

**SESSION ADRENALINE # 7**

**16 - 17 JANVIER 2010**

**Viens faire le plein d'énergie!**

**WEEK-END DANS LES ALPES**  
 JEUNES ACTIFS  
 25 - 40 ANS  
 75 EUROS

**SESSION ADRENALINE # 7**

**16 - 17 JANVIER 2010**

**Viens faire le plein d'énergie!**

**WEEK-END DANS LES ALPES**  
 JEUNES ACTIFS  
 25 - 40 ANS  
 75 EUROS

**Formulaire d'inscription (date limite : 3 janvier 2010)**

NOM Prénom.....  
 Adresse.....  
 Tel..... @.....  
 Date de naissance...../...../ 19.... Profession.....  
 Ce que j'attends de la Session.....  
 .....

- J'arriverai par le train (horaires).....
  - Je viendrai avec ma voiture avec ..... places disponibles.
  - Je désire une place dans une voiture.
- Je vous prie de trouver ci-joint un chèque de 75 € (ordre : Abbé Christophe Beaublat)

A..... le...../...../ 200... Signature :

**Formulaire d'inscription (date limite : 3 janvier 2010)**

NOM Prénom.....  
 Adresse.....  
 Tel..... @.....  
 Date de naissance...../...../ 19.... Profession.....  
 Ce que j'attends de la Session.....  
 .....

- J'arriverai par le train (horaires).....
  - Je viendrai avec ma voiture avec ..... places disponibles.
  - Je désire une place dans une voiture.
- Je vous prie de trouver ci-joint un chèque de 75 € (ordre : Abbé Christophe Beaublat)

A..... le...../...../ 200... Signature :

# SESSION ADRENALINE

Prieuré Saint Pierre-Julien Eymard

22, chemin du Bachchais

38240 MEYLAN

## BUT

- > Se détendre avec d'autres jeunes actifs
- > Se faire de nouveaux amis
- > S'instruire
- > S'exercer à la maîtrise des émotions et à la prise de risque

## AU PROGRAMME

### VENDREDI 15 JANVIER

19h.30 : Accueil au Prieuré de Meylan  
20h.00 : Repas tiré du sac (soupe offerte)  
21h.00 : *Soul Flyers II* (film documentaire)  
(Flare, Wingsuit, Base Jump : des images époustouflantes d'évolutions aériennes, dans des paysages à couper le souffle)  
22h.00 : Complies chantées  
22h.45 : Extinction des feux

### SAMEDI 16 JANVIER

07h.00 : Conditionnement physique  
07h.30 : Toilette  
(07h.55 - 08h.15 : oraison dirigée)  
08h.15 : Prière du matin  
08h.20 : PDDM  
09h.00 : Départ pour Chamrousse 2250  
Groupe 1 : Plongée sous glace et initiation aux glisses alternatives  
Groupe 2 : Glisses alternatives et promenade en raquettes  
Pique-nique à la Croix de Chamrousse  
16h.00 : *Sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine*  
(Topo / discussion animé par Léon Coly, Instructeur Principal FISFO Penchak-Silat, CN 5e dan de Sambo)  
17h.30 : Chapelet (confessions possibles)  
18h.00 : Messe  
19h.45 : Repas (tartiflette)  
21h.30 : *B.A.S.E. 502 : une traversée de la Manche assez spéciale...* (film documentaire)  
22h.00 : Complies chantées  
22h.45 : Extinction des feux

### DIMANCHE 17 JANVIER

07h.00 : Conditionnement physique  
07h.30 : Toilette  
(07h.55 - 08h.15 : oraison dirigée)  
08h.15 : Prière du matin  
08h.20 : PDDM  
08h.50 - 09h.20 : *Cherche la paix, et poursuis-la sans cesse*  
(Ps. 33,15) # 3  
(Considérations pratiques pour cultiver la paix intérieure)  
10h.00 : Messe chantée à Grenoble  
12h.15 : Vin chaud  
12h.30 : Repas  
14h.00 - 15h.00 : Promenade  
15h.00 - 16h.00 : *L'identité féminine ; richesses et faiblesses*  
Topo / discussion, d'après les grandes figures féminines de la Bible. # 1 (Agar, Anne, Déborah)  
16h.00 - 17h.00 : *L'identité masculine ; richesses et faiblesses*  
- Topo / discussion, d'après les grandes figures masculines de la Bible. # 1 (Abraham, Isaac, Jacob)  
17h.00 - 17h.30 : Rangement et départ

## CE QU'IL FAUT APPORTER

Pique-nique du vendredi soir, sac de couchage, tapis de sol, affaires de toilette, tenue de sport, baskets, vêtements adaptés à la randonnée dans la neige, maillot de bain.

#### Remarques :

1°) Il est inutile de souscrire une assurance spéciale ou de fournir un certificat médical.

2°) Il est conseillé d'arriver en bonne forme physique.

## CONTACT

Direction : Abbé Christophe Beaublat  
06.07.72.83.95 - christophebeaublat@free.fr

Inscriptions : Perrine Maliverney  
06.16.84.12.01 - perrine.maliverney@gmail.com

# SESSION ADRENALINE

Prieuré Saint Pierre-Julien Eymard

22, chemin du Bachchais

38240 MEYLAN

## BUT

- > Se détendre avec d'autres jeunes actifs
- > Se faire de nouveaux amis
- > S'instruire
- > S'exercer à la maîtrise des émotions et à la prise de risque

## AU PROGRAMME

### VENDREDI 15 JANVIER

19h.30 : Accueil au Prieuré de Meylan  
20h.00 : Repas tiré du sac (soupe offerte)  
21h.00 : *Soul Flyers II* (film documentaire)  
(Flare, Wingsuit, Base Jump : des images époustouflantes d'évolutions aériennes, dans des paysages à couper le souffle)  
22h.00 : Complies chantées  
22h.45 : Extinction des feux

### SAMEDI 16 JANVIER

07h.00 : Conditionnement physique  
07h.30 : Toilette  
(07h.55 - 08h.15 : oraison dirigée)  
08h.15 : Prière du matin  
08h.20 : PDDM  
09h.00 : Départ pour Chamrousse 2250  
Groupe 1 : Plongée sous glace et initiation aux glisses alternatives  
Groupe 2 : Glisses alternatives et promenade en raquettes  
Pique-nique à la Croix de Chamrousse  
16h.00 : *Sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine*  
(Topo / discussion animé par Léon Coly, Instructeur Principal FISFO Penchak-Silat, CN 5e dan de Sambo)  
17h.30 : Chapelet (confessions possibles)  
18h.00 : Messe  
19h.45 : Repas (tartiflette)  
21h.30 : *B.A.S.E. 502 : une traversée de la Manche assez spéciale...* (film documentaire)  
22h.00 : Complies chantées  
22h.45 : Extinction des feux

### DIMANCHE 17 JANVIER

07h.00 : Conditionnement physique  
07h.30 : Toilette  
(07h.55 - 08h.15 : oraison dirigée)  
08h.15 : Prière du matin  
08h.20 : PDDM  
08h.50 - 09h.20 : *Cherche la paix, et poursuis-la sans cesse*  
(Ps. 33,15) # 3  
(Considérations pratiques pour cultiver la paix intérieure)  
10h.00 : Messe chantée à Grenoble  
12h.15 : Vin chaud  
12h.30 : Repas  
14h.00 - 15h.00 : Promenade  
15h.00 - 16h.00 : *L'identité féminine ; richesses et faiblesses*  
Topo / discussion, d'après les grandes figures féminines de la Bible. # 1 (Agar, Anne, Déborah)  
16h.00 - 17h.00 : *L'identité masculine ; richesses et faiblesses*  
- Topo / discussion, d'après les grandes figures masculines de la Bible. # 1 (Abraham, Isaac, Jacob)  
17h.00 - 17h.30 : Rangement et départ

## CE QU'IL FAUT APPORTER

Pique-nique du vendredi soir, sac de couchage, tapis de sol, affaires de toilette, tenue de sport, baskets, vêtements adaptés à la randonnée dans la neige, maillot de bain.

#### Remarques :

1°) Il est inutile de souscrire une assurance spéciale ou de fournir un certificat médical.

2°) Il est conseillé d'arriver en bonne forme physique.

## CONTACT

Direction : Abbé Christophe Beaublat  
06.07.72.83.95 - christophebeaublat@free.fr

Inscriptions : Perrine Maliverney  
06.16.84.12.01 - perrine.maliverney@gmail.com