

FÉVRIER 2019

Les Vosges

DE DEBORAH W.

Access'
Mag



Itinéraire d'un
mini roadtrip

Dormir dans des
endroits insolites et
accessibles

Les activités d'hiver
accessibles

VACANCES D'HIVER DANS LES VOSGES



Nid des Vosges
Lac de Gérardmer
Refuge du Sotr 
La Bresse
Bol d'air

©Dreamlifelist.com

Itinéraire Mini Roadtrip

En Voiture

Jour 1 :

Randonnée fauteuil ski
au Refuge du sotr 

Cet itinéraire a été fait avec ma propre
voiture accessible.

Jour 2 :

Ski à l'ESF de La Bresse
Nuit dans les cabanes de Bol d'air

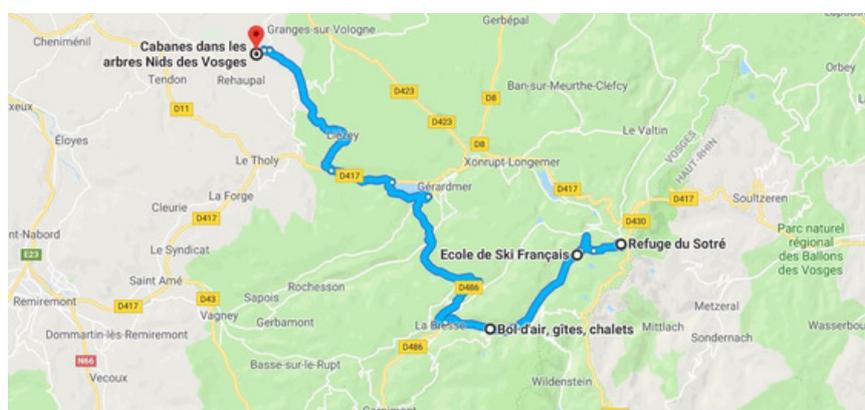
Pour louer une voiture accessible vous
pouvez aller sur le site de Wheeliz
<https://www.wheeliz.com/fr>

Jour 3

Nuit dans la cabane perchée "Nid des
Vosges"

Temps de parcours total sur place : 1h15

  rajouter : le temps de route depuis
chez vous



Le refuge du sotré

C'est vraiment l'adresse incontournable tourisme et handicap du massif des Vosges. Situé à 1200 mètres d'altitude, autant vous dire que le panorama est superbe.

Le Refuge du Sotré, en plus d'être totalement accessible, propose des activités pour tous, encadrées par des professionnels du handicap et de la montagne.

Equipements :

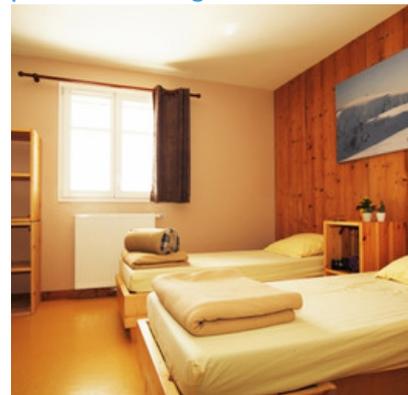
Chambres accessibles aux PMR avec sanitaires adaptés (douche, wc, lavabo).
Chaque chambre est modulable et peut être privatisée pour 1 à 4 personnes.

à dispo : lits médicalisés, lits parapluies, table à langer

Salle d'eau avec douche de 20m2, équipée de : lève personne, lit-douche, siège-douche, toilettes.

Une infirmerie est aussi à la disposition de tous.

<http://www.refugedusotre.com>



LES ACTIVITÉS



J'ai testé

La randonnée en fauteuil ski.

Soit vous avez un accompagnant (sportif) qui peut aider le guide;

Soit vous aurez besoin de 2 professionnels pour la balade.

Les accompagnants seront en raquettes.

C'est une très bonne occasion pour découvrir les paysages enneigés l'hiver.

Un pur moment de détente, et de découvertes magiques. Une petite pause au milieu des sous bois pour boire un thé chaud est prévue.

<http://www.refugedusotre.com/activites/>



Les autres activités du refuge :

Raquettes à neige,

Ski en tandem flex,

Randonnée en fauteuil ski,

VTT électrique,

Fauteuil tout terrain électrique

Joëlette

Marche nordique,

Bivouac,

Tir à l'arc, jeux nature,

Contes et légendes,

Locations et services



Skier avec l'ESF

Station de ski de La Bresse

De nos jours, pratiquement toutes les écoles de ski Français sont équipés de **matériel adapté**. C'est à la Bresse que j'ai décidé d'aller tester le **Handiski**.

Sur cette station, si vous possédez une carte d'invalidité avec mention "besoin d'accompagnement" vous bénéficiez d'une réduction de 50% sur l'achat de votre forfait. L'accompagnateur, bénéficie d'un forfait gratuit d'une durée équivalente à la votre.

6 télésièges sont accessibles à La Bresse.

Précision : il y a plusieurs forme d'Handiski en fonction de votre autonomie. cf détail ci-dessous.

Moi je suis atteinte d'une maladie neuromusculaire. Je n'ai aucune force dans les membres sup ou inférieurs, et j'ai une arthrodèse depuis 10 ans. Dans ma situation c'est le **Tandem ski** le plus adapté. Cette technique ne demande aucun efforts, même pas pour l'équilibre. C'est le moniteur qui va skier pour vous. Il faudra préciser votre poids pour le réglage du ressort (amortisseur). Il faudra également bien préciser au moniteur la façon de skier (éviter les bosses, et moduler la vitesse pour ceux qui ont un dos douloureux.)

<https://www.esf-labresse.com/hohneck/handiski>

Tandem SKI

Piloté par le moniteur, permet de glisser en sécurité et de profiter des paysages. Doté d'un amortisseur, d'un siège baquet et d'une housse

Dualski

Piloté par un moniteur. Pour des personnes partiellement autonomes. Cet engin permet au passager, de découvrir le pilotage grâce à des stabilos sur les côtés.

Kart Ski

Permet à des personnes n'ayant pas suffisamment d'équilibre et manquant de force dans les membres supérieurs de découvrir les joies du ski d'une façon autonome. Une corde relie le moniteur au fauteuil ski.

UniSki

Moniteur présent par sécurité. Permet de skier en toute autonomie avec des stabilos. Cela demande de l'équilibre et de la force dans les membres supérieurs.



Nuits insolites

Les cabanes de Bol d'air

La Cabane du pêcheur

Accès : par une grande passerelle en bois.

Attention, ressort porte d'entrée. (*infranchissable en fauteuil électrique*)

Une salle de bain adaptée est à disposition dans le bâtiment principal. (3min à pied) Mais dans la cabane toilettes sèches et pas bcp d'espace.

Cependant c'est une expérience insolite.

Petit dej servis le matin, dans un panier, devant la cabane.

Pour ceux qui voudrait une chambre accessible, vous pouvez choisir de séjourner dans "L'Atelier de la Couturière".

<https://www.bol-d-air.fr>





Nid des Vosges

Une cabane cosy aux normes d'accessibilité et de vie pour tous. Avec un jacuzzi d'extérieur. Idéal pour prendre un apéro avec vue!

<https://www.nidsdesvosges.com/>

Accès

Passerelle, pas de marches ni ressaut.

Equipement

Terrasse, bain Finlandais à 37°

Canapé-Lit 2 pers au **rdc**

sinon à l'étage chambre avec lit 2 personnes et en mezzanine lit 2 personnes également.

Douche italienne, Wc avec barres d'appui



À BIEN TÔT



LE MAGAZINE DE L'ACCESSIBILITÉ VOLUME 2

J'espère que ce guide vous sera utile. N'hésitez pas à me poser des questions si besoin.

Ou me laisser vos commentaires sur le blog afin que je puisse améliorer le magazine pour sa prochaine édition.

www.dreamlifelists.com