



DU 14 AU 21 JUIN 2025



SOMMAIRE



GENÈSE DU PROJET	3
POUR QUI ?	4
LES PORTEURS DE PROJET	5
POURQUOI ?	6
L'AVENTURE HTMB	7
LE PARCOURS	8
COMMENT ?	12
LES COÛTS DU PROJET	13
SPONSORING	14
COMITÉ D'ORGANISATION	16
CONTACTEZ-NOUS	17

GENÈSE DU PROJET

HISTOIRE DU PROJET

Le **Handi-Tour du Mont Blanc** s'inscrit dans la suite directe de l'expérience vécue il y a 20 ans : celle du **Tour Mont-Blanc Hémiplégique** organisé en 2003 par l'Association PH7 (organisation de défis sportifs et découverte et des activités physiques adaptées), avec des patients hospitalisés dans le Service de Médecine Physique et de Réadaptation (MPR) du CHU de Saint-Étienne.



Nous avons la volonté de renouveler cette expérience inoubliable en 2025 et ainsi montrer que l'exceptionnel est à la portée de tous !

Nous vous proposons de nous accompagner pour vivre

- une aventure humaine hors du commun ...***
- une aventure de l'ordre du possible pour les patients ...***
- un partage bienveillant pour tous ...***
- et plus encore, la découverte de l'autre, de sa différence et de sa force.***

Au-delà de la performance physique, **c'est partager ensemble un même idéal**, qui avait motivé participants et bénévoles. Celui de montrer, avec simplicité, à **quel point l'autre n'est pas si différent de soi**. Cette reconnaissance de l'autre, par le goût de l'effort, a permis sans nul doute de faire en sorte qu'après cette manifestation, rien n'a plus jamais été comme avant pour tous ceux qui ont partagé ce challenge (participants, bénévoles, famille, aidants).

 Film visible sur https://youtu.be/NCqYGkh_uN4

Article scientifique : Hémiplégie et tour du Mont Blanc : de l'espoir à la réalité.
Annales de réadaptation et de médecine physique 48 (2005) 180–186

POUR QUI ?

LES PARTICIPANTS

Nous proposons ce projet **HTMB** à un groupe de 10 à 12 personnes suivies dans le service de **médecine physique et de réadaptation au CHU de Saint-Etienne**, présentant une **affection invalidante**, stabilisée, essentiellement d'origine neurologique chronique, avec des séquelles neuromotrices (exemple : accident vasculaire cérébral, sclérose en plaques, paralysie cérébrale, paraparésie ou amputation).

Ces personnes volontaires auront participé aux épreuves d'évaluation préalables et aux séances d'entraînement durant les mois précédents la semaine de l'Handi-Tour du Mont-Blanc.

LES ACCOMPAGNANTS

Le projet **HTMB** est avant tout une épreuve physique qui nécessite une organisation et un accompagnement adapté aux personnes en situation de handicap, ainsi qu'une connaissance parfaite du terrain. Des accompagnateurs professionnels et bénévoles, des préparateurs physiques et des guides de moyenne montagne seront nécessaires.

La **préparation physique et médicale** durant les 3 mois précédents l'évènement, s'effectuera avec des professeurs d'activités physiques adaptées, des professionnels de santé, et des bénévoles travaillant dans le champ de la rééducation. Une évaluation des capacités physiques et une épreuve d'effort seront réalisées chez tous les participants.

La **randonnée autour du Mont-Blanc** s'effectuera avec deux accompagnateurs de moyenne montagne, des professionnels de santé (médecins, kinésithérapeutes, infirmier(e)s, aide-soignant(e)s, des professeurs d'activités physiques adaptées), mais sans accompagnement familial ou aidants habituels. Cette condition devra être acceptée par le participant et sa famille.

Toutefois, ces derniers, de même que les mécènes et les partenaires de l'évènement, seront conviés à une marche de partage, le dernier jour de l'aventure.

LES PORTEURS DE PROJET

Deux organisateurs mettent en commun leurs expériences et savoir-faire pour mener à bien ce projet d'Handi-Tour du Mont-Blanc :

L'ASSOCIATION 1+UN

Association loi 1901 dont la mission est d'ouvrir les champs d'activités sportives ou non, aux personnes en situation de handicap, d'organiser des manifestations, et de récolter des fonds pour financer du matériel adapté, des projets sportifs, culturels et éducatifs autour du handicap.

C'est l'association qui porte administrativement ce projet.



LE SERVICE DE MÉDECINE PHYSIQUE ET DE RÉADAPTATION DU CHU DE SAINT-ÉTIENNE



Le Service de Médecine Physique et de Réadaptation (MPR) du CHU de Saint-Etienne est un précurseur de la promotion de l'activité physique pour les personnes handicapées. Depuis 30 ans, de nombreux projets handi-sportifs et de nombreux projets scientifiques sur l'adaptation à l'effort des personnes handicapées sont nés de la volonté de ses équipes. Le but est de lutter contre les déficiences, les limitations des capacités fonctionnelles et le handicap, consécutifs à une maladie ou à un accident.

Le service de MPR propose ainsi de la rééducation avec de nouveaux apprentissages (moteurs, gestuels, cognitifs) associés parfois à l'usage d'appareillages et d'aides techniques et à une adaptation de l'environnement, afin d'améliorer l'autonomie de la personne en situation de handicap.

POURQUOI ?

LES OBJECTIFS

Ce projet Handi-Tour du Mont-Blanc vise à contribuer à développer l'inclusion et la participation des personnes en situation de handicap par la pratique de l'activité physique adaptée de loisir et de plein air, dans des conditions exceptionnelles et symboliques.

Ce projet veut permettre à des personnes handicapées de s'investir dans un défi sportif, mais aussi mental, en surpassant leur handicap : montrer qu'il est possible « de le faire », malgré les différences et le handicap. En effet, fort de notre expérience, cette aventure a pour objet de favoriser des expressions cognitives et psychologiques chez les personnes participantes.

Nous l'adapterons aux conditions et enjeux actuels : sociaux, sociétaux, environnementaux, voire même scientifiques.

Nous souhaitons que cette manifestation puisse contribuer à partager un vécu exceptionnel entre les participants, encadrants, familles et/ou aidants, ainsi que, plus largement, avec la société à travers des entreprises mécènes nous accompagnant dans ce projet.



L'AVENTURE HTMB

NOTRE AVENTURE : LE PARCOURS

Notre Handi-Tour du Mont-Blanc se déroulera **du dimanche 15 juin au samedi 21 juin 2025**. Le départ pour Chamonix s'effectuera depuis Saint-Etienne le samedi 14 juin 2025.

Le Tour du Mont-Blanc ne sera pas réalisé en entier mais en **7 étapes**, qui seront adaptées aux déficiences motrices, à la condition physique, à la fatigabilité, ainsi qu'aux possibilités des participants (d'après les évaluations initiales qui seront faites).

L'objectif premier est de réaliser de belles étapes, tant sur le plan physique qu'environnemental, afin que les participants puissent dire « *j'ai pu le faire !* » et « *j'ai vu ça !* ».



Le départ des Houches permettra de partir sous **l'arche officielle TMB du GR**.

L'arrivée à Chamonix sur la **Place du Triangle de l'amitié** est symbolique, car c'est le lieu départ/arrivée de l'UTMB. Pour la majorité des étapes, il y aura des transferts en véhicules le matin, l'après-midi ou en fin de journée. La plupart des journées seront modulables en fonction des conditions du terrain, de la forme et des envies du groupe.

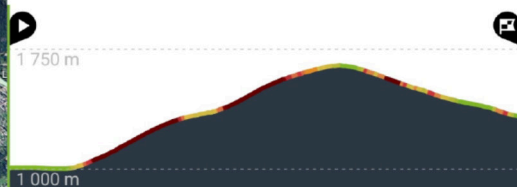
LE PARCOURS HTMB

JOUR 1 : LES HOUCHES – COL DE VOZA – BIONNASSAY

Départ des Houches. Col de Voza.
Arrivée au hameau de Bionnassay.
Transfert en voiture jusqu'à l'hébergement aux Contamines.



Distance : 4,7km
D+ : 430m · D- : 250m
Point culminant : 1657m
Temps estimé : 5h

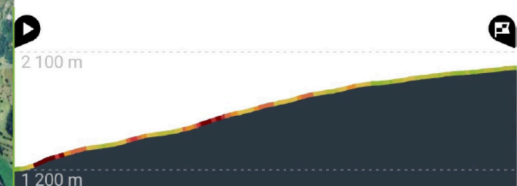


JOUR 2 : LES CONTAMINES-MONTJOIE – COL DU JOLY

Départ des Contamines en direction du Col du Joly qui marque la frontière entre la Haute-Savoie et la Savoie.
Transfert en voiture jusqu'à l'hébergement au refuge des Mottets.



Distance : 7,2km
D+ : 800m · D- : 0m
Point culminant : 2000m
Temps estimé : 6h30

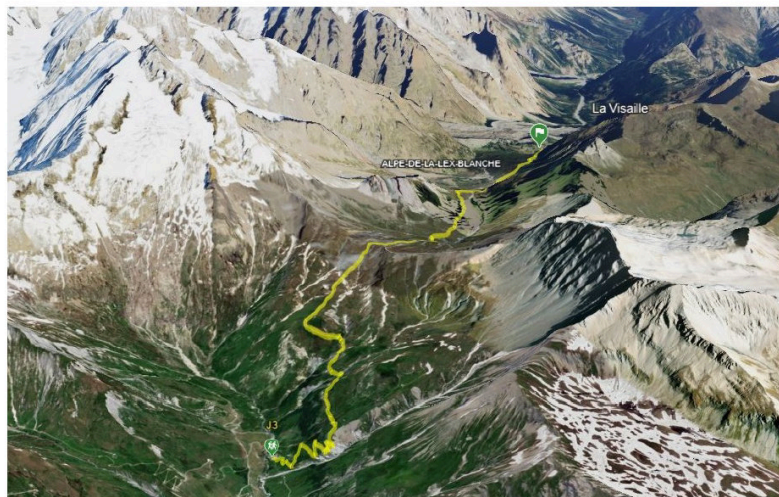


JOUR 3 : LES MOTTETS – COL DE LA SEIGNE – LAC COMBAL

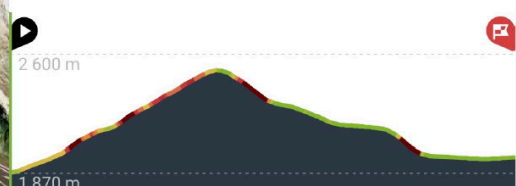
Départ directement de l'hébergement en direction du Col de la Seigne.

Passage en Italie (Val d'Aoste) et arrivée au Lac Combal.

Transfert en voiture jusqu'à Courmayeur (lieu d'hébergement)



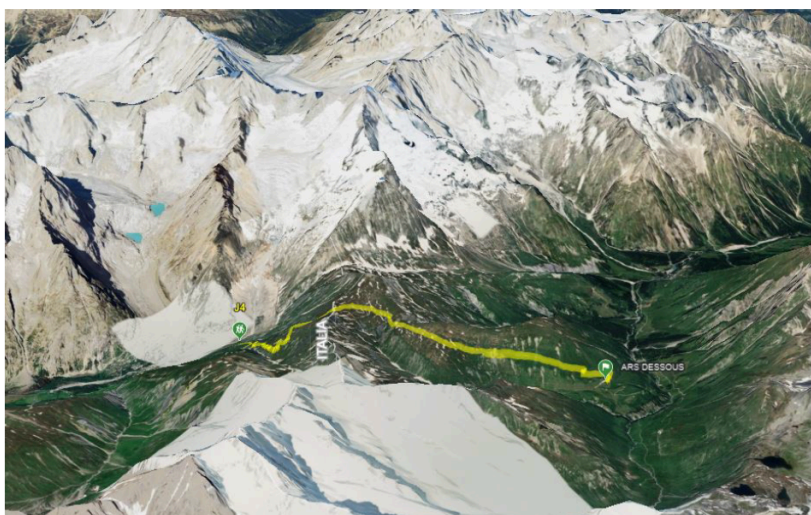
Distance : 11km
D+ : 670m · D- : 540m
Point culminant : 2525m
Temps estimé : 8h



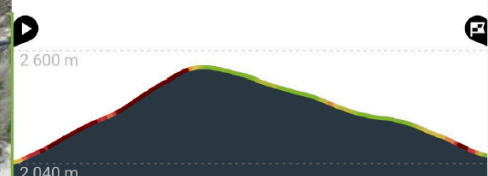
JOUR 4 : REFUGE ELENA (VAL FERRET ITALIEN) GRAND COL FERRET – REFUGE DE LA PEULE

Départ du refuge Elena en direction du Grand Col Ferret
(frontière Italie / Suisse).

Arrivée au refuge de la Peule et transfert en voiture jusqu'à la Fouly (lieu d'hébergement).



Distance : 6km
D+ : 475m · D- : 540m
Point culminant : 2537m
Temps estimé : 8h30

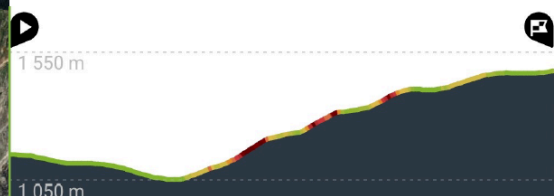


JOUR 5 : PRAZ DE FORT – CHAMPEX LAC

Départ après transfert voiture jusqu'au hameau de Praz-de-Fort, direction Champex-Lac.
À l'arrivée, transfert en véhicule jusqu'à la commune suisse de Trient (lieu d'hébergement).

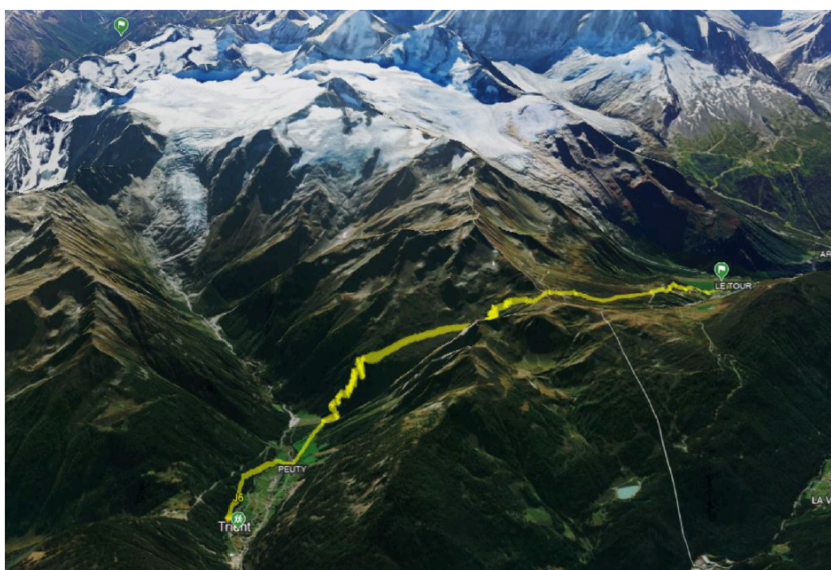


Distance : 7,3km
D+ : 550m · D- : 110m
Point culminant : 1657m
Temps estimé : 6h

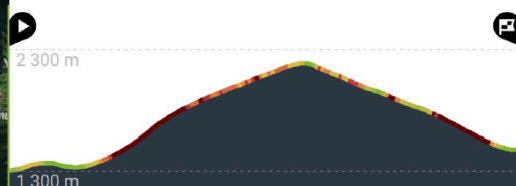


JOUR 6 : TRIENT – COL DE BALME – LE TOUR

Départ depuis le gîte de Trient jusqu'au Col de Balme.
Descente par le télésiège des Autannes puis la télécabine des Charamillon jusqu'au hameau du Tour (lieu d'hébergement).



Distance : 5,5km
D+ : 911m · D- : 0m
Point culminant : 2220m
Temps estimé : 6h



JOUR 7 : ARGENTIÈRE – LA FLORIA – CHAMONIX CENTRE

Après un transfert jusqu'à Argentière, départ jusqu'à la cabane de La Floria, puis descente jusqu'à l'arrivée à Chamonix.

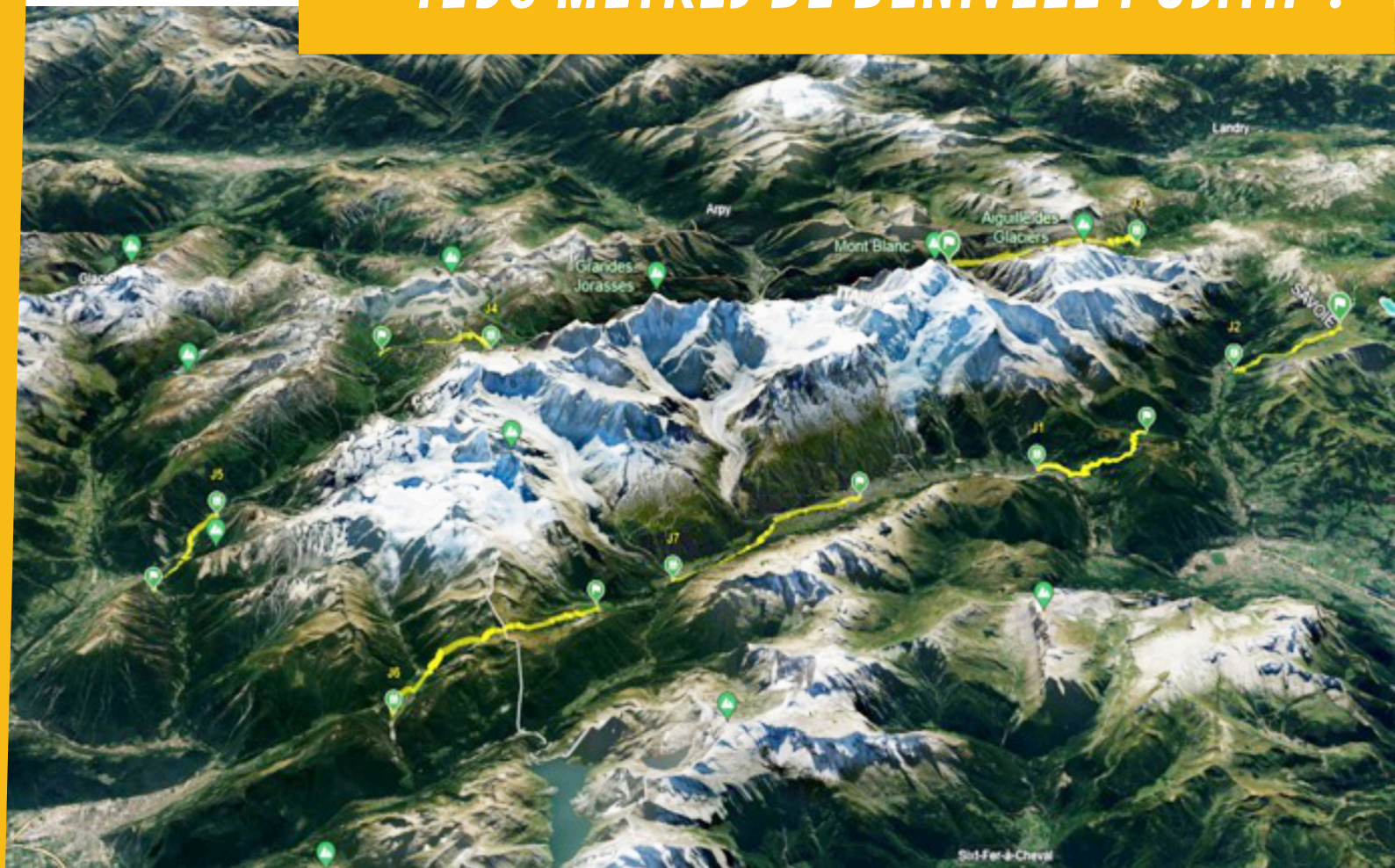
Cette journée sera également une journée de partage avec les familles et les mécènes.



Distance : 9,5km
D+ : 300m · D- : 350m
Point culminant : 1350m
Temps estimé : 4h30



4136 MÈTRES DE DÉNIVELÉ POSITIF !



COMMENT ?

LA PRÉPARATION

Afin de mettre en condition physique les participants, des **séances d'entraînement** à la marche assurées par un professeur d'activités physiques adaptées auront lieu **chaque semaine les 3 mois précédents** la randonnée, en région stéphanoise.

Des bénévoles assureront également une seconde séance de marche hebdomadaire.

Un mois avant l'évènement, une sortie « grandeur nature » aura lieu en montagne sur la journée afin de fédérer le groupe, les différents encadrants, partenaires et bénévoles.

Une 1^{ère} fois avant de commencer la préparation et une seconde fois avant de démarrer l'Handi-Tour du Mont Blanc, des tests médicaux (i.e épreuve d'effort, etc.) seront effectués afin de s'assurer d'aucune contre-indication médicale (en collaboration avec les médecins en charge des patients).

L'ORGANISATION

Durant la semaine de l'Handi-Tour du Mont-Blanc, une équipe d'une vingtaine de bénévoles permettra :

L'accompagnement des participants

1 accompagnant pour 1 participant pour l'aide à la marche mais aussi pour l'aide dans les tâches de la vie quotidienne (repas, habillage, toilette, etc. selon les besoins de chacun).

L'intendance

4 minibus nous suivront et assureront les liaisons vers les lieux de départ et/ou d'hébergement. L'équipe d'intendance préparera également les pique-nique et les collations.

L'assistance médicale

2 médecins, des kinés, infirmier(e)s et aide-soignant(e)s seront présents tout le long de la semaine pour assurer les soins si nécessaires.

La communication et le reportage photos/vidéo

1 professionnel de l'image nous accompagnera pour immortaliser cette aventure exceptionnelle et pour en effectuer le montage vidéo a posteriori.

COUT DU PROJET

LE BUDGET PRÉVISIONNEL DE L'HTMB EST DÉCRIT DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS :

TOTAL DES DÉPENSES – ESTIMÉ

40 420€

RESSOURCES HUMAINES

6 800€

Guides (2 guides pour 10 jours, 250€/jour)	5 000€
Professeur APA (3mois, 3h/sem, 50€/h).....	1 800€

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

21 000€

Hébergement en demi-pension (75€/pers, 7 jours, 30 pers)	15 750€
Pique-nique (15€/jour, 7jours, 30pers)	3 150€
Ravitaillement/Boissons (10€/jour, 7jours, 30pers)	2 100€

PARCOURS

600€

Télesiège (20€/jour, 30pers)	600€
------------------------------------	------

TRANSPORT

4 320€

Location de 4 minibus (800€/semaine)	3 200€
Carburant 4 minibus (1000km x4; 2€/L; conso : 10L/100)	800€
Péage(80€ A/R) + Tunnel du Mont-Blanc	320€

COMMUNICATION

3 000€

Cadreur	1 500€
Montage/Film	1 000€
Autocollants/Flyers	500€

MATÉRIEL

2 200€

Bâtons de marche	600€
Sac à dos + Gourdes	500€
Éléments promotionnels	600€
Actimètres	500€

SOINS

200€

Trousse de secours	200€
--------------------------	------

AUTRES FRAIS

2 300€

Évènementiel : présentation + dernière journée	
+ restitution + journée grandeur nature	2 000€
Frais administratifs : assurance + frais bancaires	300€

SPONSORING

Nous mettons à la disposition de nos futurs partenaires, différents moyens pour valoriser leur soutien. Nous vous proposons quatre formules de sponsoring.

Celles-ci réunissent plusieurs prestations vous permettant d'apparaître tout au long de notre aventure HTMB.



Nos offres sont modulables et nous sommes également intéressés par des partenaires qui nous fourniraient du matériel ou des fournitures, qui pratiqueraient des réductions sur des prestations ou encore qui nous offriraient des produits dérivés.

PLATINE
OR
ARGENT
BRONZE
**Plus de
5000€**
**de 2000€
à 5000€**
**de 500€
à 2000€**
**jusqu'à
500€**
Affiches

Flyers

Site web

**Soirée retour d'expérience
Projection film**

**Fin de générique
de film**

Réseaux sociaux

Arrière T-shirt
(Nom en petits caractères)

Autocollants véhicules
(Nom en petits caractères)

Arrière T-Shirt
(Logo)

Autocollants véhicules
(Logo)

**Invitation au dernier
jour de randonnée** ...

**Début de générique
de film**

**Intervention au sein
de votre structure** ...

Devant de T-shirt


COMITÉ D'ORGANISATION

Hugo Bessaguet

Florent Brumelot

Paul Calmels

Agnès Condemine

Chantal Devaux

Fabienne Gardes

Youri Gras

Norbert Jean

Nadine Morillon-Lextrait

Diana Rimaud

Marie-Pierre Véricel



**VOUS SOUHAITEZ NOUS AIDER OU
EN SAVOIR PLUS ?**

CONTACTEZ NOUS

Association 1+UN

Contact : Diana RIMAUD

diana.rimaud@chu-st-etienne.fr

1plusun@gmail.com

06 76 97 86 74

Service de MPR – Hôpital Bellevue

CHU de Saint-Étienne

42055 Saint-Étienne Cedex 02

**Retrouvez nous
sur Facebook !**

