



GRIMPER SANTÉ

DANS LES HAUTES ALPES

Ou comment retrouver ses ailes...

POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE MALADIE CHRONIQUE ET RHUMATOLOGIQUE :
SPONDYLARTHRITE, POLYARTHRITE, FIBROMYALGIE...

ENCADRÉE PAR UNE PSYCHOMOTRICIENNE, DIPLÔMÉE D'UN BREVET D'ÉTAT ESCALADE.

A PARTIR DE SEPTEMBRE 2019 *toute l'année*

SÉANCES HEBDOMADAIRES POUR UN ACCOMPAGNEMENT RÉGULIER

- **GAP, SALLE DUO DES CIMES :**
LUNDI DE 9H À 10H30 / LUNDI DE 10H30 À 12H
- **GUILLESTRE, GYMNASÉ COLLÈGE :**
JEUDI DE 16H À 17H30

SORTIES JOURNÉES/STAGES EN SEMAINE ET WEEK END

POUR SOUFFLER DES TRAITEMENTS, SE DONNER DU TEMPS HORS DE LA MALADIE (ESCALADE, VIA FERRATA, RELAXATION, ESPACE AQUATIQUE, PIQUE NIQUE, RANDONNÉE). DANS TOUT LE DÉPARTEMENT.
PROGRAMME SUR LE SITE INTERNET.





L'escalade n'est pas un sport laissant indifférent, il permet à l'individu de se retrouver face à lui-même avec un objectif à atteindre par sa propre motricité et volonté.

Le binôme grimpeur-assureur et le groupe, apportent confiance, encouragement et soutien.

N'est ce pas sans ressembler aux parcours des personnes face aux maladies chroniques.



Pendant ou après les traitements, une pratique physique régulière et adaptée réduit les risques liés aux conséquences directes de la maladie et de ses traitements tels que la fatigue, les douleurs, les troubles du sommeil, les répercussions psychologiques, l'appauvrissement du lien social, la baisse de l'estime de soi,...

Activités subventionnées : Tarifs très accessibles car activités subventionnées, prêt du matériel, minibus.

- Prescription médicale obligatoire du médecin traitant.



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Valérie CHAUVET (comité FFME hautes alpes) :
06 78 27 06 92 / grimpeusesroses05@gmail.com
Ou facebook @grimpersante05
Ou site internet : <https://comitemontagneescalade05.wordpress.com/grimper-sante05/>