

Intérêts de l'EXPE RIC

Projet unique impliquant des malades et leurs médecins liés dans une aventure humaine.

Projet participatif de diffusion de l'information sur les Rhumatismes Inflammatoires Chroniques dont les effets et les handicaps qu'ils provoquent sont encore mal connus du grand public, des employeurs, des médecins.

l'EXPE RIC, pourquoi ?

Pour montrer aux malades qu'avec de la volonté tout est possible, qu'il faut entretenir ses muscles pour moins souffrir, qu'il ne faut jamais renoncer et qu'il faut lutter pour dépasser son handicap.

Pour faire savoir qu'aujourd'hui il existe des traitements qui améliorent la qualité de vie des malades et que beaucoup peuvent reprendre une activité professionnelle adaptée.

Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

Les RIC (Rhumatismes Inflammatoires Chroniques) **touchent toutes les catégories d'âge**, ils ne sont pas liés au vieillissement.

La spondylarthrite ankylosante (SA) atteint plus particulièrement la colonne vertébrale et les articulations des hommes jeunes (20-30 ans). La polyarthrite rhumatoïde (PR), qui est le rhumatisme inflammatoire le plus connu, survient chez les femmes de 20 à 40 ans.

Les RIC **concernent près d'un million de français**, PR et SA sont les chefs de file de ces pathologies invalidantes qui sont une souffrance permanente et un handicap pour les malades.

Rhumatismes Inflammatoires Chroniques & le sport

Outre les traitements thérapeutiques, l'alimentation équilibrée et l'activité physique sont les deux piliers, avec des exercices réguliers comme la marche, la natation ou l'aquagym, de cette hygiène de vie.

L'exercice physique, peu pratiqué par les malades, est pourtant un excellent moyen d'atténuer les symptômes des rhumatismes car notre squelette et ses articulations ne tiennent que par nos muscles.

En plus de préserver la souplesse et la force des articulations, l'activité physique pratiquée régulièrement permet de renforcer les muscles et de ralentir la dégénérescence du cartilage, souvent accélérée par les frottements liés à une mauvaise posture.

Moins de frottements, moins de jeux = moins d'inflammations.

Enfin, le sport améliore le bien-être général et la santé cardiovasculaire, qui peut être mise à mal par l'inflammation en cas de rhumatismes inflammatoires chroniques.

Pourquoi l'EXPE RIC

Nous voulons démontrer aux malades, aux décideurs de la santé, aux économistes, aux mutuelles, aux assureurs, aux institutionnels et à nos partenaires **que grâce au sport** pratiqué régulièrement à son rythme **un malade coûte beaucoup moins cher** à la société, que lorsqu'il travaille il est moins absent et surtout qu'il a une bien meilleure qualité de vie.

Conception de l'EXPE RIC

Souhaitant valoriser la pratique sportive pour améliorer le bien être physique au travers d'une expérience de dépassement de soi et de la maladie, nous organons une expédition vers le sommet du Mont Blanc avec des malades souffrant de **RIC**.

Ce projet collectif est mené sous l'égide de l'association « **RHUMASPORT** » qui est destinée à promouvoir l'amélioration de la qualité de vie des malades par le sport, en organisant des événements sportifs, ou en lien avec le sport, susceptibles de mettre en valeur les rhumatismes et le sport.



Chefs de projet



- Dr Gilles Bolla : Rhumatologue - Chef de Service - Centre Hospitalier de Cannes (06).
- Franck Gérald : Président de « RHUMASPORT » & Président d'Action contre les spondylarthropathies (ACS – France) initiatrice de la création de « RHUMASPORT »

Objectifs du projet

① Amener des malades RIC au sommet du Mont Blanc afin de donner un signal positif aux malades :

Plaisir, dépassement de soi, de la maladie, de la douleur, atteindre son objectif.

Moyens : Entraînements individuels et collectifs et ascension du groupe

② Faire connaître les RIC en France et dans les pays francophones : Informer sur les thèmes de la prise en charge thérapeutique, l'invalidité, la souffrance, la désocialisation, la rémission, la chirurgie.

Moyens : Conférences, articles mix média, film de 26 et 52 min

La cordée des RIC : *une aventure humaine*



Calendrier des entraînements 2012

Pour l'**EXPE RIC 2012** nous nous sommes entraînés 6 mois, avec des programmes individuels adaptés à chacun, et avec 5 week-ends d'entraînements collectifs en montagne puis en haute montagne avec un stage de « cramponnage », marche sur neige glacée avec des crampons et un piolet dont le maniement est particulier.

Ascension de juin 2012

Arrivés prêts et motivés à Saint Gervais (74), nous avons attaqué l'ascension du Mont Blanc en prenant le train à crémaillère qui actuellement s'arrête 300 mètres de dénivelé sous le « Nid d'aigle » car une poche d'eau menace de céder. Il est interdit de croiser sa potentielle trajectoire. Il faut donc la contourner par l'ancien chemin dit des « Rognes », nous sommes entrés directement dans le vif du sujet : immédiatement au contact d'un sentier raide, caillouteux, rapidement confronté à la marche sur des cailloux verglacés rendant périlleux l'avancées sur des passages étroits le long de parois à pic.

Nous étions très souvent dans l'alpinisme et non dans la marche en haute montagne. Encordés lors des passages à risques, 1 guide et 2 membres de l'EXPE = 1 cordée. Nous avons pu grimper ainsi sac à dos chargés sur le dos (*un gros handicap pour les spondylarthritiques*) six heures trente sans problème.

Arrivée lundi 18 juin en fin d'après-midi au refuge de « Tête rousse » nous avons pu reposer nos articulations qui avaient rapidement été mises à rude épreuve, mais grâce à notre préparation pas un n'avait de crampe ou de douleur l'empêchant de continuer.

Départ prévu le lendemain matin, mardi à 4 heures, alors ce 1^{er} soir faut dîner tôt et direction le dortoir de 12 personnes qui annonce une nuit peu habituelle pour la majorité d'entre nous.

Après le repas nos guides sont venus nous voir la mine triste, ils venaient de recevoir le dernier bulletin météo : l'isotherme 0° est à 4.200 mètres et des orages étaient prévus pour le mercredi matin !

- Et alors, qu'est-ce que cela signifie ?

- Vu avez vu 2 avalanches en montant aujourd'hui, nous répondirent nos guides, il fait trop chaud et la glace en fondant libère des cailloux qui chutent dans le goulet du Goutêt où nous devons passer demain matin entre 4h00 et 6h30 du matin. Attendons demain 4 heures et nous sentirons la météo, si elle ne change pas nous refusons de vous accompagner plus haut.

C'était très clair et effectivement le matin à 4 heures nous étions en T-shirt à manches courtes à 3.200 mètres d'altitude, là où il fait souvent moins 10° en plein été. D'accord avec la décision de nos guides et la frustration dans le cœur nous décidons de redescendre. Heureusement pour nous, à 5 heures un légionnaire était retrouvé mort, il avait pris un de ces cailloux sur le casque et avait chuté de 300 mètres, 2 autres ont subi le même sort dans le massif pendant que nous y étions et les jours suivants ont démontré que l'on ne joue pas avec le Mont Blanc puisqu'une série funèbre de victimes (*9 morts le 12.07 + 2 autres au Goutêt le 16.07*) a suivi notre passage.

La nuit au refuge nous entendions les avalanches et les pierres descendre le goulet du Goutêt. Le stress, même en descendant il y a danger car nous ne voyons pas ce qui arrive dans notre dos.

Pour nous faire plaisir, et pour compenser notre frustration, nos guides nous ont fait descendre par le glacier de Bionnassay : une descente magnifique mais aussi difficile pour les jambes que la montée, aussi bien sur la glace, la neige qui fondait puis sur les éboulis instables de pierres éclatées par le grand froid de l'hiver.

Nous regrettons que la météo ne nous ait pas autorisé à aller jusqu'au sommet car nous étions prêts mentalement et physiquement à affronter le Mont Blanc.

Laisser une trace de notre passage :

① Le samedi précédant le départ de notre ascension nous avons organisé une réunion d'information et de dialogue sur les **RIC**, une cinquantaine de personnes sont venues écouter et échanger avec le Dr Carol Barbiche, rhumatologue à Sallanches (74), le Dr Gilles Bolla, chef du service de rhumatologie de l'hôpital de Cannes et aussi les 8 malades qui allaient grimper le Mont Blanc. C'était la première fois qu'une telle réunion sur les **RIC** se tenait au Pays du Mont Blanc, nous le referons.

② 7 guides donc 7 cordées c'est important car les villes comme Saint Gervais et Chamonix n'ont plus le droit qu'à 5 cordées par refuge, nous avons bénéficié de l'amitié que nous porte la Compagnie des guides du Mont Blanc à Saint Gervais pour troquer des guides et des places de refuge, nous avons ainsi pu tous monter en toute sécurité.

Un guide coûte 840 euros par personnes, nous étions 14.

Cela peut paraître onéreux mais il faut savoir que lorsque les guides ne montent pas avec des clients ils participent à l'entretien de la montagne, de l'empierrage des sentiers, des sécurités fixées aux parois, du sauvetage des alpinistes amateurs qui partent seuls à l'aventure sans connaître les dangers de ce mastodonte qu'est le

Mont Blanc et surtout, les guides participent au nettoyage de ce site exceptionnel qui sert de poubelle à tous ces alpinistes irrespectueux qui s'allègent en jetant leurs déchets, sans oublier leurs besoins naturels qui polluent le site en se disant que la neige recouvre tout. Oui, mais la neige fond, les glaciers avancent et tout réapparaît.

En participant financièrement au fonctionnement de la Compagnie des guides du Mont Blanc nous avons contribué à permettre à ces guides d'effectuer ce travail ingrat.

Il faut dire que le Maire de Saint Gervais, lors de son discours d'introduction de notre réunion d'échange sur les RIC et nos guides nous ont appris à aimer et à respecter le Mont Blanc.

Nous retournons terminer notre challenge en 2013

Oui c'est dangereux, épuisant pour nos articulations et aussi mentalement mais nous repartons en 2013 car nous l'avons promis à tous ceux qui nous ont fait confiance et qui nous ont encouragé (*malades, familles, médecins, partenaires, ...*).

Nous voulons aussi envoyer un message aux malades : « *Il ne faut jamais renoncer, il faut être plus fort que sa maladie !* ».

Pour l'**EXPE RIC 2013**, dès juillet 2012 nous avons déjà débuté l'entraînement en fonction des éléments que nous avons rencontré sur le Mont Blanc.

Nous savons ce qui nous attend :

- La répétition des mouvements de nos articulations est possible que si nous avons les muscles pour les tenir.
- Nous avons fait des "via ferrata" dans l'arrière pays niçois pour nous habituer aux parois à pic et au vide quotidien de l'alpinisme.
- La météo sera toujours un paramètre incontrôlable mais nous serons en 2013 là, au pied du Mont Blanc, prêts et bien décidés à grimper au sommet.

Médias et mise en lumière de nos partenaires

Tout au long de notre EXPE RIC, avant, pendant et après notre ascension nous avons bénéficié d'une large couverture médiatique qu'elle soit de la presse écrite, radiophonique, télévisuelle, la presse Web mais aussi sur les réseaux sociaux et les sites Internet.

Nos partenaires ont été mis en avant sur l'ensemble de nos supports car c'est grâce à eux que nous avons pu partir, nous avons eu la surprise d'avoir un retour médiatique bien supérieur à nos prévisions, ce qui démontre l'intérêt du public, des supports médias pour notre **EXPE RIC** et cela nous motive pour réussir



Ci-dessus le teaser de l'édition 2012 visible sur

<http://vimeo.com/39488899>

Vous pouvez retrouver l'**EXPE RIC** 2012 sur notre blog

<http://affinitiz.net/space/cordeericdumontblanc>

Facebook

<http://www.facebook.com/groups/383788138344618/>

Suivre sur Tweeter [@cordeeric2012](https://twitter.com/cordeeric2012)

Ou les sites de « RHUMASPORT » www.rhumasport.org

& « Action Contre les Spondylarthropathies » www.acs-france.org

Contact : Franck **Gérald**, 06 73 07 25 82 / ensemble@rhumasport.org

Parrainages



Partenaires financiers



Partenaires technologiques



Partenaires logistiques



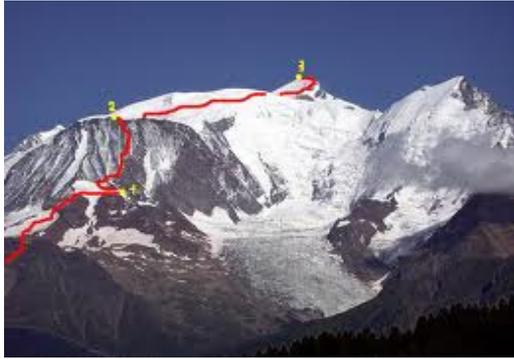
*Compagnie des Guides
de Saint-Gervais Mont-Blanc*



Partenaires médias



Quelques photos



La route à suivre



Le train à crémaillère



Ascension



Pose



A mi-chemin



Arrivée au refuge & MB en fond



Mont Blanc à 4h du matin



L'équipe EXPE RIC au complet

**Et bientôt nouveau teaser 2013, puis un film de
l'EXPE RIC 1 & 2**