



Chers amis,

Comme chaque hiver, vous êtes invités, avec votre famille et vos amis, à venir passer deux *maagnifiques* journées de ski alpin dans la célèbre station de **Chamrousse** dans le massif de Belledonne, à 40 min de Grenoble ... Nous souhaitons vous faire (re)découvrir les plaisirs de la glisse sur la neige.

Nous vous donnons rendez-vous cette année, le samedi 3 et/ou le dimanche 4 février à 9h30, à **proximité du chalet de l'Ecole du Ski Français à Chamrousse 1750 (Roche Béranger)**. Pour ceux d'entre vous qui viennent d'une autre région, il est possible d'arriver dès le vendredi et de bénéficier d'un hébergement au gîte de l'Etape du Fanfoué (voir infos ci dessous).

Une fois sur place, vous serez accueillis avec des boissons chaudes (café, thé, chocolat) et des viennoiseries et nous vous distribuerons les forfaits. Pour ceux d'entre vous qui souhaitent louer du matériel (skis, chaussures), vous pouvez le faire à proximité du point de rendez vous. Des stabilisateurs seront disponibles pour les amputés fémoraux qui skient sans prothèse,



Au programme le matin après l'accueil, ceux qui débutent pourront suivre le cours collectif de deux heures avec les moniteurs de l'ESF (sur inscription préalable) avant de nous rejoindre. Pour les autres, nous constituerons des groupes de niveau et nous vous initierons au plaisir de la glisse. Le principe des groupes est d'évaluer les **niveaux** et les **difficultés individuelles**, et de donner les premiers **conseils**, sur des pistes appropriées.



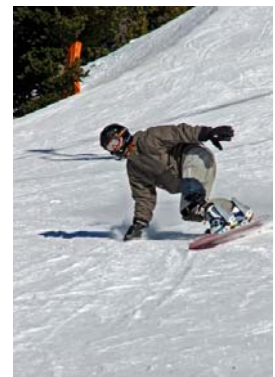
L'équipe de Pierre Chabloz sera présente bien sûr ... pour le bonheur de tous ... et des amputés qui souhaitent essayer le « pied ou genou prototype » afin de skier avec la prothèse (si votre esthétique n'est pas trop définitive, donc si votre prothèse est démontable). Si vous souhaitez tester le(s) prothèse(s), **contactez Julien au 04 76 38 26 02 02, impérativement avant le 26 janvier.**

Pour le(s) repas de midi, vous pouvez soit apporter un pique-nique soit acheter à manger aux restaurants à proximité des pistes.

L'après-midi, libre à vous selon vos progrès de continuer à nous suivre, ou de partir à la découverte des pistes noires avec votre famille ou vos amis ...

Pour ceux qui le souhaitent, nous nous retrouverons le samedi soir au Restaurant à partir de 20 h.

Si vous souhaitez bénéficier d'un hébergement vous pouvez faire une réservation à l'Etape du Fanfoué (Tél. : 04 76 89 93 66 - Fax : 04 76 89 93 66, E.mail : corole@club-internet.fr) au tarif de 50 euros environ par personne pour deux nuits (nombre de places limitées).



L'équipe d'organisation

Tarif d'inscription par journée et par personne (hors forfaits et hébergement) :

- **8 euros** (adhérents)
- **12 euros** (non adhérents)
- **Gratuit** pour les enfants (moins de 16 ans)

Tarifs des forfaits :

- **Gratuit** pour les personnes amputées (quel que soit le taux d'invalidité)
- **Demi-tarif** : pour une personne accompagnant une personne amputée
- **Tarif normal** : pour tous les autres ... (<http://chamrousse.com/upload/tarif.pdf>)

Réservation des cours par les moniteurs ESF :

- Les cours sont pris en charge par ADEPA. Il vous suffit de préciser sur le bulletin d'inscription si vous souhaitez suivre ces cours (réservation obligatoire).

Hébergement à l'Etape du Fanfoué (nombre de place limité) :

- environ 50 euros par personne pour 2 nuits à régler séparément. Réservation à l'Etape du Fanfoué (Tél. : 04 76 89 93 66 - Fax : 04 76 89 93 66, E.mail : corole@club-internet.fr) impérativement avant le 20 janvier 2007.
- Si plus de disponibilités : contactez la centrale de réservation de Chamrousse au 04 76 59 01 01 ou reservation@chamrousse.com

Pour arriver jusqu'à Chamrousse :

De Grenoble, prendre la Rocade Sud et prendre la sortie n° 2 (Uriage), passer par Gières, puis prendre direction Uriage. Arrivé à Uriage, prendre la direction Chamrousse 1750 (RD 111), et suivre la direction **Chamrousse 1750 Roche Béranger**.

Contacts téléphoniques pour tous renseignements (organisation) :

- ☐ Charles : 06 08 48 07 87/ 04 76 48 98 45
- ☐ Julien : 04 38 26 02 02
- ☐ Bruno : 04 76 45 40 40

Informations sur Internet :

- ☐ La page Ski sur le site ADEPA : http://asso3a.free.fr/Documents/guide_ski/ski_alpin.htm
 - ☐ Le Blog ADEPA : <http://adepa69.canalblog.com/>
 - ☐ Le site Chabloz Orthopédie : <http://www.chabloz-orthopedie.com/>
 - ☐ Le site de la station de Chamrousse : <http://www.chamrousse.com/>
 - ☐ La page Handiski de l'ESF de Chamrousse : <http://www.esf-chamrousse.com/fr/handi-ski.htm>
 - ☐ Le site de la Fédération Handisport de Ski : <http://ski.handisport.free.fr/>
-

Remerciements :

ADEPA remercie la station et l'ESF de Chamrousse, Chabloz Orthopédie et le CMC des Petites Roches pour leur soutien dans l'organisation de ces journées.

Coupon réponse pour inscription (avant le 28 janvier) :

A renvoyer à :
Charles Santré
7 rue Pierre Sépard
38000 GRENOBLE

Nom, prénom :
Adresse :
Téléphone :
Mail :

Je viens à la journée de ski (cocher) :

- le samedi 3 février
- le dimanche 4 février
- Les deux jours

Si vous venez accompagné, nombre total d'inscriptions :

règlement des inscriptions :

Adhérents : x 8 €/j

Non adhérents : x 12 €/j

Total : €

Votre niveau d'amputation (cocher) :

- Tibial
- Fémoral
- Désarticulation
- Autre :

Précisez votre niveau en ski alpin (cocher) :

- jamais skié (même avant l'amputation)
- jamais skié depuis l'amputation
- skieur autonome

Avez-vous besoin que l'on vous fournisse des stabilisateurs ?

oui non

Je participe aux cours de l'ESF (2 heures/j)

oui non

Souhaitez-vous éventuellement participer au repas le samedi soir (réservation 10 jours avant) :

oui non

Nombre de repas :

Le règlement des journées (inscriptions) seront à effectuer sur place. Pour les repas du samedi soir, merci de contacter Charles dans la semaine précédant le 28 janvier.

Nous vous laissons le soin de réserver votre hébergement (voir informations page précédente).