



## 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** (jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre) :



## 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 dimanche avant le dîner au samedi 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 en thérapie sportive : consultation médico-sportive initiale, randonnées, marche nordique, séances de renforcement musculaire et d'étirements, soit 180€ à régler à Montagne et cancer (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 (mais possibilité de venir vous chercher à la gare de Briançon).

**Stage assuré à partir de six participants minimum.**

### Accès :

Depuis Paris, TGV direct jusqu'à Oulx (IT) :  
 Paris 10h41 - Oulx 15h23  
 puis navette bus Oulx 15h15 - Briançon 16h15  
 Briançon 15h15 - Oulx 16h15  
 puis TGV Oulx 17h16 - Paris 22h37  
 Depuis Lyon, TER + car :  
 Lyon 13h20 - Briançon 18h47  
 Briançon 11h55 - Lyon 17h46  
 Depuis Marseille, TER direct :  
 Marseille 12h31 - Briançon 17h11  
 Briançon 11h55 - Marseille 16h30

www.oui-sncf.com  
 www.autocars-resalp.com

Renseignements :



Jean-Marie Congost  
 124 hameau de la Rochette  
 73300 Fontcouverte - La Toussuire  
 06 08 03 47 65  
 jmcongost@yahoo.fr  
 www.montagne-cancer.com

## Thérapie sportive au grand air

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 23 au 29 septembre 2018

# Un séjour tout confort

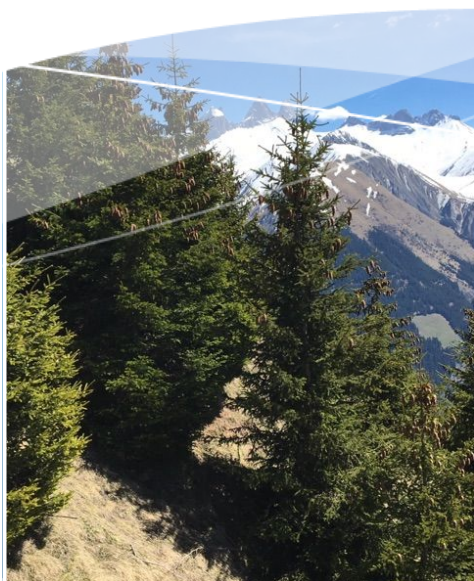
Catherine et Jean-Marie, accompagnateurs en montagne au sein de Chemins des Alpes, vous proposent un stage de randonnée et d'initiation à la marche nordique à Vallouise du 23 au 29 septembre 2018.

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 naturel propice au ressourcement.

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

Ces séjours s'adressent aux patients en cours de soins ou après traitements contre le cancer.

Jean-Marie est éducateur médico-sportif 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 aux stages), il adaptera vos activités physiques en fonction de la consultation médico-sportive initiale réalisée sur place à votre arrivée.

Ces stages s'inscrivent dans votre parcours de soins oncologiques de support, qu'ils initient votre pratique des activités physiques prescrites ou qu'ils viennent compléter et varier vos séances hebdomadaires habituelles en ville ou à l'hôpital.

Pour répondre aux recommandations de l'Institut National du Cancer préconisant une pratique d'activités physiques mixte d'intensité modérée à élevée (développement des capacités cardio-respiratoires et renforcement musculaire), les stages alternent des séances de renforcement et d'étirement musculaire en salle, des sorties de marche nordique et des randonnées faciles en montagne.

Les séjours en altitude, entre 1000 et 1700 m, stimulent 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, accompagnateur en montagne, s'attache à vous faire découvrir le milieu montagnard : histoire, faune, flore, paysages, traditions agro-pastorales... autant de façons de vous faire aimer un environnement propice au ressourcement.