



« SOMMET INVISIBLE »

« **SOMMET INVISIBLE** » est un projet de sensibilisation au handicap invisible et un défi symbolique porté par une aventure humaine et sportive en montagne.

En avril 2026, une équipe inclusive se lancera dans une ascension de montagne hivernale, combinant dualski piloté et progression en raquettes avec orthèses. Nous souhaitons démontrer que le dépassement de soi et l'inclusion sont possibles, tout en privilégiant une aventure humaine.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Nathalie, j'ai 52 ans et je travaille comme infirmière en milieu scolaire.

D'habitude, je prends soin des autres. Mais depuis quelques années, j'ai dû aussi apprendre à prendre soin de moi – autrement !

En décembre 2021, je me fais opérer des deux pieds pour retirer des névromes de Morton. Ce qui devait être une intervention relativement simple s'est transformée en un parcours long et complexe : Les névromes étaient très volumineux, perforant littéralement mes pieds. Puis sont venues les complications, infections, réintervention. Finalement, l'apparition de troubles neuropathiques occasionnant des douleurs chroniques aux deux pieds. Et dans cette catégorie, il n'existe aucun traitement miraculeux. Malgré les examens, les essais médicamenteux, divers traitements et la meilleure volonté déployée par mon réseau médical, les résultats demeurent très limités.

Le plus difficile aujourd'hui n'est pas seulement la gestion des douleurs chroniques. C'est aussi l'invisibilité de ce handicap. A l'œil nu, en dehors de cicatrices, je n'ai « rien ». Et pourtant, chaque jour, je vis avec un handicap qui ne se voit pas mais qui impacte profondément tous les domaines de ma vie quotidienne.

Cette invisibilité est souvent interpellante pour l'extérieur :

- Je peux me déplacer de manière autonome sur de très courtes distances à mon domicile, sur mon lieu de travail.
- Dans le même environnement et à l'extérieur, on me voit ensuite marcher de manière parfois bancal avec des béquilles ou avec des orthèses.
- Et le même jour, il m'arrive ensuite de sortir avec ma chaise roulante.

Ce n'est pas toujours compréhensible pour les autres, les regards questionnent. Et pourtant, c'est cela le handicap invisible : une réflexion et une adaptation constante en fonction du contexte, de la douleur du moment et du projet visé.

Les douleurs chroniques, ce sont aussi des répercussions sur toutes les sphères de ma vie : familiale, professionnelle, sportive, relationnelle et culturelle. Avec en parallèle, un calendrier de manager à équilibrer pour concilier tout cela avec les rendez-vous médicaux et administratifs, sans oublier les temps de repos obligatoires pour limiter les pics de douleurs

Ce n'est pas de l'incohérence, c'est de l'adaptation. C'est une aventure et un défi au quotidien !

Quand on ne rentre pas dans une case, il faut tout chercher soi-même :

Un autre combat s'est vite imposé : celui de l'accès à l'information pour trouver des activités sportives adaptées. Quand on ne rentre pas dans une case « typique » de handicap, le monde médical est démunie dans ce domaine. Il n'y a pas de protocole, pas de solution toute faite. Il faut chercher, bidouiller. Beaucoup !

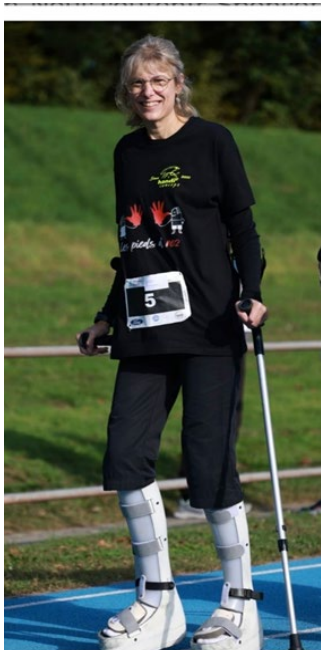
Parce que bouger et pratiquer du sport a toujours été vital pour moi, c'est ce que j'ai fait.

J'ai tout d'abord rencontré Claude-Alain Hofer, Fondateur de l'Association Handiconcept et sa superbe équipe. Grâce aux possibilités de ski assis, j'ai retrouvé le plaisir de glisser et de me reconnecter à ma passion pour la montagne. Et c'est aussi avec lui que j'ai commencé à rêver à d'autres aménagements possibles pour améliorer mon quotidien et retrouver ma passion pour la montagne.



Photos : Arnaud Despont

J'ai ensuite eu la chance de croiser le chemin de Christophe Bugnon, d'Orthoconcept. Il a accepté de relever un défi inédit ; créer des orthèses spécifiquement adaptées à ma situation, qui me permettent de marcher avec un minimum de charges sous les pieds. Grâce aux orthèses, j'ai pu recommencer à faire des balades en plaine, puis des petites courses populaires en mode « walking ».



Photos : Arnaud Despont

Pour notre défi en montagne à venir, Christophe Bugnon a accepté de créer une nouvelle paire d'orthèses totalement novatrices qui offre une articulation à la cheville, tout en gardant une charge minimale sous les pieds. L'objectif de cet hiver est d'adapter les raquettes de neige à ces orthèses et d'apprendre à me déplacer dans des pentes et sur un terrain instable.

Et parfois, les chemins se croisent de façon inattendue. Un jour, mon fils a vu un match de basket en chaise roulante dans son collège. Ça m'a fait envie. J'ai cherché et c'est ainsi que j'ai rencontré Sophie Gnaegi, responsable du sport pour tous à l'Association Suisse des Paraplégiques (ASP). Grâce à elle, j'ai découvert l'univers des clubs de sport en fauteuil roulant, un milieu humain, dynamique et incroyablement riche.

Toutes ces rencontres m'ont permis de créer un lien social fort, de découvrir un nouveau monde plein de richesses et d'opportunités et de me remettre en mouvement.

Aujourd'hui, j'ai fait une licence en badminton et je fais des démarches pour obtenir ma propre chaise roulante de sport.



Photos : Arnaud Despont

En 2024, j'ai sollicité mon entourage pour créer une équipe : « Les pieds d'nez ». Par ce geste symbolique représenté dans le logo, la mission est claire : narguer tous types de handicaps en adoptant une posture positive et dynamique et montrer que le handicap n'est pas seulement un frein, mais qu'il peut aussi être un moteur de créativité et d'unité.

Soutenue par ce collectif et par mon réseau médical, j'ai alors pu recommencer à relever divers défis sportifs inclusifs. En 2024 et 2025: le Marchethon. En 2025 : les 8 kils de Lausanne et la course Olympique organisée pour le 40^{ème} anniversaire d'Athlétissima.

En septembre dernier, j'ai également participé au triathlon d'Yverdon, grâce au soutien de Pierre Tamarcaz, Chef de projet « promotion du sport » et véritable ambassadeur de l'inclusion dans les projets sportifs de la ville d'Yverdon.

Pourquoi ce projet « **SOMMET INVISIBLE** »:

Marcher pour rendre visible l'invisible !

Avec ce projet, nous souhaitons :

- Donner un message d'espoir pour celles et ceux qui vivent avec un handicap invisible
- Sensibiliser le public de façon positive
- Montrer qu'il est possible de croire en ses rêves
- Inspirer d'autres projets d'aventures en montagne et initiatives inclusives

Notre équipe : 13 personnes

- Claude-Alain Hofer : Fondateur de l'Association Handiconcept en 2000, Expert dans les expéditions en montagne avec personnes en situation de handicap, expert dans la pratique du dualski piloté hors-pistes.
- Nathalie Despont : concernée par un handicap invisible
- Une équipe de choc de 7 randonneurs. Tous des proches de Nathalie passionnés de montagne et d'aventures : Sabrina Losada, Laure Frossard, Florence Quattropiani, Marie Galve, Valérie Correvon, Daniel Despont, Mélissa Pernet.

Ils assureront la traction du dualski piloté en montée et la sécurité autour de Nathalie.

- 1 guide de montagne pour assurer l'encadrement et la sécurité du groupe
- 1 vidéaste / photographe professionnel pour documenter l'aventure et produire des contenus de sensibilisation.
- Arnaud Despont, photographe en formation pour documenter la préparation et les entraînements
- Robin Brechbuhl : ergothérapeute au CHUV et partenaire clé pour l'apprentissage de la marche avec les nouvelles orthèses et les raquettes.

L'aventure :

- Apprentissage de la marche avec les orthèses et adaptations : Octobre – novembre 2025
- Entraînements en montagne : Novembre 2025 – Avril 2026
- Période : Entre le 7 et le 10 avril 2026, à définir
- Lieu : sommet à définir selon les conditions d'enneigement
- Déroulement : 2-3 jours d'ascension hivernale avec nuitée (s) en cabane.
- Pour Nathalie, alternance entre la marche avec orthèses adaptées à des raquettes et dualski piloté en cas de fatigue et de douleurs.
- Dualski piloté tiré par 4 randonneurs en alternance



Immersion dans un environnement montagnard, dans un esprit de solidarité et d'amitié, de dépassement de soi et d'inclusion.

Communication et sensibilisation :

Nous prévoyons :

- Un reportage photo / vidéo
- Des publications sur les réseaux sociaux avant, pendant et après l'expédition
- Un court-métrage / documentaire
- Et encore : conférences, témoignages, expos photos, articles de journaux...

Budget estimatif :

- 1 guide de montagne : 600.- par jour => 1200.-
- 1 moniteur association Handiconcept : 420.- par jour => 840.-
- Dualski piloté et matériel de protection contre le froid location : 60.- par jour => 120.-
- Raquettes à neige et frais d'adaptation aux orthèses : 400.-
- Matériel de transport des orthèses : 300.-
- Hébergements en cabane en demi-pension : environ 70.- p.p. => 910.-
- Transport de l'équipe : 100.- par jour => 200.-
- Forfait pour un vidéaste, photographe professionnel, y compris visuel et impressions diverses, montage du documentaire : 2000.-
- Forfait pour un photographe en formation durant la phase de préparation et d'entraînement : 400.-
- Frais de préparation et d'entraînements de l'équipe : 100.- p.p., => 1300.-
- Impression de logos et visibilité des sponsors : 50.- p.p => 650.-
- Frais d'administration : environ 200.-

Budget estimatif total : 8520.-

Appel à soutien :

- Nous sommes à la recherche de sponsors et mécènes souhaitant soutenir financièrement un projet engagé, inclusif et humain.
- Nous cherchons une ou plusieurs associations sensibles à la cause du handicap invisible, qui souhaiterait co-porter le projet avec nous et aider à sa promotion.

En échange : visibilité, présence sur nos supports, remerciements officiels, etc..

Si vous souhaitez soutenir notre projet, vous pouvez le faire en toute simplicité grâce au **QR code de paiement** ci-joint



ou par **TWINT** via n° de tél de Nathalie : + 41 79 685 14 89, mention « Sommet Invisible ».

Chaque geste compte, quel qu'il soit, pour que nous puissions concrétiser ce rêve.
Un grand MERCI pour votre soutien !

En conclusion :

« **SOMMET INVISIBLE** », c'est une aventure humaine, inclusive et engagée.

C'est l'histoire d'un combat quotidien porté jusqu'en haut d'un sommet, pour inspirer, éveiller les consciences et promouvoir le dépassement de soi.

Ensemble, vers plus d'inclusion, de compréhension et d'humanité !

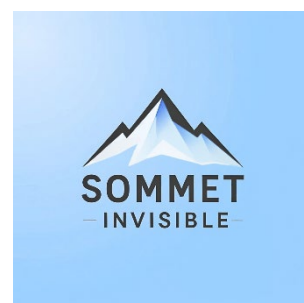
Nathalie Despont

Mail : nathdespont@bluewin.ch

Tél : 079 685 14 89

Instagram : Les_pieds_d_nez

Instagram : Sommet_Invisible



Claude-Alain Hofer

Fondateur de l'Association Handiconcept

www.handiconcept.ch

Tél : 079 240 79 82

Instagram : handiconcept

