



## Dates et lieux

Les journées « Neige Pour Tous » dans les Hautes-Alpes.  
Mercredi 17 janvier 24 à Gap Bayard.  
Mardi 12 mars 24 à Ceillac.

## Un principe :

L'idée originelle de Neige pour tous est de créer les conditions matérielles et d'accueil afin que les personnes en situation de handicap puissent pratiquer une activité hivernale sur des sites donnés qui pérennisent l'offre ensuite. L'hiver dans notre département tout devient un peu plus compliqué (froid, routes...) à plus forte raison lorsque le handicap fait partie de la vie de tous les jours. Aussi avec Neige pour tous nous voulons montrer que des activités douces, des lieux appropriés et des personnels formés peuvent proposer un temps de loisirs intelligent à des personnes pour qui « prendre l'air » l'hiver n'est jamais évident.

Neige pour tous c'est un moment pour découvrir, s'initier, se perfectionner et s'amuser autour d'activités nordiques adaptées pour les personnes en situation de handicap physique, sensoriel, mental ou psychique et les personnes valides.

## 1 La petite histoire

Au cours de l'année 2005 et dans le cadre de la mise en place du label « Tourisme et Handicap », le Conseil général a investi dans 8 matériels adaptés à la pratique du ski de fond pour les personnes handicapées. Ainsi pour assurer la promotion de ces matériels sont nées les journées Neige pour tous. C'est de cette façon qu'un rapprochement a eu lieu avec les Comités Départementaux : le CDSA 05, le CDH05 et SDJES 05 (Service Départemental à la Jeunesse, à l'engagement et au Sport). Cette organisation a permis une meilleure structuration avec une diversification des activités proposées, une communication accrue et un partenariat acté par la mise en place d'une convention.

### 1.1 Le concept

C'est une manifestation à la journée, gratuite et ouverte à tous les publics : adultes et enfants, personnes en situation de handicap mental, psychique, physique, sensoriel et personnes valides.

Ces journées ont pour but de promouvoir les activités nordiques auprès des personnes en situation de handicap et particulièrement de :

- Faire découvrir aux personnes en situation de handicap le plaisir de pratiquer des activités nordiques.
- Sensibiliser le public à une pratique commune permettant à chacun de découvrir les joies de l'hiver.
- Fédérer les professionnels des activités liées à la neige pour accompagner le déroulement de ces pratiques.
- Créer à terme des adaptations sur site permettant la fréquentation régulière des sites nordiques par des personnes ayant tout type de handicap.

Pour chacune de ces journées, une équipe de professionnels et de bénévoles, unissant leurs efforts, met à la disposition de tous, valides et personnes en situation de handicap, un terrain de rencontre, les équipements et les encadrements nécessaires à la découverte dans un climat de confiance, afin de partager des plaisirs en commun et de faire tomber petit à petit les aprioris.

## 1.2 Quelques chiffres

L'ambition des Neige pour Tous est de permettre aux personnes en situation de handicap (mental, psychique, moteur ou sensoriel), de partager des moments de convivialité avec les valides, autour d'activités dans un milieu naturel et protégé.

Neige pour Tous réunit 250 participants chaque hiver. Environ 50% viennent de départements extérieurs aux Hautes-Alpes.

## 2. Les organisateurs

**2.1 Le Comité Handisport des Hautes Alpes** œuvre au développement des pratiques sportives pour les personnes handicapées motrices et sensorielles. Le Comité œuvre avec les différentes associations locales et institutions pour promouvoir tous les sports et les rendre accessibles au plus grand nombre.

Tel : 06.49.09.06.90, mail : 05handisport@gmail.com

**2.2 Le Comité départemental de Sport Adapté des Hautes-Alpes** développe la pratique d'activités motrices, physiques et sportives auprès des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique.

L'objectif est de permettre à toutes ces personnes, quelles que soient leurs capacités, de pratiquer la discipline sportive de leur choix dans un environnement favorisant le plaisir, la performance et la sécurité.

<http://www.cdasa05.fr>

5 place Jules Ferry, 05000 Gap, Tél : 06 98 97 05 00

[cdasa05@sportdapte.fr](mailto:cdasa05@sportdapte.fr)

**2.3 Le Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et au Sport des Hautes-Alpes** coordonne l'ensemble de l'action à travers son plan Sports et handicap :

<http://www.hautes-alpes.gouv.fr/le-plan-sport-sante-bien-etre-dans-les-hautes-r1707.html>

### **Mais aussi :**

- 50 bénévoles pour accueillir, aider, motiver, discuter, partager, soutenir l'ensemble des participants. ; Ils sont membres d'associations de tous

horizons ou bien individuels et souhaitant donner un coup de main, sans eux les journées ne peuvent pas avoir lieu.

## 2 Les bienfaits d'une activité physique

La pratique d'une activité physique et sportive permet à toute personne handicapée d'acquérir un développement musculaire nécessaire à un bon équilibre, ainsi qu'une augmentation sensible de sa capacité d'autonomie. Sur le plan psychologique, le sport modifie l'image que l'on a de soi et permet au pratiquant de recouvrer une véritable estime de soi, en mettant en valeur sa propre personnalité.

Une activité sportive ne peut être que bénéfique pour les personnes souffrant d'un handicap, qu'il soit physique ou mental, les bienfaits du sport sont particulièrement importants. Sur le plan psychologique, le fait de côtoyer des personnes valides garantit le maintien des relations sociales, le retour de la confiance en soi et le gain d'une certaine autonomie.

Le sport permet de sortir de son environnement habituel, de favoriser l'intégration dans une vie sociale, professionnelle et collective, faite de reconnaissance et de bien-être. Toute activité sportive est une forme de compétition vis-à-vis de soi-même et la garantie d'une réelle progression. Le plaisir ressenti par le sportif à travers une pratique adaptée à son handicap et à ses envies, est indispensable à la mise en place d'une activité régulière. Toute personne handicapée peut faire de l'exercice, mais pas n'importe lequel, il doit être compatible avec son handicap. La pratique d'un sport est certes nécessaire pour rester en forme, mais elle l'est d'autant plus pour la personne handicapée car elle lui permet de réveiller certaines fonctions dont elle ne se sert plus.

Il s'agit de développer ses qualités physiques de base comme l'adresse, la résistance, la précision tout ça bien sûr dans la bonne humeur et le grand Air !

Les journées Neige pour Tous permettent donc de se remettre en forme en groupe, ce qui est un véritable facteur d'intégration sociale pour chacun d'entre nous. Cela permet aux plus novices de renouer avec le sport et de redonner l'envie de pratiquer une activité sportive sur la durée.

L'échange personnel est aussi très important dans la vie de tous les jours, et la participation à ces journées Neige pour Tous ouvrira forcément la

barrière qui s'installe parfois entre la personne handicapée et le monde des valides.

### 3 Infos pratiques

**4.1 Le matériel** est fourni et mis à disposition gracieusement par les organisateurs et les lieux d'accueil. Chaque lieu dispose d'une salle pour se reposer, prendre son repas et boire une boisson chaude. Des affaires chaudes sont de rigueur (bonnet, paire de gants, écharpe, paire de chaussures imperméables et fourrées si possible...) ainsi qu'une paire de lunettes de soleil ou un masque. Chaque participant devra également apporter son pique-nique ou pourra réserver une table au restaurant partenaire.

#### 4.2 Horaire et contenu de la journée

Accueil à partir de 10h00

Activités de 10h00 à 12h30

Pause déjeuner de 12h30 à 13h30

Activités de 13h30 à 15h30

Ateliers d'activités :

- un circuit ouvert à tous les moyens de locomotion (ski, pulka, luge nordique, raquette, à pied)
- sarbacane,
- chamboul-tout,
- tir à l'arc,
- cible lancé de balle,
- spike ball,
- world art,
- bonhomme de neige,
- parc des écrans,
- « parachute » en groupe de 2 avec mini parachutes,
- parcours moteur,
- présence d'un comédien,
- flashmob,
- pulka, traineau tracté par une personne en raquettes, à pied ou à skis,
- luge nordique pour la pratique du ski de fond assis.
- biathlon ( une initiation serait -elle possible sur Ceillac ?)

- Balade en raquettes,
- ski de fond sous formes d'ateliers pédagogiques

## 4 Contact et inscription

Comité Départemental de Sport Adapté des HAUTES-ALPES :  
CDSA05

5 place Jules Ferry 05000 GAP

06.98.97.05.00

[cdsa05@sportadapte.fr](mailto:cdsa05@sportadapte.fr)



