Tel :
Participera à ou aux journées NPT suivantes : (1)
25/01/09 Les Alberts-Montgenèvre
31/01/09 Bayard-Gap
11/02/09 Larche
10/03/09 Crévoux

	25/01/09 Les Alberts- Montgenèvre	31/01/09 Bayard-Gap	11/02/09 Larche	10/03/09 Crévoux
Handicapés (2)				
Accompagnateurs (2)				
Familles (2)				
Heure d'arrivée prévue				
A titre indicatif pouvez préciser combien de personnes participeront aux divers ateliers				
Atelier Ski de fond debout				
Atelier Raquettes				
Atelier Luge				
Atelier Ski de fond assis				
Atelier Pulka				
Atelier Promenade à pied				
Ne savent pas				
Quel moyen de transport utiliserez vous pour vous rendre sur le lieu de la manifestation ?				
Avez vous du matériel ?				
Lequel ?				
combien ?				
Combien ?				

- (1) biffer les mentions inutiles
(2) nombre