

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.



## **PRAZ-SUR-ARLY (HAUTE-SAVOIE)**

Le village de Praz-sur-Arly est situé à 1035 mètres d'altitude, dans le Val d'Arly, entre Megève et Flumet et à proximité immédiate du Mont-Blanc, du Beaufortin 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" se situe au cœur d'une chaleureuse station-village.  
(<https://www.belambra.fr>)



## **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](mailto:contact@sport-en-tete.fr)

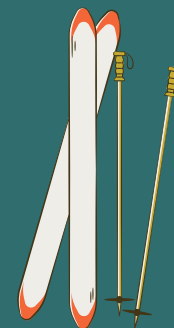
[www.sport-en-tete.fr](http://www.sport-en-tete.fr)

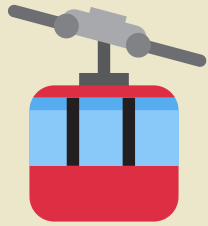
## **SÉJOUR THÉRAPEUTIQUE À MÉDIATION SPORTIVE**

**DU 16 AU 23 JANVIER 2027**

**PRAZ-SUR-ARLY (HAUTE-SAVOIE)**

À la découverte de la montagne et  
des sports d'hiver !





## Objectifs du séjour

- 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 à l'équipe soignante 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

## Informations sur le séjour



- Prix: 790€ par personne tout inclus (carte neige, remontées mécaniques, location de matériel et casque) + prix forfaitaire d'inscription de 35€ par groupe jusqu'à 9 personnes et de 50€ pour 10 personnes ou plus
- Organisation: les activités proposées se dérouleront sous la responsabilité des membres du Conseil d'Administration de Sport en Tête
- Hébergement: chambres de 3 personnes par logement, pension complète. La répartition sera faite par les organisateurs en tenant compte des besoins spécifiques des participants

Pour obtenir plus d'informations, contacter:  
[francisfaul@gmail.com](mailto:francisfaul@gmail.com)



## Activités proposées

- Apprentissage et perfectionnement des techniques de ski alpin avec des moniteurs de l'École de Ski Français
- Randonnées encadrées
- Activités ludiques autour de la montagne (promenades dans le village, visite d'une ferme d'alpage, accès au Tramway du Mont-Blanc...)



## Bénéfices attendus

Les bienfaits de la pratique d'activités physiques et sportives à la 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, l'hypoxie et même le silence!

- Sur la santé mentale: amélioration du bien-être; 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); facilitation des relations sociales par des activités collectives; amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Sur la santé physique: amélioration de la condition physique et de la santé cardiovasculaire; augmentation de la dépenses en calories; réduction de l'appétit et effet "coupe-faim"; réduction de la tension artérielle; amélioration de la vascularisation; renforcement de l'immunité