

## EXPLICATION DES FICHES ET DES COTATIONS

**Titre** Titre de la randonnée

**Carta** Le trajet de la randonnée y est indiqué en violet.

### Cotation

En l'absence d'échelle de cotation pour les randonnées accessibles aux personnes à mobilité réduite, nous avons établi un référentiel succinct prenant en compte les caractéristiques du terrain : dénivelé, longueur, nature du sentier, configuration de la randonnée...

A partir de ce référentiel, une cotation à 4 niveaux a été produite:

**Facile**



**Moyen**



**Difficile**



**Impossible**



Cette cotation à été pensée pour trois catégories de personnes: **les personnes marchantes, les personnes randonnant en fauteuil roulant et les personnes randonnant en joelette** avec des icônes spécifiques.

Ces cotations restent des indications offrant à chacun la possibilité de choix en toute responsabilité. Elles sont à passer par la focale de la mobilité propre à chacun comme de sa force physique, son handicap, son envie ou encore son habitude ou non à partir en montagne. Elles ouvrent la porte du possible : faire sa propre cotation adaptée à ses capacités pour partir en montagne.



Altitude du parking de départ



Longueur de la randonnée en kilomètre ou metre prenant en compte l'aller et le retour



Le dénivelé dénivelé positif en mètres entre le lieu de départ de la randonnée et l'arrivée au point culminant, hors dénivelée en remontée mécanique ou train de montagne.



Temps approximatif qui vous servira de base pour vous évaluer (prévoir une petite randonnée au début pour faire votre référentiel)



Altitude la plus haute à laquelle vous arriverez

Le descriptif de la randonnée afin d'expliquer au mieux les éléments qui permettent d'appréhender et de se repérer le long du parcours

Des infos sur un thème appartenant au site de la randonnée vous permettra de découvrir une caractéristique particulière en lien avec le lieu de la randonnée.

### Explications:



Pour parvenir au lieu de parking



Dénivelé total depuis le parking comprenant ceux effectués par le biais des remontées mécaniques ou train d'altitude plus celui de la randonnée



Sur la nature du terrain de la randonnée



Le refuge, restaurant ou buvette présents sur les lieux (avec les coordonnées)



Les WC accessibles les plus proches.



## INFORMAZIONI UTILI

### INTRODUCTION

Ce topo, qui fait éclore la graine de l'accessibilité de la montagne pour tous, est le fruit d'un travail engagé par trois associations dans le cadre du Plan Intégré Transfrontalier de l'espace Mont-Blanc «Autour du Mont-Blanc - Montagne pour tous » (programme européen 2007/2013).

### Et si on allait en montagne ?

Comment promouvoir le mieux l'accessibilité en montagne pour tous si ce n'est en y allant, en le disant et en le transmettant! D'où l'idée de ce topo, parce qu'un topo c'est la possibilité d'y aller avec la liberté de choisir, la responsabilité de se diriger sur les pas de ceux qui sont allés voir avant. Un partage, un échange, des idées qui se multiplient.

Nous y sommes donc allés et avons sillonné les sentiers autour du Mont-Blanc pour appréhender les possibilités, voir les réactions et les accueils ! Que du bonheur, qui demande, cependant d'avoir déjà parcouru un certain chemin quant à l'idée d'adaptabilité, du terrain, du lieu d'hébergement, du professionnel de la montagne et de soi !

Dès que nous avons un problème de mobilité, les distances, les dénivelés, les terrains irréguliers prennent une tout autre dimension ! Il faut trouver des stratégies pour atteindre son sommet : avec des outils comme la joelette, le "fauteuil 3 roues", les bâtons et avec des accompagnants qui adaptent la rando, le rythme. La nécessaire obligation de prendre le temps, de s'adapter offre à tous l'opportunité de se découvrir et ce, à l'occasion d'une ascension, d'une nuit en refuge, au détour d'un chemin ou d'une falaise et de voir ses capacités. Il est des handicaps qui se voient, d'autres non. C'est la richesse de chacun qui est mise en exergue, la montagne nous le permet, ne nous en privons pas ! Il fallait un topo pour le dire C'est ce que nous offrons dans ce topo avec 27 rando autour du Mont-Blanc.

Nous vous souhaitons autant de plaisir à vous balader que nous en avons eu à les découvrir et les écrire. Au plaisir de se croiser.

## CONSEIL PRATIQUE ET PRECAUTION

La pratique de la randonnée nécessite certaines précautions pour garantir un minimum de sécurité. A ces précautions, la personne à mobilité réduite devra ajouter celles propres à sa pathologie.

Ce topo est une invitation à la balade en montagne mais n'engage en aucun cas la responsabilité des associations « EPPM, aspert et Mens@Corpore » quant aux éventuels risques que vous prendriez pour vous ou pour un tiers ou accidents que vous auriez.

Le choix de votre pratique et la façon de la vivre engage votre propre responsabilité.

Une randonnée bien anticipée, bien préparée et bien menée diminuera les risques pour qu'il n'en reste que le plaisir.

Voici donc quelques précautions.

### Se connaître

Il est important de bien se connaître physiquement et psychologiquement : vos capacités et vos possibilités ainsi que vos points faibles face aux caractéristiques rencontrées en montagne.

Vérifiez auprès de votre médecin traitant que votre état de santé est compatible avec l'activité, les précautions à prendre, le matériel spécifique à prévoir (coussin, mousse de protection, casque...) ainsi que les choses à éviter.

Vérifiez également que votre assurance couvre bien les activités de randonnée.

### Connaître la montagne

Du fait de sa configuration et de l'altitude, la montagne amplifie les éléments : de « gênants » ils peuvent devenir « réellement problématiques » voir « dangereux ».

Tous les éléments météorologiques sont augmentés : le soleil y est plus piquant, le vent plus fort, le froid plus intense, la pluie plus gênante, les orages plus violents...

Il est donc primordial que vous emportiez dans votre sac tout ce qu'il faut pour vous protéger des aléas/éléments climatiques mais surtout que vous vous soyez assuré des bonnes conditions météo locales juste avant chaque randonnée. (météofrance.fr ; météo.it ou meteosuisse.ch)

Les numéros des secours en montagne :

Sur la vallée de Chamonix, appeler le pghm : 04.50.53.16.89 ou le 112

Pour la vallée d'Aoste, appeler le 118

Pour la Suisse, appeler le 144

Respectez également les milieux naturels (faune et flore), les sites privés, agricoles ou protégés en ramportant vos déchets, refermant les barrières d'enclos et en restant sur les tracés des chemins.

### Repérer le parcours

Avant la randonnée, aidez-vous des indications pour choisir votre parcours.

Si c'est votre première randonnée, choisissez la randonnée la plus facile possible pour un apprentissage progressif et afin d'établir votre propre échelle de cotation, adaptée à vos capacités sans prendre de risque.

Le long du parcours suivez les indications et le sentier sur la carte du topo (vous pouvez également vous aider d'une carte IGN à 25000ème).

Les cartes concernées sont :

pour la France

Chamonix 3630 OT, Saint-Gervais 3531 ET, Flaine 3530 ET

pour l'Italie sont :

IGM 027 II NE (Val Veny), 028 III NW (Courmayeur), 028 IV SO (La Vache) <http://geonavsct.partout.it/pub/GeoCartoSCT/index.html>

Pour la Suisse :

<http://map.schweizmobil.ch/>

Vous trouverez également toutes les informations sur [www.autourdumontblanc.com](http://www.autourdumontblanc.com) et en cliquant sur l'icône autres itinéraires.

### Il est important de connaître:

**La longueur et les dénivelés** de la randonnée choisie. En repérant certains points caractéristiques ainsi que l'heure d'arrivée ; à la moitié du parcours vous pourrez estimer le temps total de la randonnée et anticiper celui de votre retour.

Méfiez-vous des pentes raides pour une première expérience.

Certaines pistes peuvent également être empruntées par des véhicules motorisés (4X4, quad, moto), restez prudents.

### La nature du terrain

Une piste forestière n'est pas aussi roulante qu'un sentier : le temps et votre fatigue en seront impactés. Les chemins en terre peuvent devenir boueux et donc

moins praticables après de fortes pluies

**Les balisages**: ils permettent de suivre votre parcours et savoir si vous êtes sur un GR ou GRP, un chemin VVT ou équestre. Vous redoublez de prudence si le chemin est fréquenté par d'autres usagers.

### Connaître le matériel

Que ce soit un matériel prêt/location ou le vôtre, vous devez bien le connaître afin de l'utiliser de manière optimale et en toute sécurité. Sachez comment monter et utiliser l'appareil, ses limites d'utilisation (nature du terrain, forte pente, utilisation possible dans des remontées mécaniques ou train d'altitude...). Prenez la fiche technique et quelques outils.

Vérifiez et tester votre matériel sur une petite distance avant de partir en randonnée à la journée ; surveillez les points d'appuis.

De nombreux fauteuils ou joelette permettent l'utilisation de votre propre équipement ; il est tout à fait possible de mettre à la place du coussin du fauteuil 3 roues ou celui de la joelette, votre propre coussin anti-escarres ou d'aménager ces derniers afin qu'ils répondent à vos soucis de confort (un mauvais appui, une pression très localisée peuvent induire des blessures quand ils s'exercent tout au long d'une journée, autant l'anticiper).

### Se faire accompagner

Ne jamais partir seul ; se faire accompagner d'au moins deux ou trois personnes (connaissant votre pathologie) afin de faire face aux aléas du terrain et pouvoir vous aider si besoin. Vous pourrez ainsi profiter de la montagne à plusieurs ; « le plaisir ne vaut que s'il est partagé ! »

Possibilité de faire appel à un professionnel

Pour une première découverte ou pour des randonnées plus techniques l'aide d'un accompagnateur en montagne peut s'avérer intéressante et sécurisante (demander aux offices du tourisme de votre lieu de villégiature) . Outre ses conseils vous bénéficierez également de sa connaissance de la région, la faune, la flore, le patrimoine historique, économique, agricole... Une fois ces quelques consignes prises en compte, il ne vous restera plus qu'à profiter des joies de la randonnée en montagne en toute sécurité !

## COME LEGGERE LE SCHEDE

**Titolo** Nome della gita

**Carta** Il tragitto della gita è indicato in viola.

### Quotazione difficoltà

In assenza di una scala di misurazione della difficoltà di una gita rivolta a persone a « mobilità ridotta », l'abbiamo costruita individuando degli indicatori che prendono in considerazione le caratteristiche del terreno: dislivello, lunghezza del percorso, tipo di tracciato, configurazione della gita...

A partire da questi fattori, abbiamo individuato una scala di difficoltà su quattro livelli:

**Facile**



**Media difficoltà**



**Difficile**



**Impossibile**



La scala è rivolta a tre categorie di persone:

**chi cammina, chi utilizza la sedia a rotelle e chi si serve della Joelette**, utilizzando delle specifiche icone.

Queste scale di misurazione rimangono degli indicatori, che offrono a ciascuno la possibilità di scelta assumendosene le responsabilità. Sono da leggersi sotto la lente della propria mobilità, forza fisica, resistenza, disabilità, volontà e abitudine o meno ad andare in montagna. Esse aprono la strada del possibile; per partire in montagna bisogna quindi farsi la propria scala di valutazione adattandola alle proprie capacità.



Quota del posteggio e della partenza della gita



Lunghezza della gita in chilometri, considerando andata e ritorno.



Dislivello dislivello positivo in metri tra il luogo di partenza della gita e l'arrivo al punto più alto, oltre al dislivello fatto con gli impianti di risalita o il treno a cremagliera.



Tempo approssimativo che servirà come indicazione di base per l'autovalutazione (prevedere una gita corta all'inizio per costruire un punto di riferimento personale)



Quota massima alla meta della gita.

Descrizione della gita per spiegare al meglio gli elementi che consentono di ritrovarsi lungo il percorso. Informazioni su un tema d'interesse riguardante il luogo della gita consentirà di scoprire una caratteristica particolare legata al luogo della gita.

### Spiegazioni:



Per raggiungere il parcheggio



Dislivello totale dal parcheggio: comprende quello compiuto anche con gli impianti di risalita o con il treno a cremagliera.



Tipo di terreno incontrato



Rifugio, ristorante o buvette presente lungo il percorso (con le indicazioni)



Bagno attrezzato per persone con disabilità più vicino.



## INFORMAZIONI UTILI

### INTRODUZIONE

Questa guida che fa sbocciare il seme dell'accessibilità della montagna per tutti, è il frutto di un lavoro realizzato da tre associazioni nel quadro del Plan Intégré Transfrontalier dell'Espèce Mont Blanc – Montagne pour tous”, programma europeo 2007/2013.

### E se andassimo in montagna?

Come promuovere al meglio l'accessibilità in montagna se non andandoci, dicendolo e trasmettendolo! Da qui l'idea di questa guida, perché offre la possibilità di andarci con la libertà di scegliere, dando la possibilità a tutti di apprezzare le meraviglie della montagna. Una condivisione, un scambio, delle idee che si moltiplicano.

Ci siamo andati dunque, e abbiamo solcato i sentieri intorno al Monte-Bianco per cogliere le possibilità, vedere le reazioni e i punti d'accoglienza! Quanta felicità si prova nel pensare ad un sentiero che abbiamo percorso, o a un rifugio, che possano essere accessibili anche a persone con limitazioni motorie!

Quando si ha un problema di mobilità, le distanze, i dislivelli, i terreni irregolari prendono una tutta altra dimensione! Bisogna trovare delle strategie per raggiungere la cima: con ausili come la joellette, la “sedia a rotelle a 3 ruote”, i bastoncini e con degli accompagnatori che sappiano adattare il ritmo della passeggiata. La necessità di prendersi del tempo e di adattarsi, in occasione di un'ascensione, di una notte in rifugio, alla svolta di una strada o di una falesia, offre a tutti l'opportunità di conoscersi e di scoprire le proprie capacità. Ci sono delle disabilità che si vedono ed altre no, ma è la ricchezza di ciascuno che è messa in evidenza; la montagna ce lo permette, non priviamocene! Occorreva una guida per dirlo Questo è ciò che offriamo in questa guida con 27 escursioni intorno al Monte Bianco. Vi auguriamo altrettanto piacere nelle escursioni di quello che abbiamo provato noi a scoprirle e scriverle. Al piacere di incrociarci.

## CONSIGLI PRATICI E PRECAUZIONI

La pratica dell'escursionismo richiede alcune precauzioni per garantire un minimo di sicurezza.

A queste precauzioni, la persona con problemi motori dovrà aggiungere quelle legate alla sua patologia. Questa guida è un invito all'escursione in montagna, ma in ogni caso l'utente che si serve delle schede, esonera le associazioni EPPM, aspert e Mens@Corpore» da qualsiasi tipo di responsabilità per il loro utilizzo. Una passeggiata preparata e condotta in maniera adeguata ridurrà il rischio, affinché rimanga il ricordo di una bella esperienza.

Ecco quindi alcuni precauzioni da adottare.

### Conoscersi

È importante conoscere fisicamente e psicologicamente le proprie capacità e le proprie fragilità rispetto alla montagna. Verificare con il proprio medico che lo stato di salute sia compatibile con l'attività, le precauzioni da adottare e il materiale specifico da utilizzare (cuscino, casco...).

Verificare inoltre che l'assicurazione personale copra le attività di escursionismo.

### Conoscere la montagna

A causa della sua configurazione e dell'altitudine, la montagna amplifica gli elementi: "fastidioso" può diventare "veramente problematico" cioè "pericoloso". Tutti gli elementi del clima sono aumentati: il sole è più caldo, il vento più forte, il freddo più intenso, la pioggia più fastidiosa, i temporali più violenti... È quindi essenziale che si metta nello zaino tutto il necessario per proteggersi dai pericoli/elementi climatici, ma soprattutto assicurarsi che vi siano delle buone condizioni meteo locali prima di ogni escursione. (meteofrance.fr; meteo 3b vda, meteosuisse.ch).

Numeri di soccorso montagna:

Valle di Chamonix, chiamare il pghm: 04.50.53.16.89 o comporre il 112

per la Valle d'Aosta, comporre il 118

la Svizzera, comporre il 144

Rispettare in ogni caso gli ambienti naturali (flora e fauna), i terreni privati, agricoli o i siti protetti, non lasciando i rifiuti, chiudendo le barriere dei recinti e restando sui sentieri tracciati.

### La scelta della gita

Prima dell'escursione, aiutatevi dalle indicazioni delle schede nella scelta del vostro itinerario.

Se si tratta della vostra prima esperienza, scegliere la gita più facile possibile, per un adattamento progressivo dell'organismo e per stabilire la propria scala di valutazione, in funzione delle vostre capacità, senza prendere dei rischi.

Lungo il percorso, seguire le indicazioni e il sentiero sulla mappa (ci si può anche aiutare con una mappa IGN al 25000).

Le mappe relative sono:

per la Francia

OT 3630 Chamonix, Saint-Gervais 3531 ET e Flaine 3530 ET

per l'Italia

IGM 027 II NE (Val Veny), 028 III NW (Courmayeur), 028 IV SO (La Vachey) Navigatore cartografico regionale: <http://geonavsct.partout.it/pub/GeoCartoSCT/index.html>

per la Svizzera: <http://map.schweizmobil.ch/>

Si possono trovare tutte le informazioni sulle gite su [www.autourdumontblanc.com](http://www.autourdumontblanc.com) e cliccando sull'icona "altri itinerari".

### È importante conoscere

**La lunghezza e i dislivelli** dell'escursione scelta.

Individuare alcuni punti caratteristici e l'ora presunta di arrivo; a metà percorso si potrà stimare il tempo totale dell'escursione e prevedere quello del ritorno. Diffidare dei pendii ripidi per una prima esperienza. Alcuni sentieri possono essere anche percorsi da veicoli motorizzati (4x4, quad, moto), restare prudenti.

**La conformazione del terreno**

una pista nel bosco non è scorrevole come un sentiero: il tempo e la vostra fatica ne saranno condizionati. Percorsi sterrati possono diventare fangosi e quindi meno praticabili dopo forti piogge.

**La cartellonistica:** consente di seguire il percorso e sapere che tipo di sentiero si sta percorrendo. Radoppiare la prudenza se il sentiero è frequentato da altri utenti;

### Conoscere l'attrezzatura

Sia che si tratti di materiale preso in prestito/noleggiato o il vostro, è necessario conoscerlo bene per poterlo utilizzare in modo ottimale e in tutta sicurezza. È necessario sapere come installare e utilizzare il

dispositivo, i suoi limiti di funzionamento (natura del terreno, forti pendii, utilizzazione possibile con gli impianti di risalita o sul treno a cremagliera...). Prendere appresso la scheda tecnica e qualche strumento.

Verificare e testare il materiale su una piccola distanza prima dell'escursione; sorvegliare i punti di supporto.

Molte sedie a rotelle o joelette consentono l'uso della propria attrezzatura; È possibile sostituire al cuscino della sedia a 3 ruote o della joelette con il proprio anti decubito o di adattarlo in modo che incontri le specifiche esigenze di comfort.

Un sostegno inadeguato, una pressione molto localizzata, possono indurre lesioni quando si esercitano per una intera giornata; considerare pertanto questo aspetto.

### Farsi accompagnare

Non partire mai da soli; farsi accompagnare da almeno due o tre persone (conoscenti la patologia) per affrontare le sconessioni del terreno ed essere in grado di essere aiutati se necessario. Così si può godere della montagna in gruppo; «il piacere è maggiore se condiviso!»

Possibilità di ricorrere ad un professionista

Per una prima scoperta o per delle escursioni più tecniche, l'assistenza di una Guide escursionistica naturalistica può essere interessante e offrire sicurezza (chiedere agli uffici del turismo del luogo di villeggiatura). Oltre ai suoi consigli si potranno ricevere informazioni per conoscere il territorio, la flora e la fauna, il patrimonio storico, economico, agricolo... Una volta presi in considerazione questi consigli, non vi resterà che apprezzare il piacere delle escursioni in montagna in tutta sicurezza!