



Handi Sport

COMITÉ DÉPARTEMENTAL
Hautes Alpes



COMITÉ DÉPARTEMENTAL
Hautes Alpes



Hautes-Alpes
le département



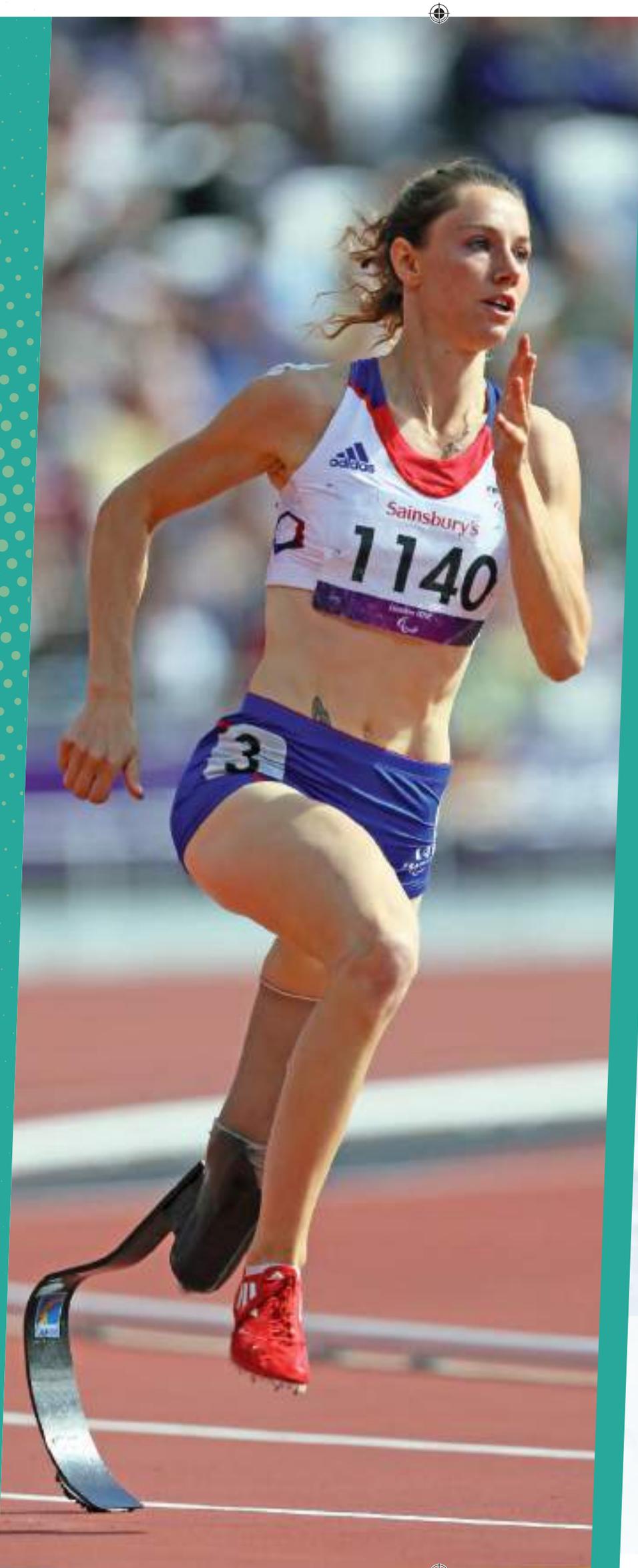
FONDATION



KING'S
542 900074000 04 92 23 31 00
www.kings-sport.com

Matmut
La Matmut, elle assure !

WWW.HANDISPORT05.EDICOMNET.FR



Handi Sport
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
Hauts Alpes

▶ EDITOS	P.04
▶ PARTENAIRES	P.05
▶ AFFILIATION	P.06
▶ LABELLISATION	P.07
▶ PRATIQUES SPORTIVES	P.08
▶ TÉMOIGNAGES	P.20
▶ HÉBERGEMENT	P.21
▶ SOUTENIR LE CDH05	P.22

POUR NOUS JOINDRE

- ▶ Permanence tous les mardis dès 14h dans les locaux de la délégation APF
7 Bd Général de Gaulle
05000 GAP

POUR JOINDRE LE CDH05

- ▶ 06 49 09 06 90
- ▶ 05handisport@gmail.com
- ▶ www.handisport05.edicomnet.fr

CRÉDITS PHOTOS

- ▶ Sylvain Devoivre (sportif et photographe bénévoles du CDH05)
- ▶ Vincent Trenson (photographe UCPA)
- ▶ Christophe Jugnot (Clic-Lac Photo)



MARIE-FRANCE TERLE PRÉSIDENTE DU CDH 05

Depuis plusieurs années le Comité Départemental Handisport 05 développe les activités sportives de pleine nature.

Cette année nous rééditons un Guide des Pratiques Handisport regroupant les possibilités sportives des Hautes-Alpes.

Ce guide offre de nombreuses informations pour les personnes handicapées, les familles ou les amis. Il vous permettra de découvrir et comprendre nos actions. Cette large sélection d'activités est ouverte aux Haut-Alpins comme aux vacanciers.

Le Comité organise de nombreuses journées découvertes, vous pouvez consulter notre programme sur notre site : handisport05.edicomnet.fr

BERNARD TASSARO PRÉSIDENT DU CRH PACA

2016, les jeux paralympiques à Rio. Une première dans la communication TV qui a fait découvrir à une multitude de téléspectateurs, les difficultés, l'investissement, le travail, le courage et les parcours hors du commun de nos sportifs handicapés pour maîtriser leur handicap en nous offrant un tel niveau de compétition et un nombre de records du monde et / ou paralympique jamais atteint.

2016, création du Comité Régional Handisport Provence-Alpes-Côte d'Azur qui regroupe pour la première fois les 6 départements.

Dans le département des Hautes-Alpes depuis des années, le Comité Départemental Handisport, dirigé par sa présidente Marie-France TERLE soutenue par ses élus, managé par Boris son agent de développement, et appuyé de ses bénévoles, réalise un travail considérable dans les activités "pleine nature" pour les personnes handicapées.

Toute l'année le CDH 05 répond présent à toutes les activités que souhaitent pratiquer des personnes en situation de handicap du département ou d'autres régions.

Le CDH 05 met à disposition un important matériel spécifique pour chaque activité (ski, VTT, rando, etc.). Une des préoccupations du CDH 05 est la sécurité des utilisateurs handicapés et des encadrants, de ce fait ils disposent d'un matériel de très grande qualité. Malgré le travail d'entretien assuré par Boris après chaque sortie, le CDH 05 doit renouveler fréquemment ce matériel d'un coût élevé.



Le CDH 05 a acquis un savoir-faire particulier, une forte compétence dans la pratique de pleine nature. Je souhaite pour la nouvelle Région Handisport PACA que ce travail et cette expérience aident les autres départements à développer la leur.

J'ai pu en effet constater que cette activité est fortement appréciée par les enfants et les adultes en situation de handicap.

Toutes mes félicitations Madame la Présidente, à toute votre équipe et à tous vos bénévoles pour cette belle réussite.

Le CRH PACA vous soutiendra auprès des partenaires pour poursuivre le développement de votre département.

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Hauts-Alpes
le département



PARTENAIRES PRIVILÉGIÉS

FONDATION **SNCF**



ACTION "SPORT-ENSEMBLE"

Il est incontestable que c'est ce type d'actions qui contribuent à changer le regard sur le handicap et qui favorisent les échanges entre sportifs qu'ils soient valides ou pas. Ce travail de fond effectué par le Comité est exemplaire et s'inscrit dans la durée.

La Fondation SNCF est fière d'avoir pu être associée à cet ambitieux programme du CDH 05.

Philippe DIJOL

Manager engagement Sociétal
Fondation SNCF Région PACA

EQUIPEMENTS HANDISPORT

LA CEPAC a financé :

- ▶ **3 Fauteuil-Ski**
en 2017 (20 000 €)
- ▶ **Le minibus**
adapté PMR en 2013 (5 000 €)
- ▶ **2 prothèses de glisses**
en 2012 (11 000€)

LA GMF A FINANCÉ :

- ▶ **le minibus adapté PMR**
en 2013 (8 000€)
- ▶ **1 Fauteuil-Tout-Terrain**
"Cimgo" (8 000€)



VÉLOCISTE, EMBRUN

Magasin partenaire pour l'entretien et les réparations des Fauteuil-Tout-Terrain (FTT) depuis 2010.

KING'S

SKI / MONTAGNE 04 92 23 31 20
www.kings-shop.com

EQUIPEMENT SKI ET MONTAGNE, VALLOUISE

Magasin partenaire pour l'entretien des skis des fauteuils-ski depuis 2012.
Mise à disposition de matériel de montagne.



Matmut

La Matmut, elle assure !

SOUTIEN ACTIONS "HANDIRIDE"

Aide financière pour l'organisation des journées "FTT Handiride"

POUR ORGANISER UNE PRATIQUE SPORTIVE DESTINÉE À RECEVOIR UN PUBLIC HANDICAPÉ, IL EXISTE DEUX POSSIBILITÉS :

CRÉER UNE ASSOCIATION (CLUB) HANDISPORT

Conditions

- ▶ 6 personnes, dont au moins 2 sportifs handicapés physiques, visuels ou auditifs.
- ▶ L'association doit être créée et les statuts déposés à la préfecture et publiés au Journal Officiel.
- ▶ Affilier le club à la Fédération Française Handisport.

Avantages

- ▶ Créer un maillage de clubs sur le territoire souhaitant développer la pratique pour personnes handicapées en lien avec les Comités Départementaux Handisport (CDH) et le siège fédéral.
- ▶ Fédérer des sportifs autour d'une même activité, convaincre les proches de sportifs handicapés de l'intérêt de la création d'une structure associative proche de chez eux.
- ▶ Permettre à tous les licenciés de pratiquer en loisirs et / ou en compétition toutes les disciplines Handisport dans la même association.
- ▶ Offrir d'avantage de pratique et de proximité aux adhérents.

CRÉER UNE SECTION HANDISPORT

La section permet l'accueil des sportifs handicapés au sein d'un club valide déjà existant, ou dès sa création.

Conditions

- ▶ 3 licenciés, dont au moins un sportif handicapé physique, visuel ou sourd.
- ▶ Affilier l'association à la Fédération Française Handisport



Avantages

- ▶ Pas de nouveaux statuts à rédiger. Il faut juste ajouter au niveau des statuts une mention du type « l'association pratique les activités physiques et sportives pour les personnes handicapées physiques, visuelles et sourdes ».
- ▶ La section bénéficie déjà des structures et des créneaux horaires du club. Pas de recherche à faire.
- ▶ Accélère l'intégration des personnes handicapées qui sont en lien direct avec les sportifs valides.
- ▶ Offre immédiatement plus de choix et de proximité aux adhérents.

COMMENT ADHÉRER ?

Rendez-vous sur le site de la Fédération Française Handisport : www.handisport.org/affilier-son-club Sur cette page, vous trouverez toutes les informations et les outils nécessaires pour réaliser votre démarche d'affiliation.



DE NOMBREUX AVANTAGES

- ▶ Vous devenez membre d'un mouvement sportif reconnu
- ▶ Vous êtes couvert dans la pratique de votre sport sur toute la France par la mutuelle des sportifs
- ▶ Vous accédez aux manifestations Handisport de votre département ou région
- ▶ Vous accédez à un réseau de partenaires, notamment pour l'achat de matériel
- ▶ Vous êtes informés de toute l'actualité Handisport, par le site internet de la FFH (et par le magazine Handisport).

La Fédération Française Handisport développe et entretient une relation forte avec de nombreuses fédérations homologues, incarnée par la signature de conventions. Chaque convention signée présente une part de spécificité liée étroitement à la pratique sportive concernée et à son organisation.

LES CONVENTIONS REPOSENT SUR 2 TYPES D'ACTIONS

- ▶ La FFH intervient auprès de la fédération homologue en appui de ses pratiques,
- ▶ La FFH soutient les projets des fédérations homologues dans leur démarche d'accueil et de développement de la pratique pour les personnes en situation de handicap.

LES CONVENTIONS S'ARTICULENT AUTOUR DE 4 GRANDS AXES

- ▶ Développement de la pratique
- ▶ Mutualisation et échange d'expertise
- ▶ Communication sur l'offre sportive réciproque
- ▶ Compétition / équipe de France

Retrouvez toutes les conventions sur le site de la FFH : www.handisport.org/federation-homologues

COMMENT TROUVER UN CLUB OU UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ?

AVEC L'OUTIL EN LIGNE "OÙ PRATIQUER"

disponible sur le site de la FFH, c'est simple et rapide de trouver un club ou une section qui vous correspond. Sélectionnez une région, un département, une activité, un public et entrez dans le Mouvement !





LE LABEL CLUB

Il s'adresse aux clubs et sections affiliés à la FFH depuis au moins un an. Il permet d'officialiser l'expertise de ses activités, d'établir une communication privilégiée et de rentrer dans une démarche d'accompagnement. Le label prend en compte l'accessibilité du site, la qualité de l'encadrement, les conditions de pratiques, les services, le matériel, la convivialité, le réseau de financement, l'engagement dans la vie fédérale...

LE LABEL ESPACE LOISIRS

Il est destiné aux structures déjà détentrices du label « Tourisme et handicap », proposant hébergement, restauration et au moins deux activités sportives dont un sport de nature, comme les centres de vacances ou des bases nautiques. Le label ELH permet à ces structures d'informer précisément sur leurs offres, d'afficher les standards Handisport, comme gages de qualité, de bénéficier d'une communication dans le réseau du handicap et d'ouvrir leurs activités à de nouveaux publics tout en marquant leur position dans le domaine de l'action sociale.

La Fédération Française Handisport s'engage dans une démarche qualité

en valorisant les clubs et structures de loisirs sportifs qui proposent un accueil sportif attractif aux personnes en situation de handicap physique et / ou sensoriel.

POURQUOI SE LABELLISER ?

Le label est un gage de qualité de l'offre sportive, de l'accueil et du sérieux de votre structure qui vous permettra :

1. de faire reconnaître votre expertise handisport
2. de bénéficier d'une communication fédérale privilégiée
3. d'entrer dans une démarche d'évaluation et de progression
4. d'obtenir plus facilement des aides financières publiques et privées
5. de valoriser la qualité des activités proposées dans votre structure
6. de récompenser l'action de votre équipe
7. de capter des futurs pratiquants
8. de profiter d'un accompagnement régional individualisé
9. de renforcer le sentiment de sécurité des pratiquants
10. de porter haut les couleurs d'handisport et ses valeurs : singularité - autonomie - accomplissement

INFOS ET CANDIDATURES SUR
WWW.HANDISPORT.ORG/LABELS





AÉROMODÉLISME

COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'AÉROMODÉLISME DES HAUTES-ALPES

- ▶ M. Daniel Gaillard
82 D, Avenue de Provence
05300 LARAGNE
- ▶ 06 13 52 52 43
- ▶ model-air-club-ribierois.e-monsite.com

Association partenaire du Plan Sport et Handicap Hautes-Alpes qui accueille des personnes en situation de handicap.

Accessibilité : Places de parking, locaux et espace de pratique accessibles.

Mixité : personnes valides / Personnes en situation de handicap

Encadrement sensibilisé à l'accueil de personnes handicapées.

ATHLÉTISME



COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ATHLÉTISME 05

- ▶ 1 Bis Rue de Serrebourges
05000 GAP



CLUB GAP HAUTES ALPES ATHLÉTISME

- ▶ 1 rue du stade
05000 GAP
- ▶ 06 79 14 71 92
- ▶ ghea05@yahoo.fr
- ▶ www.gh2a.athle.com

Le Club GH2A possède plusieurs sections Athlétisme réparties sur le département : Gap, Embrun et Serre-Chevalier. Dès septembre 2017, le club créera sa section Handisport. Pratiques assis en fauteuil de course, debout guidée ou appareillée, lancer debout ou assis.

Accueil effectif des personnes en situation de handicap au stade municipal de Gap.

Accessibilité / Mixité : personnes valides/ Personnes en situation de handicap.

Encadrement sensibilisé à l'accueil de personnes handicapées

BADMINTON



BADMINTON CLUB VEYNOIS

- ▶ M. Jean-Yves Tourtet
7 Rue du Verger
05400 VEYNES
- ▶ 06 76 04 09 26
- ▶ badmintonclubveynois@free.fr
- ▶ www.badmintonclubveynois.fr

Accueil des personnes en situation de handicap.

Mixité : personnes valides/Personnes en situation de handicap.

Accessibilité : Gymnase complètement accessible, places de parking.

Encadrement sensibilisé à l'accueil de personnes handicapées.



BASKETBALL

LE BASKET FAUTEUIL EST SANS DOUTE UN DES SPORTS LES PLUS CONNUS ET APPRÉCIÉS DU GRAND PUBLIC. IL S'AGIT LÀ D'UNE PRATIQUE EN FAUTEUIL QUI DEMANDE MAITRISE, RAPIDITÉ, TECHNIQUE ET SURTOUT ESPRIT D'ÉQUIPE.



Cette activité convient à toutes les personnes ne pouvant pratiquer le basket debout dans des conditions satisfaisantes et ayant un bon tonus du haut du corps

Les joueurs ont besoin de fauteuils légers et maniables.

Le Comité Handisport 05 propose l'activité sur des actions de sensibilisation scolaire et autres.

Il dispose de 6 Fauteuils multisports dont 3 spécifiques basket qu'il met à disposition des clubs, centre de ré-éducation et des établissements scolaires qui en font la demande.

ESCALADE

EN ESCALADE, VOUS POURREZ DÉCOUVRIR DES SITES MAGNIFIQUES AVEC UNE GRANDE DIVERSITÉ DE VOIES, DE PRISES ET DE ROCHES.

Si l'activité n'est pas encore ouverte aux personnes non marchantes, elle est cependant idéale pour les personnes déficientes visuelles qui pourront découvrir la nature dans toute sa verticalité.

LE GRIGRI (TALLARD)

- ▶ 12 Re le Verger
05130 Tallard
- ▶ 06 74 58 55 50
- ▶ grigri.tallard@laposte.net

FOURNEL ARGENTIÈRE CLUB ESCALADE (FACE)

- ▶ Mairie
05120 L'Argentière la Bessée
- ▶ 06 10 93 36 58
- ▶ face.escalade@gmail.com

ESCRIME



GAP HAUTES-ALPES ESCRIME

- ▶ Avenue Commandant Dumont
05000 GAP
- ▶ 06 67 69 18 52
- ▶ president@gap-escrime.com

Le club s'est doté d'une section handisport en 2013.



EQUITATION



L'EQUIN'OXE (VITROLLES, 05)

Au cœur d'un domaine d'une vingtaine d'hectares, dans un environnement calme et serein, le centre équestre est bien adapté : salle d'accueil, écuries, installations cavalerie et matériel (lève-cavalier, selle).

Le contact avec le cheval et la nature sont motivants, vivifiants et cette rencontre est souvent synonyme d'épanouissement.

Les éducatrices sportives et équitérapeutes sont formées au handisport et sport adapté.

- ▶ Laetitia et Justine Rueff-Lambert
- ▶ 06 63 73 26 83
- ▶ 06 14 58 82 56
- ▶ equinoxe.gerlet@gmail.com

FTT & VTT

LE FTT (FAUTEUIL-TOUT-TERRAIN) EST LA DERNIÈRE-NÉE DES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE. CETTE ACTIVITÉ EN SÉDUIRA PLUS D'UN, CAR ELLE PERMET DE PRATIQUER ENTRE AMIS, TROUVER OU RETROUVER LES SENSATIONS DE DESCENTES EN MONTAGNE, ET RESSENTIR UN INTENSE SENTIMENT DE LIBERTÉ EN ÉVOLUANT SUR LES PISTES VTT OU SENTIERS FORESTIERS.



Les FTT peuvent prendre les télésièges et évitent ainsi un trop grand nombre de transferts ou encore une logistique fastidieuse. Les principales stations qui accueillent cette pratique sont : Les Orres et Serre-chevalier.

Tout le monde peut pratiquer cette activité que ce soit de façon autonome (adaptation poignées tétraplégiques, barre de direction à une main pour hémiplégique, ...) ou non, grâce au FTT "Cimgo" piloté par accompagnateur qualifié.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL HANDISPORT HAUTES-ALPES

- ▶ 06 49 09 06 90

Le Comité handisport 05 possède plusieurs modèles de FTT : 5 FTT autonomes de descente, 1 FTT électrique de randonnée et 3 FTT pilotés Cimgo®.

Plusieurs journées découvertes sont proposées tout au long de la saison estivale (voir programme handisport à télécharger sur notre Site internet www.handisport05.edicomner.fr)

Le CDH05 organise aussi tout les ans des sessions de formation au pilotage du FTT "Cimgo", ainsi que "Certificat de Qualification Handisport" spécifique "Randonnée FTT, Joëlette et guidage DV".

CLUB ECRINS HANDISPORT

- ▶ 05200 Embrun
- ▶ 06 49 09 06 90

Club handisport partenaire direct du CDH05.

Ouverture d'une section FTT "loisir" et "compétition".

Activités ouvertes aux licenciés du club.

RANDO-TOUS-TERRIENS

- ▶ Ch. de St Esprit les Pervenches C1
- ▶ 05200 Embrun
- ▶ 06 72 15 26 04
- ▶ randotousterriens@gmail.com
- ▶ www.randotousterriens.com

Randonnées en FTT Electrique et DH en FTT Descente, Cimgo, Joëlette, Cyclisme Tandem DV.

Guillaume Guerresse : Accompagnateur Montagne, Qualif VTT et Certificat de Qualification Handisport.



ASSOCIATION SKI PARADIZ (LE MONÉTIER LES BAINS)

- ▶ M. Franck Ritzenthaler
- ▶ La Bergerie des Guibertes
- ▶ 05220 Le Monétier les Bains
- ▶ 06 77 41 39 98
- ▶ skiparadiz@laposte.net
- ▶ facebook.com/skiparadiz

L'association Ski Paradiz est née de la volonté de faciliter l'accès à la montagne pour les personnes handicapées.

Pour cela, le Fauteuil-Tout-Terrain (FTT) est un moyen formidable pour accéder aux grands espaces qu'offre la montagne en pratiquants une activité de randonnée ou de descentes plus sportives.

L'association met à disposition du matériel adapté pour des sorties en famille, entre amis ou, si besoin, avec des accompagnateurs bénévoles : un FTT piloté "Cimgo", un Quadrix-hand de descentes et deux FTT électriques "Quadrix-axess" pour la randonnée.



UCPA GRAND SERRE-CHEVALIER (LA SALLE-LES-ALPES)

- ▶ UCPA - Grand Serre Che
2 route du Bez
05240 La Salle Les Alpes
- ▶ 04 92 24 74 77
serreche.grand@ucpa.asso.fr
- ▶ facebook.com/grandserreche.ucpa

Le centre accueille régulièrement des séjours handisport hiver comme été. Idéalement situé au pied de la remontée mécanique de la "Casse du Bœuf" (Serre-chevalier Villeneuve), il permet de pratiquer de nombreuses activités handisports de nature : Ski-Alpin, FTT Descente autonome et piloté Cimgo, Eaux-Vives, Tennis, ...

L'UCPA possède du matériel handisport : 1 FTT de descente "Quadrix Hand's", 1 FTT piloté "Cimgo", des Fauteuil-ski "Tandem'flex" et "Dualski". Plusieurs moniteurs sont formés aux différentes pratiques handisports proposées.

Le centre possède des chambres adaptées PMR et une piscine accessible.



ÉCOLE DE V.T.T "HORIZONS-TOUT-TERRAIN" (LES ORRES)

- ▶ Le Chef lieu
05200 Les Orres
- ▶ 06 83 25 50 26
- ▶ contact@horizons-tout-terrain.com

Cette école de VTT située aux Orres stations (départ du télésiège) est référente dans le centre du département. Des moniteurs spécialistes de l'activité et du public handi sont là pour vous faire découvrir les pistes FTT balisées des Orres façon découverte, sportive, ou rando.

Matériel FTT mis à disposition par le CDH05.

GOLF

GOLF DE MONTGENÈVRE

- ▶ Club House
Route d'Italie
05100 Montgenèvre
- ▶ 04 92 21 94 23
- ▶ golf@montgenevre.com

Depuis 2008, le Golf de Montgenèvre propose des séances de golf destinées aux personnes handicapées.

Dans une ambiance naturelle unique (paysages de montagne du col de Montgenèvre, à la frontière avec l'Italie), vous découvrirez une équipe accueillante et des locaux accessibles.

Plusieurs parcours sont disponibles et l'utilisation de la joëtte est autorisée pour évoluer de long de ce 18 trous.

Le golf de Montgenèvre est ouvert du 1er juin au 30 septembre.

Toilettes adaptées à 200 m du Site.

GOLF DE GAP (CENTRE D'OXYGÉNATION DE GAP-BAYARD)

- ▶ Plateau de Bayard
05000 Gap
- ▶ 04 92 50 16 83
- ▶ direction@gap-bayard.com

À 1250 m d'altitude, sur une propriété de 220 Ha, le Centre d'Oxygénation vous accueille toute l'année en pension ou pour un repas pour profiter suivant la saison d'un Golf 18 trous avec une vue à couper le souffle sur les massifs du Gapençais et sur le Champsaur.

KAYAK / RAFTING

EAU VIVE EMBRUN

- ▶ Plan d'eau d'Embrun, Avenue du Lac
05200 Embrun
- ▶ 04 92 43 09 18
- ▶ 04 92 54 19 14
- ▶ contact@eau-vive-embrun.fr
- ▶ www.eau-vive-embrun.fr

Le club propose des activités sportives en piscine et eau-vive tout le long de l'année. Une équipe de professionnels disponibles et des sorties sportives et loisirs accessibles au plus grand nombre.

PLAY D'EAU

- ▶ Le petit Parcher Vallouise
- ▶ 06 63 01 55 23
- ▶ www.play-deau.com

David King, moniteur indépendant vous propose de découvrir quelques-unes des plus belles rivières du département en Rafting ou encore en air Boat-Biplace.

En fonction de votre handicap, il adaptera au mieux parcours et matériel afin de pratiquer cette activité en toute sécurité et de façon optimale.

Embarquez avec David sur le Guil, la Durance, l'Onde ou encore le Gyr, et vous découvrirez le département d'une manière unique.

UCPA GRAND SERRE-CHEVALIER (LA SALLE-LES-ALPES)

- ▶ 2 route du Bez
05240 La Salle Les Alpes
- ▶ 04 92 24 74 77
- ▶ serreche.grand@ucpa.asso.fr
- ▶ facebook.com/grandserreche.ucpa

Plusieurs moniteurs sont formés à l'encadrement des personnes handicapées sur les activités d'eaux-vives : Rafting (assise adaptée), Cano-raft, Airboat, Kayak...

QUEY'RAFT

- ▶ 05350 Château-Ville-Vieille
(Château Queyras)
- ▶ 06 10 15 13 28
- ▶ info@queyraft.com / vlhote@queyraft.com

Rafting dans les gorges du Guil. Vincent forme les moniteurs de raft depuis 1988 et se fera une joie de vous faire découvrir une des rivières les plus sauvages et recherchées pour la pratique du raft. Un moment fort pour vous sensibiliser à tout ce qui touche le monde des passionnés d'eau vive et de kayak. Raft duo, raft en équipe, Quey'raft organise du sur mesure ! Activités Eaux-vives adaptées en fonction du handicap)



NATATION

L'ÉLÉMENT LIQUIDE PEUT ÊTRE SOURCE DE LIBERTÉ ABSOLUE, EN EFFET, IL EST LE SEUL QUI PERMET DE S'AFFRANCHIR DE LA PESANTEUR ET DONC, DU FAUTEUIL.

Les cours répondront aux attentes des personnes qui désirent découvrir ou redécouvrir la nage, ou encore, qui désirent s'entraîner régulièrement et intensément.

CLUB CERCLE DES NAGEURS DE GAP

- ▶ Ch. des matins calmes
05000 Gap
- ▶ directioncngap@gmail.com
- ▶ 09 79 08 66 98
- ▶ www.cn-gap.com

Le club possède une section handisport et propose des cours de natation au stade nautique de Fontreynes. Ces cours sont encadrés par des moniteurs de natation ayant une spécialité handisport.

Au programme : Apprentissage, loisir, détente, mais aussi compétition pour ceux qui le désirent.

Le club de Gap s'est doté en 2009 d'un siège de mise à l'eau permettant à tous les nageurs de descendre aisément. Séances le jeudi de 16 h à 17 h.

CLUB L'ARGENTIERE ECRINS AQUATIQUE

- ▶ En Mairie, AV Charles de Gaulle
05120 L'Argentière-La-Bessé
- ▶ Tél 06 63 01 21 58
- ▶ laeac@hotmail.fr
- ▶ ww.laeac.fr

Le club a créé une section handisport et propose la natation en loisir ou en compétition. Séances à la piscine de l'Argentière-La-Bessé. Entraîneur spécialisé handisport.

CLUB DES DAUPHINS DE L'EMBRUNAIS

- ▶ Laurence Criscuolo
- ▶ Centre Aquatique intercommunal de Serre-Ponçon
La Clapière, Avenue du Lac,
05200 Embrun
- ▶ 06 84 59 30 24
- ▶ dauphinsebrunais@gmail.com
- ▶ www.dauphins-embrunais.fr

Le club créera sa section handisport (loisir et compétition) pour la prochaine saison sportive 2018. Piscine accessible et équipée d'une potence de transfert pour accéder au bassin

PARACHUTE



CERPS TALLARD

- ▶ Aérodrome de Gap-Tallard
05130 Tallard
- ▶ 04 92 54 02 39
- ▶ accueil@parachutismegap.fr
- ▶ www.parachutismegap.fr

PARADRÉNALIN'

- ▶ Aérodrome de Gap-Tallard
05130 Tallard
- ▶ 06 32 30 91 65
- ▶ contact@paradrenalin.fr
- ▶ www.paradrenalin.fr



ON'AIR SOUFLERIE (TALLARD)

- ▶ Aérodrome de Gap-Tallard
05130 Tallard
- ▶ Tél. 06 68 73 29 40
- ▶ contact@onairsoufflerie.com
- ▶ www.onairsoufflerie.com

On'Air est le 1er simulateur de chute libre en Europe avec vision à 360° sur l'extérieur. Situé sur l'aérodrome de GAP-TALLARD dans les Hautes-Alpes, cet espace vous offre les mêmes sensations de vol qu'un saut en parachute. Concept unique, vous volez dans une veine en verre de 8m de haut, accompagné d'un moniteur qualifié, vous volez par vos propres moyens, en toute sécurité, sans vertige ni peur du vide.

Soufflerie accessible, activité adaptée aux personnes à mobilité réduite avec des moniteurs qualifiés.

PARAPENTE

S'IL Y A BIEN UNE ACTIVITÉ QUE DOIVENT FAIRE TOUS LES AMOUREUX DE SENSATIONS FORTES QUI VIENNENT DANS LES HAUTES-ALPES, C'EST BIEN LE PARAPENTE ! QUE CE SOIT EN DUO OU SEUL AUX COMMANDES, DEBOUT OU ASSIS DANS LE FAUTEUIL DE VOL, CHACUN PEUT PRATIQUER CETTE ACTIVITÉ UNIQUE.

La Fédération Française de Vol Libre œuvre depuis de nombreuses années au développement des pratiques handis et l'énorme travail effectué permet désormais aux moniteurs ayant suivi la formation "Handicare" d'accompagner en duo, mais aussi de proposer de véritables stages permettant aux personnes handi de voler en toute autonomie.

Parce que l'on est tous égaux et libres dans les airs, on ne peut que recommander à tous cette activité.



CLUB DIFFÉREN'CIEL

- ▶ 11 rue du Pré Neuf - 05000 Romette
- ▶ 06 31 46 57 55 - 06 64 86 09 60
- ▶ assodifferentciel@gmail.com

Le club Différen'ciel est issue de la transformation d'Handi vol libre 05 en un club plus généraliste de parapente et de vol libre. L'association a toujours la volonté de "promouvoir le vol libre pour les personnes à mobilité réduite".

Basée sur la région de Gap, elle propose aux personnes handicapées et valides de voler ensemble.

Les moniteurs peuvent vous accompagner lors de vols découvertes en bi-places (avec ou sans fauteuil de vol), mais aussi et surtout lors de stages de vol autonome.

Enfin, l'association a aussi pour but de former des pilotes "handicare" afin de permettre au plus grand nombre de pratiquer cette activité.

N'hésitez pas à contacter "Différen'ciel" si l'envie de voler et de goûter à ce sentiment de liberté vous prend.

PÊCHE

NOS DEUX DÉPARTEMENTS COMPTENT DE NOMBREUX COURS D'EAU, TORRENTS OU PLANS D'EAU QUI PERMETTENT DE S'ADONNER AUX JOIES DE LA PÊCHE.



L'accès direct aux berges étant souvent délicat pour les personnes en fauteuil et déficientes visuelles, la Fédération Française de Pêche a décidé d'équiper plusieurs Sites de pontons "Handipêche".

Ces pontons permettent dans un premier temps de rouler jusqu'au bord direct, et ainsi de pêcher à bonne distance. Ils sont équipés d'une butée qui permet de bloquer les roues avant du fauteuil.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE PÊCHE DU 05

- ▶ 3, rue Valentin Chabrand
05000 Gap
- ▶ 04 92 53 54 71
- ▶ fede.peche05@orange.fr

CINQ PONTONS HANDIPÊCHE DANS LES HAUTES-ALPES

PLAN D'EAU D'EMBRUN.

1 ponton accessible + digue bétonnée.
Cheminement facile, Places parking proches et toilettes adaptées.

LAC DE L'ORCEYRETTE

- ▶ Villard-St Pencrace
- ▶ Mairie : 04 92 21 05 27

Magnifique lac d'altitude équipé d'un ponton handipêche.

Pas de toilettes adaptées. Accès par piste forestière.

LA CLARÉE. VAL DES PRÉS

Plan d'eau d'altitude situé à val des prés dans la vallée de la Clarée.

15 min de Briançon. Direction Italie.

LAC D'EYGLIER

LAC DE MISON UPAIX

PLANEUR / ULM

LE PLANEUR ET L'ULM SONT D'EXCELLENTS MOYENS DE DÉCOUVRIR NOTRE RÉGION DEPUIS LES AIRS. SI VOUS DÉSIREZ VIVRE DES SENSATIONS INOUBLIABLES ET DÉCOUVRIR DES VUES À COUPER LE SOUFFLE AU-DESSUS DES ÉCRINS OU DU LAC DE SERRE-PONÇON, C'EST L'ACTIVITÉ QU'IL VOUS FAUT.



Certains appareils sont équipés de commandes uniquement manuelles afin de permettre au plus grand nombre de s'essayer au pilotage.

AÉRODROME GAP-TALLARD

- ▶ Route de Gap
- ▶ 04 92 54 32 10
06 03 44 80 01
- ▶ UML : 06 75 24 02 82
- ▶ info@gap-tallard.com
- ▶ www.gap-tallard.com

L'aérodrome de Gap-Tallard accueille depuis ses débuts les personnes handicapées motrices désirant pratiquer ces activités aériennes.

L'ULM de Bernard Reymann ainsi qu'un pendulaire sont spécialement conçus pour s'adapter au mieux à leurs passagers. Toutes les commandes sont manuelles afin de permettre au plus grand nombre de s'essayer au pilotage.

La partie Parapente est assurée par l'équipe de "Différent' Ciel"

Planeurs et autres avions ne disposent pas d'adaptations spécifiques, mais peuvent tout à fait être envisageables.

Enfin, la montgolfière peut aisément recevoir une personne en fauteuil, mais l'aérodrome ne dispose pas de plate-forme de transfert pour accéder à la nacelle.

Ces activités ne demandent pas de force physique spécifique, sauf bien sûr pour les personnes désirant pratiquer régulièrement, mais il est tout de même conseillé de demander un avis médical avant de décoller (changements de pression).

ENTRE CIEL ET QUEYRAS (CEILLAC)

- ▶ M. Rémi Godefroy
Bâtiment de la Mairie
05600 Reotier
- ▶ 06 74 15 59 18
- ▶ remenlair@orange.fr
- ▶ www.parapente05-com.blogspot.fr

Accueil possible des personnes en situation de handicap.

Accessibilité : Accès au décollage et fauteuil spécial si besoin.

Moniteur Qualifié Bi-place Handicare.

Mixité : personnes valides / Personnes en situation de handicap

Encadrement sensibilisé à l'accueil de personnes handicapées.

GLIDE PARAPENTE (ST-VINCENT LES FORTS)

- ▶ Mairie Le village
04340 St Vincent Les Forts
- ▶ 06 67 85 99 74
06 63 21 27 82
- ▶ info@glideparapente.com
- ▶ www.glideparapente.com/fr

JEAN-CHRISTOPHE DUPARD (BRIANÇON)

- ▶ 06 86 00 19 73
- ▶ jean.christophe.dupard@club-internet.fr

Partez avec Jean-Christophe à la découverte des massifs du nord du département et prenez de l'altitude au-dessus du parc national des Écrins !

TÊTE EN L'AIR (CEILLAC)

- ▶ M. Thierry Dumont
La Font Sancte
05600 Ceillac
- ▶ 06 08 01 27 27
07 86 57 10 67
- ▶ www.parapente05.com

Accueil possible des personnes en situation de handicap sur un Site accessible en fauteuil

Mixité : personnes valides / Personnes en situation de handicap

Encadrement sensibilisé à l'accueil de personnes handicapées. Moniteurs Qualifié Bi-place Handicare.



PLONGÉE SUB-AQUATIQUE



CLUB DE PLONGÉE DE GAP (PISCINE RÉPUBLIQUE)

- ▶ Place gavotte 05000 Gap
- ▶ 06 87 03 00 33
- ▶ plongeerepublique@gmail.com

Le club propose du débutant au moniteur une initiation et une formation au monde subaquatique, plongée sous marine, nage avec palmes et plongée en apnée.

Quatre moniteurs sont formés à l'encadrement de la pratique pour les personnes handicapées. Baptême de plongée handi possible.



CLUB DE PLONGÉE "LES AIGLES DES MERS" (PISCINE FONTREYNE)

- ▶ Le Village 05190 ROUSSET
- ▶ 06 23 56 57 89
- ▶ contact@aiglesdesmers.com

École de plongée tous niveau 1 à 5. Sortie en lac et mer, descente de rivières, école d'apnée. Quatre moniteurs sont formés à l'encadrement de la pratique pour les personnes handicapées. Baptême de plongée handi possible.

RANDONNÉE (PÉDESTRE/ JOËLETTE)

LES HAUTES-ALPES SONT UN VÉRITABLE ELDORADO POUR LES RANDONNEURS. IL EST POSSIBLE D'ARPEENTER TOUT TYPE DE CHEMIN, DE LA PISTE FORESTIÈRE AVEC UN FAIBLE DÉNIVELÉ JUSQU'AU SENTIER DE MONTAGNE. OUTRE LE CÔTÉ SPORTIF DE CETTE ACTIVITÉ, LA RANDONNÉE EST LE MOYEN PRIVILÉGIÉ D'OBSERVER LA FAUNE ET LA FLORE DE NOS TERRITOIRES.

Pour les personnes ne pouvant marcher, il existe du matériel que vous pouvez emprunter lors des sorties. L'été, il s'agit de Joëlettes (chaises sur une roue et munies de deux brancards), et l'hiver, de Pulkas (traîneaux nordiques tractés).

Grâce à ce matériel, la montagne redevient accessible et la nature tout entière s'offre à vous.

N'attendez plus pour faire appel aux différents prestataires et/ou associations qui proposent cette activité nature.

BUREAU DES GUIDES DE L'EMBRUNAIS

- ▶ Bureau des guides d'Embrun
- Mme. Arechavaletta (AMM CQH Rando)
- 47 Rue Clovis Hugues
- 05200 Embrun
- ▶ 04 92 43 02 75
- ▶ 06 62 13 02 51
- ▶ www.guides-embrun.com

RANDO-TOUS-TERRIENS

- ▶ M. Guerresse (AMM CQH Rando)
- Ch. de St Esprit les Pervenches C1
- 05200 Embrun
- ▶ 06 72 15 26 04
- ▶ www.randotousterriens.com

JEAN-CHRISTOPHE DUPARD

- ▶ 06 86 00 19 73
- ▶ jean.christophe.dupard@club-internet.fr

Partez avec Jean-Christophe à la découverte des massifs du nord du département à pied, en joëlette et FTT. Jean-Christophe est un moniteur polyvalent et passionné puisqu'il est aussi spécialiste des activités ski assis, et Parapente handicapé.

MONTAGNE LIBERTÉ

- ▶ La Goavie - 05600 Eygliez
- ▶ 04 88 03 56 59 et 06.15.07.28.85
- ▶ contact@montagne-liberte.com

Le Bureau des accompagnateurs en montagne du Gillestrois vous invite à venir découvrir les Hautes-Alpes entre Ecrins et Queyras.

Rando à pied ou en joëlette. Un accompagnateur formé handisport (CQH).

PATRICK MANAUD

- ▶ 06 83 77 88 77
- ▶ www.picvert-montagne.fr

Accompagnateur en montagne s'exprimant en LSF. Basé dans le Champsaur mais rayonnant sur le département.

SPORT SANTÉ NATURE

- ▶ 14 avenue Maurice Petsche
- 05100 Briançon
- ▶ 06 61 48 04 57
- ▶ www.sportsantenature.net

ASSOCIATION CULTURELLE SOCIALE ET SPORTIVE DU QUEYRAS (ACSSQ)

- ▶ HLM le lombard
- 05470 AIGUILLES
- ▶ 04 92 46 82 55
- ▶ <http://queyras.org>

Sport(s) proposé(s) : Aérobic, Autres sports de nature, Ski, Autres sports d'hiver, Joëlette.

Accueil effectif des personnes en situation de handicap.

Accessibilité : selon l'activité et le lieu.

Adaptation de l'encadrement à l'accueil de la personne en situation d'handicap.

Mixité : personnes valides/Personnes en situation de handicap

Encadrement sensibilisé à l'accueil de personnes handicapées.

BUREAU DES GUIDES GAP - CHAMPSAUR - VALGAUDEMAR

- ▶ La Chapelle
- 05800 Chapelle en Valgaudemar
- ▶ 04 92 55 28 80
- ▶ En saison :
- Pont du Fossé 04 92 55 95 71
- Merlette 04 92 55 60 20
- ▶ www.guides-champsaur-valgaudemar.com

SKI ALPIN & SNOWBOARD

LE SKI ALPIN HANDISPORT PEUT SE PRATIQUER DEBOUT OU ASSIS, DE MANIÈRE AUTONOME OU ACCOMPAGNÉE. OUTRE LE CÔTÉ SPORTIF, LE SKI PERMET AUSSI DE DÉCOUVRIR LA NATURE L'HIVER ET DES POINTS DE VUE MAGNIFIQUES SUR LES SOMMETS ET VALLÉES ENVIRONNANTS.

De nombreuses stations des Hautes-Alpes sont équipées de matériel et disposent de possibilités d'encadrement. Avec des moniteurs, ou encore des bénévoles des associations locales, venez-vous initier à cette pratique qui vous séduira à coup sûr.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL HANDISPORT 05

- ▶ 150 Bd G. Pompidou - 05000 Gap
- ▶ 06 49 09 06 90
- ▶ 05handisport@gmail.com
- ▶ www.handisport05.edicomnet.fr

Le comité met à disposition du matériel (voir rubrique handipark) ainsi que des pilotes et accompagnateurs bénévoles formés et qualifiés aux différentes pratiques du ski-alpin handisports : Assis, Debout ou Guidé DV.

Le CDH05 est équipé de 5 Tandem-Ski'Flex, 3 Snow'Kart, 3 Kart-ski, 2 Uniski "Tempo", 1 Uni-ski "Loisir", 2 Dual-Ski "Tempo", 3 Dual-ski "Loisir", coque de ski toutes tailles, prothèses de glisses "Procarve", Stabilos Haut, etc. . .

Il organise chaque année plusieurs journées découvertes dans différentes stations des Hautes-Alpes.

Il propose aussi différentes formations : "Accréditation Pilote Tandem-Ski", "Accompagnateur Fédéral Ski-Alpin Handisport".

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à prendre contact avec l'équipe.

CLUB ECRINS HANDISPORT (EMBRUN)

- ▶ 6 rue des Capucines - 05200 Embrun
- ▶ 06 49 09 06 90

Club partenaire direct du CDH05. Création d'une section Handiski loisir et compétition.

CLUB DES SPORTS D'HIVER DU BRIANCONNAIS (CSHB)

- ▶ 7 rue René Froger (Télécabine du Prorel) 05100 BRIANCON
- ▶ 04 92 20 27 69
- ▶ contact@cshbriancon.fr
- ▶ http://www.skiclub-briancon-cshb.clubffs.fr

Le CSHB est affilié à la Fédération Française Handisport (FFH) et a ouvert depuis peu une section Compétition Ski-Alpin Handisport.



ASSOCIATION SKI-PARADIZ (LE MONÉTIER LES BAINS)

- ▶ M. Franck Ritzenthaler
La Bergerie des Guibertes
05220 Le Monétier les Bains
- ▶ 06 77 41 39 98
- ▶ skiparadiz@laposte.net
- ▶ facebook.com/skiparadiz

L'association Ski Paradiz est née de la volonté de faciliter l'accès au ski et à la montagne pour les personnes handicapées.

Le Handiski est un moyen formidable pour accéder aux grands espaces qu'offre la montagne et profiter des plaisirs de la glisse.

L'association met à disposition du matériel adapté pour des sorties en famille, entre amis ou, si besoin, avec des accompagnateurs bénévoles.

L'association possède : un Tandem-flex, deux Kart-ski, un Dual-ski piloté et deux Tempo-duo pilotés.

SECOURS CATHOLIQUE (DÉLÉGATION DES HAUTES-ALPES)

- ▶ 4c impasse bonne - 05000 Gap
- ▶ 04 92 52 15 96 et 06 89 19 06 53
- ▶ Mme Marlène Morel au 06 33 61 71 62
- ▶ angejpmorel@orange.fr

Le but du service fauteuil-ski du Secours Catholique est de faire connaître aux personnes à mobilité réduite et à leurs proches les joies de la glisse.

Le Secours Catholique possède de nombreux fauteuil-ski GMS et Dual-ski Tessier et met à disposition des pilotes bénévoles dans de nombreuses stations de notre département haut-alpin.

N'hésitez pas à contacter Marlène Morel qui vous mettra en relation avec l'équipe ski-fauteuils, durant toute la saison hivernale.

ASSOCIATION CULTURELLE SOCIALE ET SPORTIVE DU QUEYRAS (ACSSQ)

- ▶ HLM le lombard - 05470 AIGUILLES
- ▶ 04 92 46 82 55
- ▶ www.queyras.org

Sport(s) proposé(s) : Aérobie, Autres sports de nature, Ski, Autres sports d'hiver, Joëlette

Accueil effectif des personnes en situation de handicap.

Accessibilité : selon l'activité et le lieu.

Adaptation de l'encadrement à l'accueil de la personne en situation d'handicap.

Mixité : Personnes valides / Personnes en situation de handicap

Encadrement sensibilisé à l'accueil de personnes handicapées.

UCPA SERRE-CHEVALIER

- ▶ UCPA - Grand Serre Che - 2 route du Bez 05240 La Salle Les Alpes
- ▶ 04 92 24 74 77 - Fax : 04 92 24 83 96
- ▶ serreche.grand@ucpa.asso.fr
- ▶ facebook.com/grandserreche.ucpa

Le centre accueille régulièrement des séjours handisport hiver comme été.

Idéalement situé au pied de la remontée mécanique de la "Casse du Bœuf", il permet un confort optimum pour la pratique du ski-alpin handisport (Assis, Debout ou Guidé DV).

L'UCPA possède des Fauteuil-ski "Tandem'flex" et "Dualski". Plusieurs moniteurs sont formés à l'encadrement et à l'enseignement du ski-alpin handisport.

Le centre possède des chambres adaptées PMR et une piscine accessible (même en hiver).

LES ÉCOLES DE SKI (ESF, ESI ET AUTRES)

La majorité des écoles de ski des stations des Haute-Alpes sont équipées de fauteuil-ski, et disposent de moniteurs formés à l'accompagnement des personnes handicapées et à l'enseignement du ski-alpin handisport : assis, debout ou guidé DV.

Entre autres : ESF Réallon, ESI Super-Dévoluy, ESI Vars, ESF Ancelle, ESF Serre-chevalier et Briançon, ESF et ESI des Orres, ESF Risoul, ESF Puy-St-Vincent, Montgenèvre, Arvieux, Abriès

Certains prestataires s'expriment aussi en LSF pour les personnes non/mal entendant.

- ▶ Isabelle Sabater
- ▶ 06 81 50 22 19
- ▶ isa@ski-surf-and-sun.com



SKI NORDIQUE & PULKA

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ NORDIQUE EST SANS AUCUN DOUTE LA MEILLEURE MANIÈRE DE SE RETROUVER DANS LES GRANDS ESPACES NATURELS L'HIVER. DE FAÇON AUTONOME EN LUGE NORDIQUE OU ACCOMPAGNÉE EN PULKA, TOUT LE MONDE PEUT ÉVOLUER SUR LES PISTES TRACÉES ET SÉCURISÉES DES ALPES.

La pratique de la luge de fond est une excellente activité en soi, elle est aussi un très bon complément pour les personnes pratiquant un autre sport (développement des capacités musculaires et cardio-respiratoires). Les personnes déficientes visuelles quant à elles y trouveront forcément du plaisir, car la gestion de la vitesse, ainsi que les prises de repères se font bien plus aisément qu'en ski alpin. Pour les plus motivés et passionnés, la pratique du biathlon allie ski et tir à la carabine...

NORDIC ALPES DU SUD

- ▶ 193 Rue des Barbiers Zone Activités Sud
05100 Briançon
- ▶ 04 92 20 15 09
06 31 55 05 62
- ▶ communication@nordicalpesdusud.com
- ▶ www.nordicalpesdusud.com

L'association N.A.D.S s'engage depuis l'hiver 2005 pour le développement des activités nordiques pour tous.

Objectifs : Sensibiliser les personnes handicapées aux joies de la neige, leur offrir des conditions favorables (accueil, accessibilité, etc.) et du matériel adapté pour leur permettre de découvrir ces activités sportives.

L'association met à disposition du matériel adapté (luges et Pulkas) sur 4 Sites principaux. Chaque année, en collaboration avec le Comité Handisport et le Comité de Sport Adapté, elle met en place les Journées "Neige Pour Tous", encadrées par des professionnels et beaucoup de bénévoles.

Activités proposées : Pulka nordique, ski de fond assis, ski de fond debout et raquettes, luge, chiens de traîneau, biathlon, guidage D.V, randonnées sensorielles...

Le matériel est disponible gratuitement tout l'hiver sur certain Sites nordiques des Hautes-Alpes (luge et pulka sur chaque Site) : Gap Bayard , Arvieux, Ceillac, Vallouise, Crévoux.

SKI NAUTIQUE & WAKEBOARD



SKI CLUB NAUTIQUE SERRE-PONÇON (CHORGES)

- ▶ SCNSP Baie de Chanteloube
05230 Chorges
- ▶ 06 37 96 69 03
- ▶ scnsp05@gmail.com
- ▶ www.scnsp.org

Le club dispose de moniteurs qualifiés et de



matériel adapté à la pratique handisport : ski nautique et wakeboard assis (chassis avec ou sans stabilisateur). L'activité est possible aussi pour les personnes non/mal voyantes grâce à un guide.

TENNIS

LE TENNIS EST UNE ACTIVITÉ TRÈS RÉPANDUE EN FRANCE ET LES PERSONNES HANDIS MOTEUR PEUVENT Y PARTICIPER AVEC UN FAUTEUIL SPORT. C'EST UNE PRATIQUE QUI DEMANDE BEAUCOUP D'ANTICIPATION, DE DEXTÉRITÉ ET DE RAPIDITÉ POUR ATTEINDRE LA BALLE.



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TENNIS DES HAUTES-ALPES

- ▶ 9 chemin du Matin Calme
05000 GAP
- ▶ 04 92 53 40 30
- ▶ comite05.provence@fft.fr
- ▶ M. Jean-luc Siragusa
06 08 18 77 43

Accueil effectif des personnes en situation de handicap.

Accessibilité : Accès par sortie de secours uniquement pour PMR.

Mixité : personnes valides/Personnes en situation de handicap

Encadrement sensibilisé à l'accueil de personnes handicapées

TENNIS CLUB DE GAP

- ▶ Avenue de Provence
05000 GAP
- ▶ 04 92 53 98 12
- ▶ www.comite.fft.fr/hautes-alpes

TENNIS CLUB DE LA BÂTIE NEUVE

- ▶ Place des écoles
05230 la Batie Neuve
- ▶ 06 20 00 44 63
- ▶ singer.albert@yahoo.com

Le club est doté d'une section Handisport depuis 2015.

TENNIS DE TABLE



CLUB VEYNES BUECH TENNIS DE TABLES

- ▶ Gymnase des Chaussières
05400 VEYNES
- ▶ 06 88 33 69 21
- ▶ tdt.veynes@gmail.com

VOILE

LA VOILE PEUT SE PRATIQUER SOUS DE NOMBREUSES FORMES DE FAÇON COLLECTIVE OU INDIVIDUELLE PAR DE NOMBREUSES PERSONNES HANDIS. LES DIFFÉRENTS TYPES D'EMBARCATIONS PERMETTENT À CHACUN DE SE FAIRE PLAISIR ET DE TROUVER DES ADAPTATIONS TECHNIQUES PROPRES À SA MOTRICITÉ (CONDUITE AU PIED, À LA MAIN, À UNE MAIN, CALAGES...)

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE VOILE DES HAUTES ALPES

- ▶ Mme. Christine DEWISME
- ▶ 06 14 81 89 43
- ▶ cdv05@wanadoo.fr

Pratique de la compétition, section handisport.

CLUB NAUTIQUE ALPIN SERRE-PONÇON (CNASP)

- ▶ M. Thierry Allamanno
- ▶ Plan d'eau d'Embrun
Route de Chadenas
- ▶ 04 92 43 00 02
- ▶ cnasp@wanadoo.fr
- ▶ www.cnasp.free.fr

Le C.N.A.S.P est un Site pilote "handi-voile" depuis 2004.

Il propose la pratique de la voile sous toutes ses formes : la voile loisir sur bateau adapté "Access", la compétition sur "MiniJi", la pratique libre ou encadrée sur d'autres types d'embarcations s'adaptant aux différents handicap.

Elle vise à répondre à l'attente des pratiquants de tous âges avec des projets de navigations différents : "Sensations", "Performance", "Exploration"



Le club dispose d'un ponton accessible ainsi que d'une potence de transfert pour accéder aux différentes embarcations. Toilettes et sanitaires accessibles. Labelisé Tourisme et Handicap.

Des cours sont proposés par des moniteurs diplômés voile handisport chaque semaine sur le plan d'eau.

Enfin, pour les personnes désirant passer des vacances ou un week-end sportif, le CNASP propose plusieurs chalets complètement adaptés aux personnes en fauteuil.

BASE DE NAUTISME ET DE PLEIN AIR (BNPA)

- ▶ Baie St Michel
05230 CHORGES
- ▶ 04 92 50 62 28
- ▶ www.baiestmichel.com

Accueil des personnes en situation de handicap
Mixité : personnes valides/Personnes en situation de handicap

Accessibilité et encadrement sensibilisé à l'accueil de personnes handicapées.

CLUB NAUTIQUE DE CHANTELOUBE (CHORGES)

- ▶ Baie des Moulettes
05230 CHORGES
- ▶ Contact : Mme Eliane GALLAND
- ▶ 04 92 50 61 08
- ▶ www.voile-chanteloube.com

Accueil effectif des personnes en situation de handicap, accessibilité et encadrement sensibilisé à l'accueil de personnes handicapées.



BAIGNADE



DE NOMBREUX PLANS D'EAU ET LACS SONT PRÉSENTS DANS LES HAUTES-ALPES. QUAND VIENT LA CHALEUR ESTIVALE, DIFFICILE DE RÉSISTER À LA TENTATION D'ALLER SE Baigner. DE NOMBREUX SITES SONT DOTÉS DE MATÉRIEL DE MISE À L'EAU OU DE FLOTTAISON.

Le Tir à l'eau ou "Tiralo" est un fauteuil confortable équipé de ballasts qui permettent de flotter en position assise.

L'"Hippocampe" est quant à lui un fauteuil plus léger. Il est équipé de larges roues permettant d'évoluer en autonomie ou de façon tractée sur des terrains accidentés ou du sable. Il est idéal pour entrer et sortir de l'eau ou encore, pour embarquer dans un kayak.

Ce matériel est directement présent sur les Sites et il est à votre disposition gratuitement.

Plusieurs piscines disposent elles aussi de matériel de mise à l'eau (type bras ou potence de transfert) qui permet à tous d'aller nager dans de bonnes conditions d'accessibilité.

PISCINES ACCESSIBLES

Retrouvez les clubs spécialisés dans la section Natation

PISCINE DU PARC 1326 (BRIANÇON)

- 📍 37 rue Bermond - Gonnet
05100 Briançon
- ☎ 04 92 20 04 04
- ✉ parc1326@mairie-briancon.fr

Piscine accessible mais aucun matériel de mise à l'eau. Bassins sportif, ludique et extérieur.

CENTRE AQUATIQUE INTERCOMMUNAL AQUA VIVA (EMBRUN)

- 📍 La Clapière
Avenue du Lac
05200 Embrun
- ☎ 04 92 43 72 72

Nouveau centre aquatique.

Piscine accessible et équipée de matériel de mise à l'eau. (Ouverture Juillet 2017)



STADE NAUTIQUE DE FONTREYNE (GAP)

- 📍 Av Provence
05000 GAP
- ☎ 04 92 51 14 99

Accessible toute l'année grâce à du matériel de mise à l'eau.

La piscine est exclusivement extérieure en saison estivale, les zones d'ombres sont rares, un parasol est recommandé.

DURANCIA (MONTGENÈVRE)

- 📍 Durancia centre Balnéo & Spa
Route Nationale
05100 Montgenèvre
- ☎ 04 92 20 67 70
- ✉ contact@durancia.com

Centre de Spa et de Balnéothérapie entièrement accessible avec matériel de mise à l'eau.

PLAGES ET PLANS D'EAU ACCESSIBLES.

**PLAN D'EAU ST-APOLLINAIRE**

Tour du plan d'eau sur sentier caillouteux mais accessible.

1 table de pique-nique adaptée aux fauteuils roulants.

Restauration sur place

- ▶ Restaurant Le Chalet du lac
- ▶ 06 11 71 30 98
- ▶ Lac de Saint Apollinaire
05160 Saint-Apollinaire

**PLAGE DES POMMIERS
BAIE ST MICHEL (CHORGES)**

- ▶ 04 92 50 33 83
- ▶ Office du Tourisme : 04 92 50 64 25
- ▶ info@otchorges.com

Magnifique baie avec sa chapelle seule au milieu du lac.

Accessibilité : Cheminement entre le parking et la plage mais avec du dénivelé. Toilettes adaptées.

Matériel : Fauteuils de mise à l'eau à disposition sur site : 1 Tiralo et 1 Hippocampe.

**PLAN D'EAU D'EMBRUN (EMBRUN)**

- ▶ Office du Tourisme : 04 92 43 72 72
- ▶ contact@tourisme-embrun.com

Le plan d'eau d'Embrun permet de pratiquer de nombreuses activités handisport (voile, hand-bike...) et bien sûr de se baigner grâce au matériel à récupérer au poste de secours.

Deux pontons accessibles permettant de se mettre à l'eau en kayak ou aviron.

1 Tiralo et 1 Hippocampe

2 Toilettes adaptées (attention aux toilettes près de la base de kayak qui se bloquent de l'intérieur !)

PLAN D'EAU DE VEYNES (LES ISCLES)

- ▶ Office du tourisme : 04 92 57 27 43
- ▶ contact@tourisme-veynois.com

Un Tiralo ainsi qu'un Hippocampe sont à récupérer au poste de surveillants.

PLAN D'EAU DE ROSANS

- ▶ Office du Tourisme : 04 92 66 60 14
- ▶ mairie@rosans.fr

1 Tiralo.

Sanitaires adaptés. Cheminement du parking à la plage peu aménagé.

PLAN D'EAU DE SAINT BONNET

- ▶ Office du tourisme : 04 92 50 02 57
- ▶ info@saint-bonnet-en-champsaur.net
c.jaussaud@ccduschampsaur.fr

1 Tiralo et 1 Hippocampe.

Pas de place de parking signalée. Se garer à côté du poste de secours.

**LAC DE SERRE-PONÇON
(PLAGE DE SAINT VINCENT-LES-FORTS)**

- ▶ Office du Tourisme :
04 92 35 11 00 et 04 92 85 52 08
- ▶ info@blancheserrepoucon.com
info@saintvincentlesforts.fr

1 plage accessible et surveillée.

1 Hippocampe à récupérer au poste de secours.

Absence de toilettes accessibles, cheminement pentu pour descendre jusqu'à la plage, mais revêtement atténué par la mise en place d'un tapis de sol. Stationnement préconisé à l'intérieur du Camping les Campéoles, autorisation à demander à l'accueil.

**PLAGE DE PORT SAINT PIERRE
(LE SAUZE-DU-LAC)**

- ▶ Office du Tourisme
intercommunal : 04 92 44 31 00
- ▶ Mairie : 04 92 44 25 34
- ▶ mairie-du-sauze-du-lac-05@orange.fr

1 Tiralo et 1 Hippocampe

Accès à l'eau assez raide en fin de saison (baisse du niveau d'eau)

CENTRE DE LOISIRS. (SAVINES LE LAC)

- ▶ Office du Tourisme
intercommunal : 04 92 44 31 00
- ▶ info@savinois.com

2 Tiralo et 1 Hippocampe.
Chemin et toilettes aménagés, accès difficile aux toilettes

DOMAINE DE LA GERMANETTE. (SERRES)

- ▶ Office du tourisme
intercommunal : 04 92 67 00 67
- ▶ ot.aspres@orange.fr
communaute.du.serres@ccduserrois.fr

1 Tiralo et 1 Hippocampe



BRUNO MARTIN

Une semaine sportive dans les Hautes-Alpes

Au cours d'une soirée générique, je racontais à un ami paraplégique comme moi, la provenance de ladite bouteille. Boisson à base de génépi, plante médicinale, qui délie l'esprit et la parole, et me fit aborder toutes les activités que j'avais pratiquées à Embrun, petit village des Hautes-Alpes.

L'air intéressé de mon ami au début de l'énumération de tout ce que j'avais pu faire a progressivement laissé place à du scepticisme.

Comment pouvait-il croire que dans un petit village perdu en montagne, on pouvait pratiquer du FTT électrique, du rafting, du ski nautique, de la voile en autonomie complète, un baptême de parapente, de l'aile delta sur zodiac (décollage du lac), et du bateau électrique ?

Nous avons fait des balades dans des endroits reculés aux vues impressionnantes. Redécouvrir en famille la montagne par ses sommets est magique. J'achevais mon pauvre ami en lui parlant de la gentillesse et de l'hospitalité rencontrée. Il n'y avait pour eux que des solutions plutôt que des problèmes.

Comme il refusait de me croire, je lui promis de sortir les photos, et pour conclure nous finîmes le génépi. Ainsi en fouillant et revoyant ces souvenirs, j'ai réalisé que je ne vous avais pas vraiment remercié pour ces moments riches en émotions. Voilà pourquoi il fallait que je le fasse.

Alors MERCI, vraiment sincèrement MERCI pour ma famille, et pour moi, d'avoir su faire avec toutes nos différences (âge, handicap, envies...) et de nous avoir fait découvrir tant de choses qui nous sont habituellement inaccessibles.

LAURENT

J'ai 47 ans, j'ai une maladie génétique qui a été diagnostiquée à l'âge de deux ans : une ataxie cérébelleuse avec télangiectasie, plus communément appelée AT. C'est une maladie rare, donc, orpheline. J'ai progressivement perdu l'équilibre et eu des problèmes dans la coordination de mes mouvements, ce qui m'a obligé à utiliser un fauteuil roulant dès l'âge de 17 ans. J'ai suivi le cursus scolaire normal jusqu'en 3^{ème}, puis j'ai été orienté vers l'enseignement à domicile pendant 5 ans, ensuite j'ai rejoint de nouveau le système dit "normal", bien que sous une forme médicalisée, d'abord au collège-lycée de Varennes-Jarcy (77) puis au Centre Médico-Universitaire Daniel Douadi (38). J'ai obtenu un bac G2 (comptabilité) et un brevet bureautique niveau BTS. Je suis passionné d'informatique depuis mes 11 ans, grâce à mon cousin qui m'a donné le virus !"

Quelles sont tes activités ?

"Je suis bénévole au bureau du CDH 05, ce qui prend un peu de temps, mais je pratique des activités sportives telles que le FTT, le fauteuil-ski, la joëlette. Pour entretenir mes muscles supérieurs et inférieurs, je passe tous les jours quelques minutes devant un vélo d'appartement, le MOTOMED."

Pourquoi faire tout ça, en plus de la rééducation ?

"Pendant 14 ans, je n'ai fait que de la rééducation. Mais cela n'était pas suffisant. Alors depuis 7 ans, il m'est apparu nécessaire de faire aussi du sport. Du sport adapté à mon handicap. Grâce aux Activités Physiques Adaptées et à une enseignante en APA, Cécile ARCIS. Le sport m'aide à retrouver une vie sociale et à me sentir mieux dans ma tête car c'est souvent pratiqué en plein air (et ainsi



pour profiter du chant des petits oiseaux !). Au bureau Handisport 05, c'est Boris MALLEIN, également enseignant en APA, qui organise toutes les activités au plan départemental. Je suis un sportif qui s'ignorait car je me croyais incapable de pratiquer le sport.»

Fais-tu partie d'une autre association qu'Handisport ?

"Oui, je fais partie de l'association de recherche sur ma maladie, l'APRAT, dans laquelle d'éminents professeurs en médecine s'investissent. J'ai ainsi pu témoigner, lors d'un colloque mondial, des bienfaits du sport. Grâce à des photos me montrant en situation, j'ai pu parler des pratiques sportives possibles avec une maladie comme la mienne. Beaucoup de personnes ignoraient cette possibilité, j'ai vite rencontré un vif succès"

T'intéresses-tu au monde du Handisport ?

"Oui, je suis allé assister aux jeux paralympiques 2012 à Londres pendant 7 jours. C'était une expérience très enrichissante, tant du point de vue humain que sportif."

En as-tu profité pour visiter ?

"Oui, j'ai passé trois jours à visiter Londres et ses alentours. Je suis rentré épuisé mais enchanté."

Pour conclure, qu'est-ce que le sport t'a apporté ?

"Le sport m'a apporté une plus grande confiance en moi. Je prends du plaisir à le pratiquer et cela me permet de penser à autre chose qu'à ma maladie. Compte tenu de la très bonne ambiance liée aux participants, je passe de très bons moments. À présent, je sors plus souvent et je suis toujours partant pour de nouvelles découvertes !"

ALPELUNE

Gîte d'étape - Puy Saint Vincent

- ▶ 04 92 23 08 36
- ▶ www.alpelune.com
- ▶ info@alpelune.com

AU FIL DE L'ONDE

Gîte d'étape - Vallouise

- ▶ 04 92 23 37 28
- ▶ www.aufildelonde.fr
- ▶ gite.aufildelonde@gmail.com

LA BALME-ALPHAND

Hôtel *** - Saint Chaffrey

- ▶ 04 92 24 01 89
- ▶ www.hotel-alphand-labalme.com
- ▶ contact@hotel-alphand-labalme.com

LES BARBEYROUX

Gîte rural - Saint Bonnet

- ▶ 04 92 23 17 82

LES CHAMBRES D'OREL

Chambres d'hôtes - St André d'Embrun

- ▶ 04 92 53 44 49
- ▶ www.leschambresdorel.fr
- ▶ contact@leschambresdorel.fr

LE BERSAC

Gîte rural

- ▶ 04 92 58 18 16

CLANOJO

Gîte rural - Réallon

- ▶ 06 84 44 88 10

CLUB NAUTIQUE ALPIN

Camping - Embrun

- ▶ 04 92 23 00 02
- ▶ www.cna-embrun.com
- ▶ cnasp@wanadoo.fr

COMME UN ÉCRIN

Chambres d'hôtes - Saint Bonnet

- ▶ 04 92 23 17 82

DOMAINE DE VAL UBAYE

Centre de Vacances - Baratier

- ▶ 04 92 43 04 79
- ▶ www.ih tourisme.be
- ▶ Info.crl@ihtourisme.be

LES EAUX-CLAIRES

Gîte rural - Saint Auban d'Oze

- ▶ 06 21 87 20 42
- ▶ www.les-eaux-claires.com
- ▶ contact@les-eaux-claires.com

L'ECRIN DES HAUTES-ALPES

Gîtes ruraux - St Jean St Nicolas

- ▶ 04 92 53 62 75
- ▶ www.ecrin-des-hautes-alpes.fr

LA FERME DES BOUSSARDES

Chambres d'hôtes - Le Monétier les Bains

- ▶ 04 92 24 42 13
- ▶ www.lafermedesbousсарdes.com

LA GRANGE DES ECRINS

Chambres d'hôtes - Chabottes

- ▶ 04 92 20 22 16
- ▶ www.la-grange-des-ecrins.com
- ▶ contact@lagrangedesecrins.fr

LIOCHETTE

Gîte rural - La Faurie

- ▶ 04 92 58 04 10
- ▶ www.gitelafaurie.com
- ▶ liochette@sfr.fr

LOU BAZOL

Gîte rural - Ceillac

- ▶ 04 92 45 43 60

LOU PETADIS

Gîte rural - Lardier-et-valença

- ▶ 04 92 54 21 26

LES MÉLÈZETS

Gîte d'étape - Névache

- ▶ 04 92 20 08 34
- ▶ www.les-melezets.fr

LES NOYERS DU SOLEIL

Chambres d'hôtes - La Bâtie Vieille

- ▶ 04 92 21 94 56
- ▶ www.lesnoyersdusoleil.fr

PARALOUP

Gîte rural - La Bâtie Vieille

- ▶ 04 92 51 37 95

QUEN CHAN'T LE GUIL

Gîtes ruraux - Aiguilles

- ▶ 04 92 46 75 28
- ▶ www.gite-queyras.com
- ▶ gite.aiguilles@gmail.com

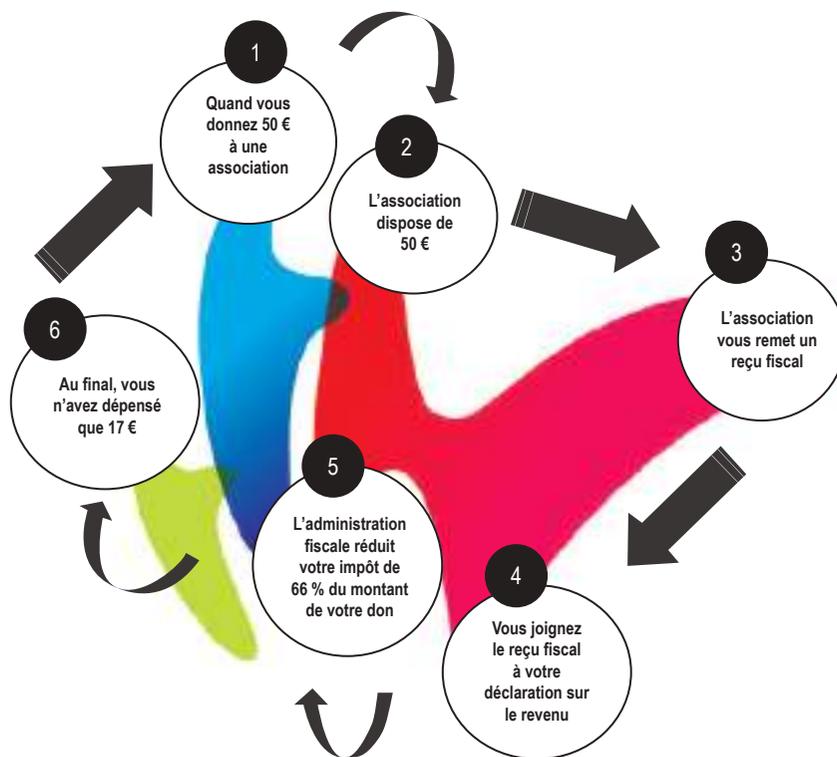


Toujours dans sa volonté de rendre le sport accessible aux personnes ayant un handicap, le comité a besoin de mains, mais aussi de moyens.

En cela, toute aide de votre part est la bienvenue ! Que vous souhaitiez apporter un coup de main humain en tant que bénévole, apporter un coup de main financier en tant que donateur ou rejoindre le handisport en tant que futur sportif...

Si vous **optez pour le don**, il vous sera **déductible fiscalement**.

VOICI UN SCHÉMA EXPLICATIF DE MON DON À MA RÉDUCTION D'IMPÔT



POUR UN DON DE	LA DÉPENSE RÉELLE EST DE
10 €	3.40 €
20 €	6.80 €
30 €	10.20 €
40 €	13.60 €
50 €	17.00 €

JE PASSE À L'ACTE ET JE SOUTIENS LE COMITÉ HANDISPORT HAUTES-ALPES

J'envoie ce bulletin, accompagné du règlement par chèque à l'ordre du Comité Départemental Handisport Hautes-Alpes, à l'adresse suivante :

CDH 05

150, Bd G. Pompidou
05000 Gap - France

Prénom :

Adresse :

Nom :

.....

eMail * :

Code postal :

Tél. * :

Ville :

* Champs nécessaires pour vous joindre en cas de problèmes postaux.

VENTE - RÉPARATION - LOCATION

OUVERT TOUTE L'ANNÉE !

ALPES 2 ROUES

EMBRUN

SINCE 1996



La Clapière - 05200 Embrun - Tél.: 04 92 43 11 10
contact@alpes2roues.com - www.alpes2roues.com

SPÉCIALISTE CYCLES DANS LES HAUTES-ALPES

KING'S

Vallouise La Casse 0492233120 www.kings-shop.com

Magasin de sports de montagne.
Vente - Location - Atelier



Escalade, Alpinisme, Via Ferrata Randonee

Hébergeurs, découvrez WeeBnB dans votre Office de Tourisme

Augmentez votre **visibilité**, recevez des **réservations en direct**, donnez un aperçu des belles **expériences à vivre**.



En partenariat avec WeeBnB, mon Office de Tourisme me fournit:

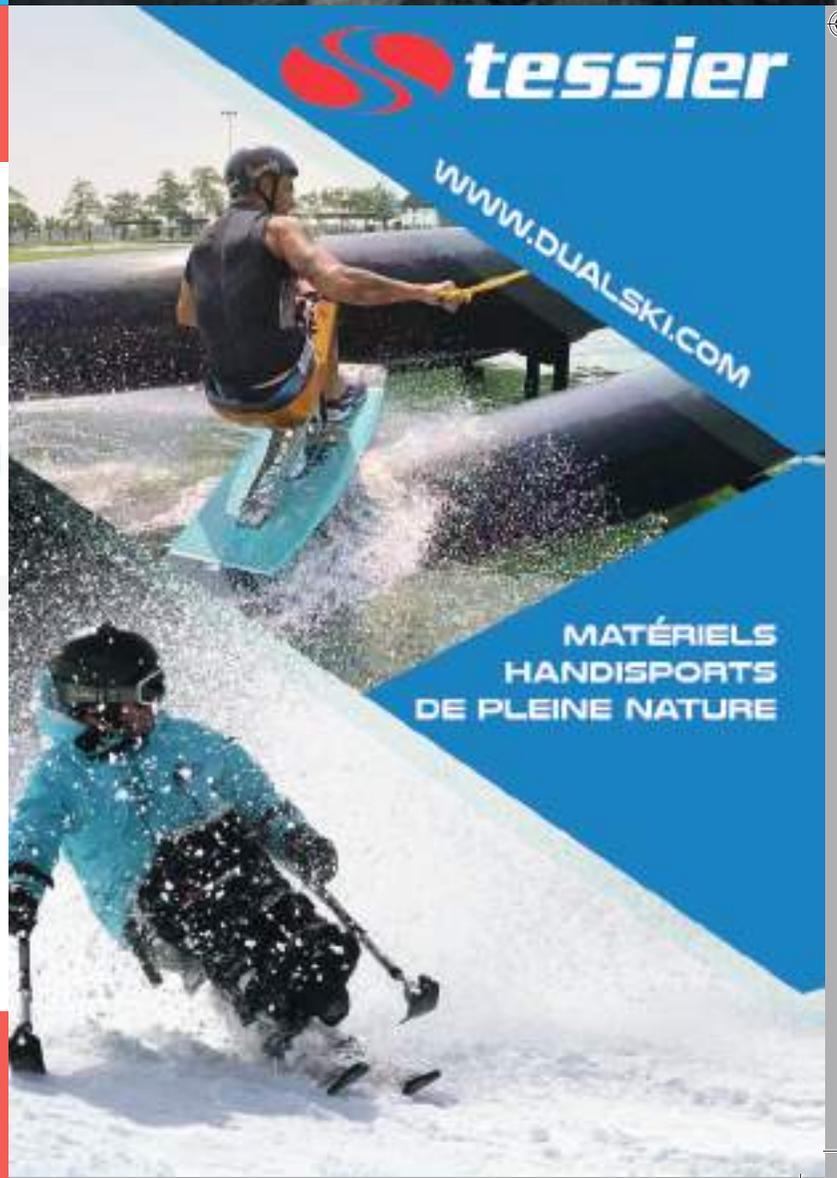
Mes **supports de communication** :

- ① Mon **site internet**
- ② Ma **brochure PDF**,
- + **Synchronisation des calendriers : Airbnb ...**
- + **Diffusion sur site de l'Office de Tourisme + SeLoger Vacances**

Visitez notre site : www.weebnb.com
Des questions : 09 53 26 56 06 - contact@weebnb.com

tessier

WWW.DUALSKI.COM



MATÉRIELS
HANDISPORTS
DE PLEINE NATURE



Handi Sport

COMITÉ
DÉPARTEMENTAL
Hautes Alpes

Comité Départemental Handisport Hautes-Alpes

150, Bd Georges Pompidou
05000 Gap
France

06 49 09 06 90
05handisport@gmail.com

WWW.HANDISPORT05.EDICOMNET.FR

Réalisation Edicom 04 94 68 09 92 - Cybergraph Chamonix



CNDS
COMITÉ NATIONAL
DES SPORTS
PARALYMPHIQUES



Hautes-Alpes
le département



FONDATION



KING'S
SKI MONTAGNE 04 92 23 31 20
www.kings-shop.com

Matmut
La Matmut, elle assure !