



UN DÉFI AVEC MOI

UN TOUR DE FRANCE DE 5000 KM EN 30 JOURS
POUR SENSIBILISER A L'AVC, NOTAMMENT PEDIATRIQUE

Pourquoi sensibiliser à l'AVC, notamment pédiatrique	page 3
Les signes fréquents de l'AVC	page 4
Une cagnotte pour améliorer le quotidien des petites victimes d'AVC	page 5
Bruno Boulard, l'homme des défis	page 6
Le calendrier des étapes	page 7
Le parcours	page 8
• Samedi 27 mars : Ganges (34) – Flavin (12) avec Kerwan	page 9
• Dimanche 28, lundi 29, mardi 30 mars : Flavin (12) – Castelnaudary (11) – Lannemezan (65) – Aire sur l'Adour (40)	page 10
• Mercredi 31 mars : Aire sur l'Adour (40) – Orthez (64) avec Lalie	page 11
• Jeudi 1er avril : Orthez (64) – Langon (33)	page 12
• Vendredi 2 avril : Langon (33) – Saint Ciers sur Gironde (33) avec Ainhoa	page 13
• Samedi 3 avril : Saint Ciers sur Gironde (33) – Cognac (16) avec Gabriel	page 14
• Dimanche 4 avril : Cognac (16) – Thouars (79) avec Cyril et Erwan	pages 15 et 16
• Lundi 5 avril : Thouars (79) – Vallet (44) avec Jenny et Chloé	pages 17 et 18
• Mardi 6 avril : Vallet (44) – Muzillac (56)	page 19
• Mercredi 7 avril : Muzillac (56) – Rosporden (29) avec Adam	page 20
• Jeudi 8 avril : Rosporden (29) – Dinan (22)	page 21
• Vendredi 9 avril : Avranches (50) – Fontaine la Louvet (27) avec Maël	page 22
• Samedi 10 avril : Fontaine la Louvet (27) – Nonancourt (27) avec Béryl et Quentin	page 23 et 24
• Dimanche 11, lundi 12, mardi avril : Nonancourt (27) – Dieppe (76) – Hazebrouck (59)	page 25
• Mardi 13, mercredi 14 avril : Hazebrouck (59) - Jeumont (59) – Soissons (02)	page 26
• Jeudi 15 avril : Soissons 02) – Verdun (55) avec Antonin	page 27
• Vendredi 16 avril : Verdun (55) – Damelevières (54) avec Baptiste	page 28
• Samedi 17 avril : Mirecourt (88) – Malange (39) avec Léo	page 29
• Dimanche 18, lundi 19, mardi 20 avril : Malange (39) – Autun (71) – Louhans (71) – Macon (71)	page 30
• Mercredi 21 avril : Macon (71) – Saint Alban de Roche (38) avec Jessica	page 31
• Jeudi 22, vendredi 23, samedi 24 avril : Saint Alban de Roche (38) – Tain l'Hermitage (26) – Die (26) – Sault (84)	page 32
• Dimanche 25 avril : Sault (84) – Mont Ventoux (84) – Fontvieille (13) avec Alain	page 33
Coordonnées	page 34

POURQUOI SENSIBILISER A L'AVC, NOTAMMENT PEDIATRIQUE

L'AVC peut vous prendre ce que vous avez de plus cher, vous, lui, elle...

On est tous concernés.

Magali, maman de Léo

A.V.C... seulement 3 lettres qui bouleversent à jamais la vie de nos petits et leurs parents

Yaëlle, maman de Kerwan

Toujours avoir un soutien moral de l'entourage pour ne pas sombrer dans nos difficultés

Cyril, victime d'un AVC à 14 ans

L'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) fait **150.000 victimes de tout âge chaque année en France**, soit une personne toutes les 4 minutes.

Parmi elles, **1.000 enfants**.

Constat sur l'AVC, quel que soit l'âge :

56% des français citent spontanément des signes d'alerte erronés

39% des français n'appellerait pas le 15 en cas de survenue d'un AVC

L'AVC est la **1^{ère} cause de handicap** et la **2^{ème} cause de mortalité des français**.

Constat encore plus alarmant sur l'AVC chez l'enfant et le nourrisson

Près de 8 français sur 10 sous-estiment le nombre de nourrissons et d'enfants victimes d'un AVC

Près de 8 français sur 10 ne reconnaîtraient pas les symptômes et n'auraient pas le réflexe d'appeler le 15.

Sources :

Les français et l'AVC - Etude IPSOS 2016
INSERM - Dossier d'information - Accident Vasculaire Cérébral
Fondation pour la recherche sur l'AVC - Sondage Odoxa

1 victime toutes les 4 minutes
150 000 victimes par an
30 000 décès - 1 000 enfants
3^{ème} cause de mortalité de l'homme
1^{ère} cause de mortalité de la femme
1^{ère} cause de handicap
0 campagne
IL EST TEMPS DE REAGIR !
Signez et partagez la pétition
Pour une campagne de santé publique contre l'AVC

Face à l'ampleur de ce fléau, une pétition réclame une campagne de santé publique contre l'AVC.

Elle comptabilise plus de 14.000 signatures, notamment celles de célébrités et de députés. Un courrier alertant Agnès Buzyn, alors Ministre des Solidarités et de la Santé, a été envoyé fin mars 2019. Aucune réponse malgré l'urgence d'agir. Nous comptons désormais sur son successeur Olivier Véran.

Lien de la #PétitionAVC :

https://secure.avaaz.org/fr/community_petitions/Ministere_de_la_Sante_Pour_une_campagne_de_sante_publicque_contre_lAVC/

Pages Facebook, Twitter et Instagram : Pour une campagne de santé publique contre l'AVC

Chez le nouveau-né

- Mouvements répétitifs (face, succion, yeux)
- Pédalage inhabituel
- Fixité du regard
- Apnées respiratoires
- Convulsions

Chez le bébé

- Rigidité musculaire
- Convulsions d'un membre
- Latéralisation trop précoce
- Poing souvent fermé ou orteils en griffe d'un côté du corps

Chez l'enfant

- Troubles de la parole
- Troubles de la vision
- Faiblesse d'un côté du corps
- Convulsions
- Modifications de la vivacité
- Changement soudain du niveau de vigilance

Source: Bloghoptoys.fr – Infographie de l'AVC de l'enfant

Chez l'adulte

- Faiblesse, ou paralysie d'un bras, d'une jambe, du visage ou de toute la moitié du corps (hémiplégie)
- Diminution ou perte de la sensibilité d'un bras, d'une jambe, du visage ou de toute la moitié du corps
- Difficultés pour parler, pour articuler ou pour comprendre
- Trouble de la vue : vision double, baisse brutale de la vue d'un oeil, diminution d'une partie du champ visuel
- Trouble de l'équilibre et de la marche

Source: Société Française Neuro-Vasculaire

Quelque soit l'âge, un seul signe suffit pour composer immédiatement le 15

UNE CAGNOTTE POUR AMELIORER LE QUOTIDIEN DES PETITES VICTIMES D'AVC

L'ensemble des enfants victimes d'AVC, que Bruno BOULARD rencontrera lors de son défi, ont d'importants besoins pour progresser et améliorer leur quotidien.

De nombreux stages soins et stages de rééducation, ne sont pas pris en charge à 100% par la Sécurité Sociale, de même que les aménagements pour faciliter leur vie de tous les jours et effectuer des loisirs adaptés : outils ergonomiques, fauteuil, vélo, etc. Les familles de nos « petits champions » ont besoin de fonds pour que s'épanouissent au mieux leurs enfants.

Lors des arrivées d'étape en présence de victimes d'AVC, les visiteurs pourront aider financièrement ces enfants par le biais d'un pot commun, ouvert aux particuliers et aux entreprises, commerces, artisans, associations, etc.

De plus, **une cagnotte a été mise en ligne***, pour permettre à toutes les personnes ayant eu connaissance du défi de participer quelque soit l'endroit où elles se trouvent.

Les fonds seront collectés par le biais de l'Association Kerwan 2 Toi jusqu'au 31 mai 2021 ,et répartis en parts égales entre les différentes familles de petites victimes.



Lien de la cagnotte en ligne :

<https://www.helloasso.com/associations/association-kerwan-2-toi/formulaires/2?fbclid=IwAR0eN6DliPSymign3X9uave-8r5ptFDL947EiZMtU88OpZknHvXxDE III>

* Les dons en ligne prétendront :

- Pour les particuliers, à une déduction fiscale de 66% du don dans la limite de 20% du revenu imposable
- Pour les organismes, d'une réduction d'impôt sur les sociétés de 60% du montant du versement, plafonnée à 10000€ ou 5 ‰ (5 pour mille) du chiffre d'affaires annuel hors taxe de l'entreprise. En cas de dépassement de plafond, l'excédent est reportable sur les 5 exercices suivants.

BRUNO BOULARD, L'HOMME DES DEFIS

Bruno BOULARD, 49 ans, habitant de Beaucaire (30) est artisan à son compte de la société JOE Sols, spécialisé dans la construction et la réfection des revêtements de sols pour le sport.

Homme au grand cœur, il n'en est pas à son premier défi.

En janvier 2017, il décide de relier en courant Paris à Beaucaire, soit près de 700km de marche, afin de lever des fonds pour son frère, victime d'un AVC, et sa mère, sous respiration artificielle. Défi relevé en 14 jours avec 2.000 € récolté.

Article du journal Midi-Libre du 24.01.2017 : <https://www.midilibre.fr/2017/01/24/bruno-va-courir-670-kilometres-en-soutien-a-son-frere-et-sa-mere,1457156.php>

En 2017, il enfourche son vélo, direction Séville (Espagne). Objectif 3000km aller-retour sans préparation, ni assistance, rien que la volonté, comme le fait son frère dans sa rééducation. Les aléas le feront finalement pédaler 2500km jusqu'à Séville où il y laissera son compagnon à 2 roues. Il participe symboliquement à la course cycliste « L'étoile de Bessèges » et passe la ligne d'arrivée au côté de son frère Alain.

Reportage de France 3 Languedoc Roussillon : <https://www.facebook.com/france3regions/videos/1801487836559690/>

En 2018, bien décidé à se réaliser, il retourne en train à Séville, reprend son vélo et repart pour la France. C'est parti pour 3000km, direction Beaucaire (30) avec un passage par Flavin (12) et Malange (39), où il rencontre respectivement Kerwan et Léo, petites victimes d'AVC, pour qui il récolte des fonds. Il fera également connaissance d'une autre petite guerrière, Lalie, et de Jessica, jeune adulte frappée également. (ils font partis tous les 4 de ce nouveau défi). Objectif atteint et près de 5000 euros (soit environ 2500 par famille) pour aider les jeunes garçons dans leurs rééducations et leurs quotidiens.

Article du journal La Montagne du 03.10.2018 : <https://www.lamontagne.fr/thiers-63300/actualites/3-100-km-a-velo-pour-sensibiliser-aux-avc-bruno-boulard-fait-escale-a-thiers-13002011/#refresh>



LE CALENDRIER DES ETAPES

MARS 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					27 Ganges (34) Flavin (12)	28 Flavin (12) Castelnaudary (11)
29 Castelnaudary (11) Lannemezan (65)	30 Lannemezan (65) Aire-sur-l'Adour (40)	31 ★ Aire-sur-l'Adour (40) Orthez (64)				

AVRIL 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1 Orthez (64) Mimizan (40)	2 ★ Mimizan (40) St-Ciers sur Gir. (33)	3 ★ Ribérac (24) Cognac (16)	4 ★ Cognac (16) Thouars (79)
5 ★ Thouars (79) Vallet (44)	6 Vallet (44) Muzillac (56)	7 ★ Muzillac (56) Rosporden (29)	8 Rosporden (29) Dinan (22)	9 ★ Avranches (50) Fontaine la Lou. (27)	10 ★ Fontaine la Lou. (27) Nonancourt (27)	11 Nonancourt (27) Dieppe (76)
12 Dieppe (76) Hazebrouck (59)	13 Hazebrouck (59) Jeumont (59)	14 Jeumont (59) Soissons (02)	15 ★ Soissons (02) Verdun (55)	16 ★ Verdun (55) Damelevières (54)	17 ★ Mirecourt (88) Malange (39)	18 Malange (39) Autun (71)
19 Autun (71) Louhans (71)	20 Louhans (71) Macon (71)	21 ★ Macon (71) St Alban de R. (38)	22 St Alban de R. (38) Tain l'Hermitage (26)	23 Tain l'Hermitage (26) Serres (05)	24 Serres (05) Sault (84)	25 ★ Sault (84) Mont-Ventoux (84) Fontvieille (13)

★ Arrivée organisée par des victimes d'AVC ou leur famille

LE PARCOURS

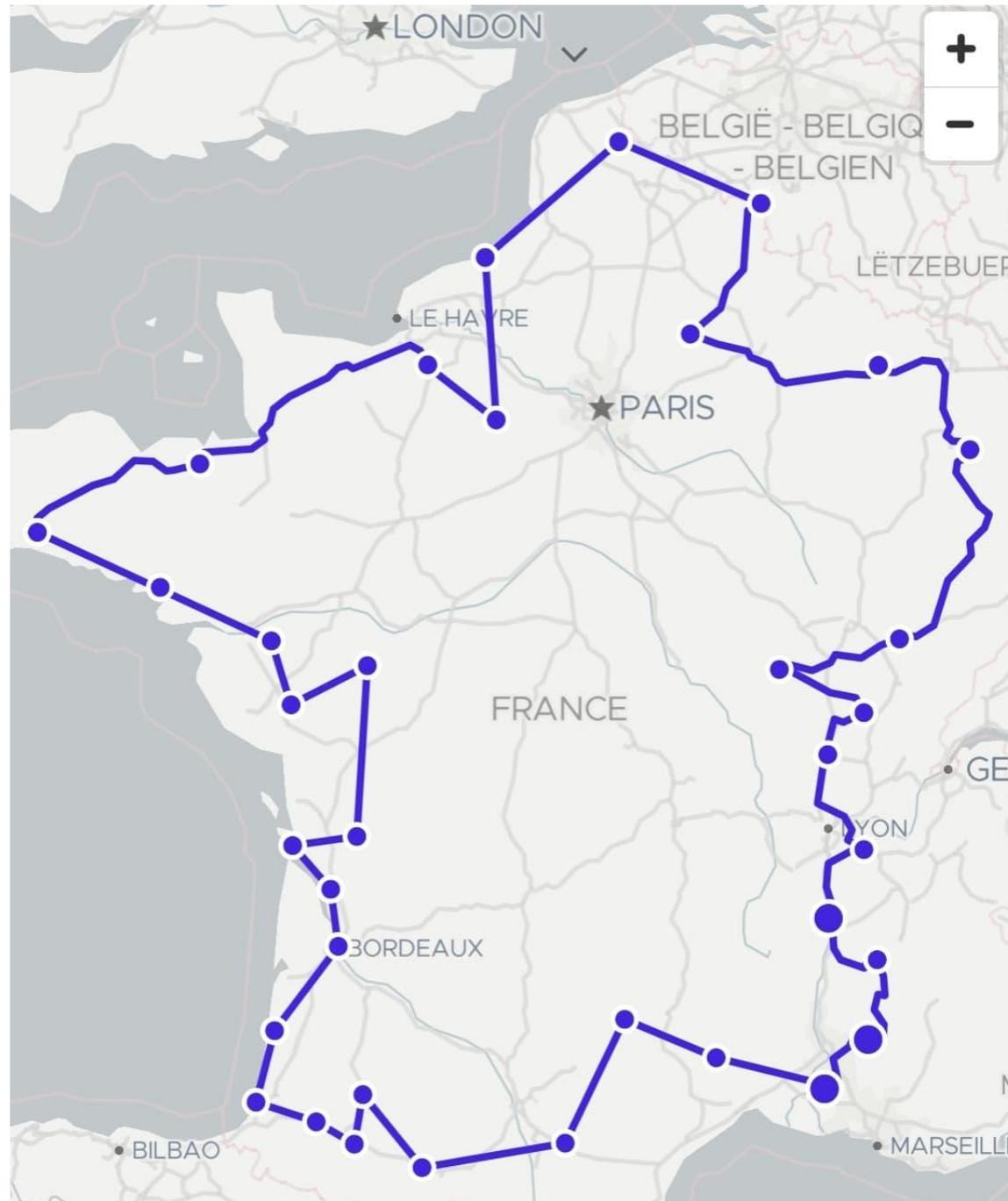
5000km à vélo

A travers la France

A la rencontre des
jeunes victimes d'AVC

Sans préparation
physique

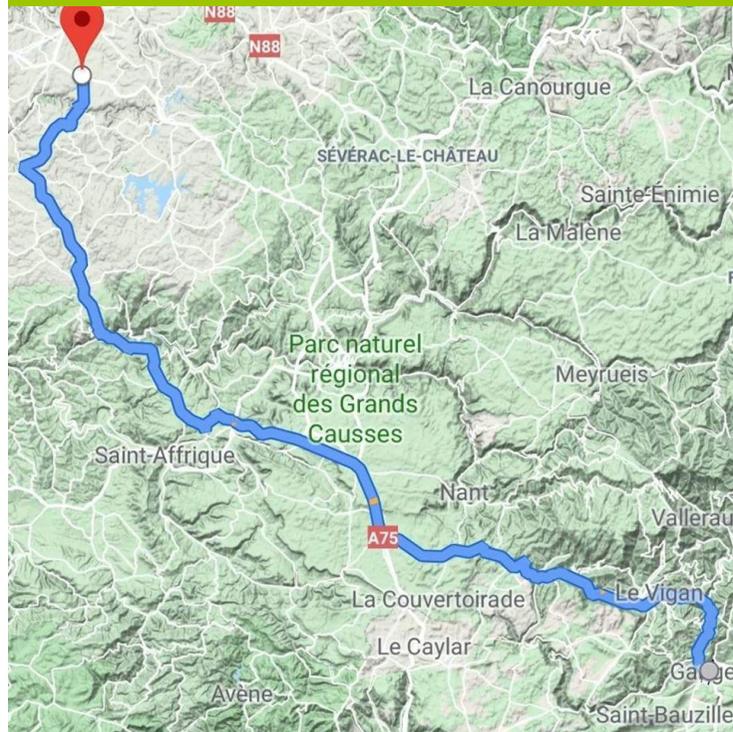
Rien qu'à la volonté



GANGES (34) – FLAVIN (12)

154 KM

Entre Hérault, Gard et Aveyron, 154 km à travers le Parc des Cévennes et celui des Grandes Causses, près du Viaduc de Millau



- Départ de Ganges (34)
- Saint-Julien de la Nef (30)
- Le Vigan (30)
- Bez et Esparon (30)
- Alzon (30)
- Sauclières (12)
- L'Hospitalet du Larzac (12)
- La Cavalerie (12)
- Saint-Rome de Cernon (12)
- Le Truel (12)
- Villefranche de Panat (12)
- Salmiech (12)
- Arrivée à Flavin (12)

Bruno sera accueilli à Flavin par Kerwan lors d'une arrivée organisée par ses parents.



Kerwan, 8 ans, est entouré dans son combat par ses parents Yaëlle et Julien MONTEBAULT et par sa sœur Arwenn, 4 ans.

Né avec un double AVC, épileptique et hémiparésique gauche, Kerwan se bat grâce à des méthodes alternatives. En février 2019, lui a été posé chirurgicalement un stimulateur sur le nerf vague afin de réduire ses états de grand mal épileptique. Il se rend 3 jours par semaine en Institut d'Education Motrice (IEM).

En 2014, Yaëlle et Julien ont créé l'association « Kerwan 2 toi » afin de faire connaître l'AVC pédiatrique et multiplie depuis des événements pour soutenir les autres enfants victimes et leurs familles.

FLAVIN (12)
CASTELNAUDARY (11)

177 KM

177 km à travers l'Aveyron, le Tarn et l'Aude aux abords du Canal du Midi



- Départ : Flavin (12)**
 Albi (81)
 Valence-d'Albigeois (81)
 Saussenac (81)
 Castelnaud-de-Lévis (81)
 Gaillac (81)
 Parisot (81)
 Lavour (81)
 Cuq-Toulza (81)
 La Pomarède (11)
Arrivée : Castelnaudary (11)

CASTELNAUDARY (11)
LANNEMEZZAN (65)

175 KM

175 km à travers l'Aude, la Haute-Garonne, l'Ariège et les Hautes-Pyrénées, à quelques kilomètres du Pic du Midi



- Départ : Castelnaudary (11)**
 Villefranche de Lauragais (31)
 Muret (31)
 Rieumes (31)
 Fabas (09)
 Eoux (31)
 Saint-Marcet (31)
 Saint-Gaudens (31)
 Montrejeau (31)
Arrivée : Lannemezzan (65)

LANNEMEZZAN (65)
AIRE SUR L'ADOUR (40)

164 KM

164 km à travers les Hautes Pyrénées, le Gers et les Landes

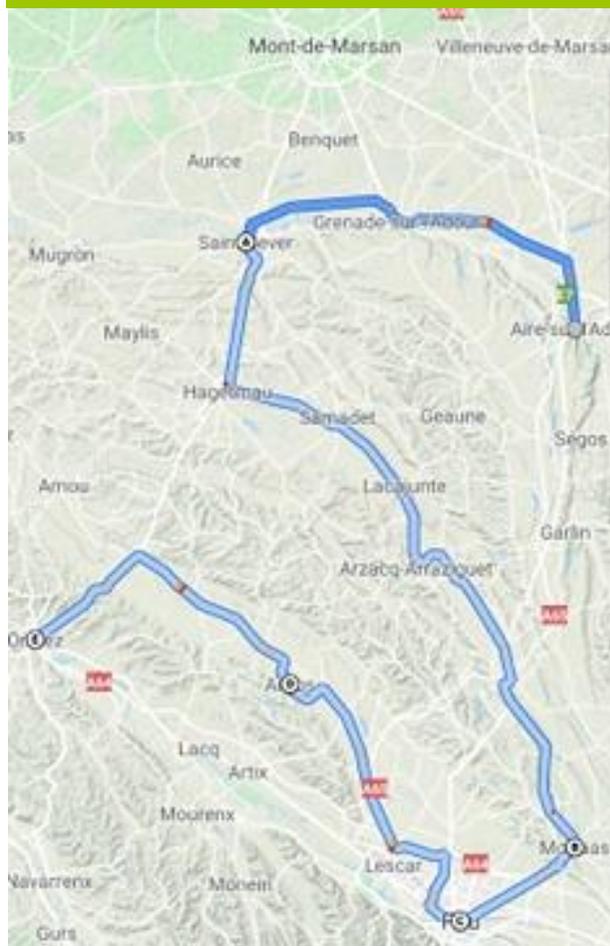


- Départ : Lannemezzan (65)**
 Saint-Ost (32)
 Saint-Médard (32)
 L'Isle de Noé (32)
 Vic-Fezensac (32)
 Valence sur Baise (32)
 Eauze (32)
 Nogaro (32)
 Vergoignan (32)
Arrivée : Aire / l'Adour (40)

AIRE SUR L'ADOUR (40) – ORTHEZ (64)

166 KM

Entre les Landes et les Pyrénées Atlantiques, dans le royaume de Navarre en passant par Pau, ville européenne du Sport



Départ d'Aire sur l'Adour (40)

Grenade sur l'Adour (40)

Saint-Sever (40)

Hagetmau (40)

Lacajunte (40)

Auriac (40)

Morlaas (64)

Pau (64)

Arnos (64)

Arrivée à Orthez (64)

Bruno sera accueilli à Orthez par Lalie, lors d'une arrivée organisée par ses parents



Lalie, 8 ans, est entourée dans son combat par ses parents Bénédicte et Thierry, sa grande sœur Léa, 19 ans, et son grand frère Matéo, 15 ans.

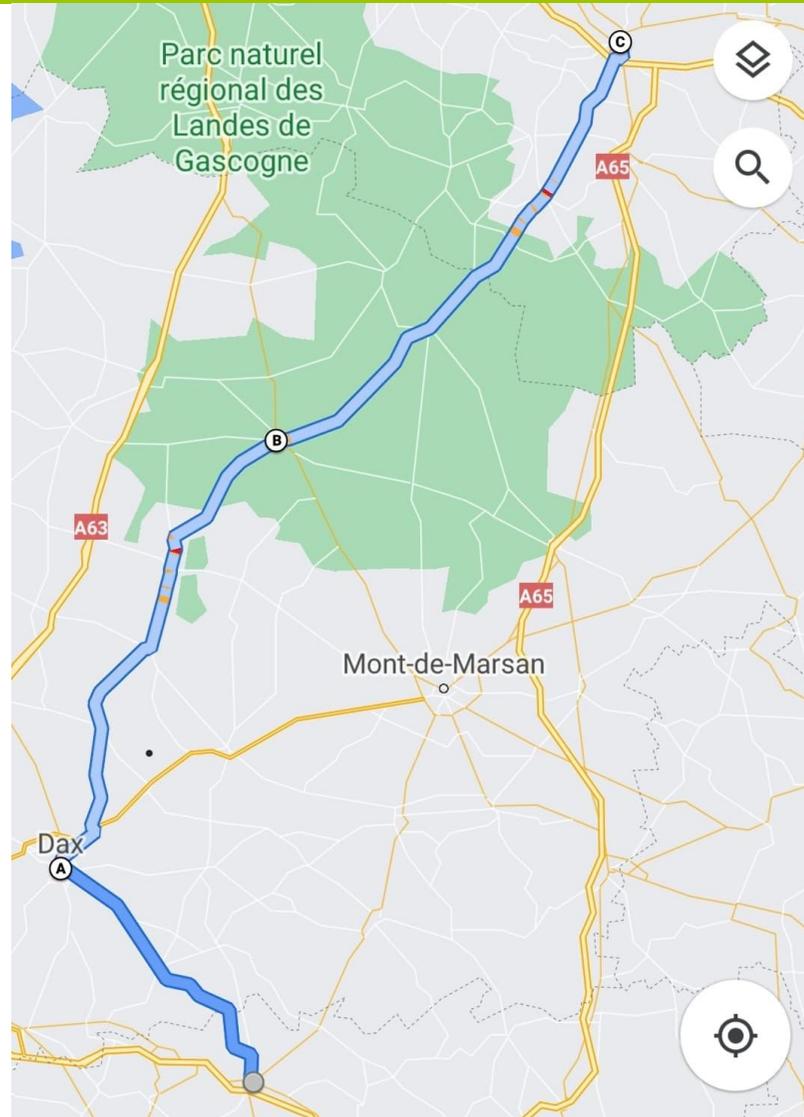
Victime d'un AVC dans chaque lobe du cerveau in utero, lors du 2^{ème} trimestre de grossesse, le diagnostic a été prononcé qu'à ses 22 mois. A 18 mois, ne marchant pas, ayant un pied et un bras pliés, le pédiatre, en vue du décalage de motricité entre le côté gauche et le côté droit, décide de lui faire passer une IRM.

Aujourd'hui, la jeune demoiselle conserve une hémiparésie gauche, des troubles du sommeil et fait régulièrement des crises d'épilepsie. Mais, ne se laissant pas abattre, à l'image de ses parents, elle dépense beaucoup d'énergie et de volonté dans sa rééducation (kinésithérapie, orthophonie, psychomotricité, ergothérapie). Le sourire aux lèvres, elle compte bien prouver à son entourage familial et médical qu'elle y arrivera.

ORTHEZ (64) – LANGON (33)

168KM

Entre les Pyrénées Atlantiques et la Gironde, 168km en traversant le Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne



Départ d'Orthez (64)

Dax (40)

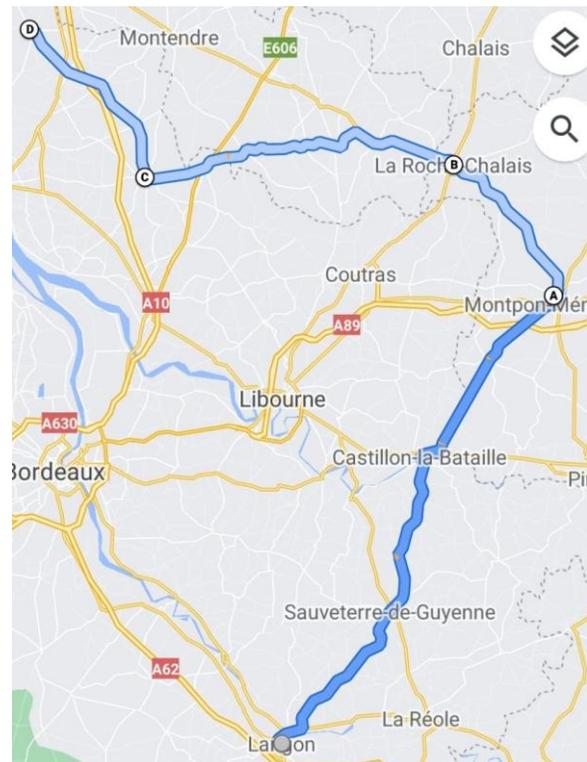
Sabres (40)

Arrivée à Langon (33)

LANGON (33) – SAINT CIERS SUR GIRONDE (33)

160 KM

160km à travers les départements de la Dordogne et de la Gironde,



Départ de Langon (33)
Montpon-Ménestérol (24)
La Roche-Chalais (24)
Saint-Savin (33)

Arrivée à Saint-Ciers-sur-Gironde (33)

Bruno sera accueilli à Saint Ciers sur Gironde par Ainhoa, lors d'une arrivée organisée par ses parents.,



Ainhoa, 9 ans, est entourée dans son combat par ses parents Benoît DESPUJOS et Laurence LAGARESTE.

Victime d'un AVC in utero, elle n'a été diagnostiquée qu'à l'âge de 8 mois.

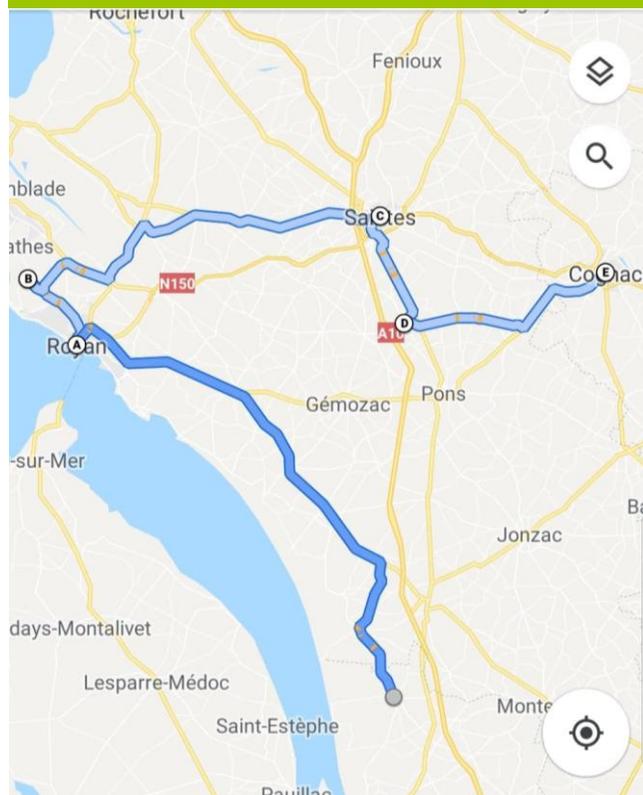
Son hémiparésie droite (en particulier son bras et sa main), ses difficultés psychomotrices notamment au niveau du langage, et son emploi du temps de ministre entre orthophonie, kinésithérapie, ergothérapie et orthoptie, n'entament pas la bonne humeur de cette souriante jeune fille.

Un véritable rayon de soleil dans ce ciel quelque peu embrumé, qui adore chanter, danser et se passionne pour la natation, qu'elle pratique dans un club handisport.

SAINT CIERS SUR GIRONDE (33) – COGNAC (16)

159 KM

Entre Gironde, Charente Maritime et Charente, 159km en longeant l'estuaire de la Gironde avant d'entrée dans les terres



Départ : St Ciers sur Gironde (33)

Royan (17)

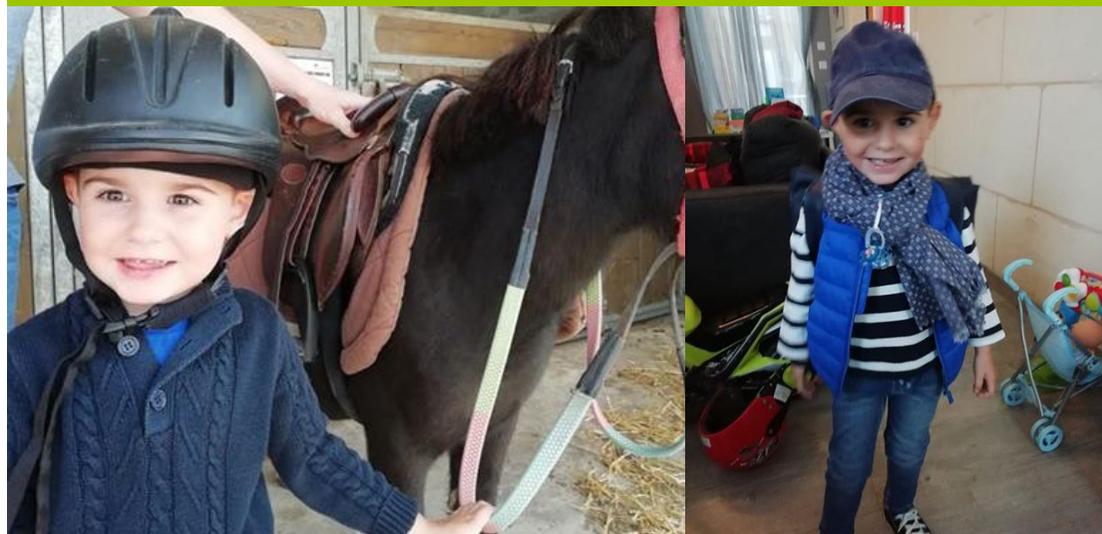
Saint Augustin (17)

Saintes (17)

Berneuil (17)

Arrivée : Cognac (16)

Bruno sera accueilli à Cognac par Gabriel lors d'une arrivée organisée par ses parents



Gabriel, 4 ans, est entouré dans son combat par ses parents Sophie et Maxime.

A ses premiers mois, ils remarquent qu'il sa main droite reste constamment fermée et le coude relevé. Lors de sa visite des 6 mois, le pédiatre conseille de le stimuler davantage. 9 mois : pas d'amélioration. Le pédiatre oriente vers un neuropédiatre de Saintes qui les recevra 2 mois plus tard. « Votre fils est hémiparésique. Il a certainement fait un AVC » Gabriel passe une IRM à Bordeaux 4 mois plus tard qui confirme l'AVC en période périnatale.

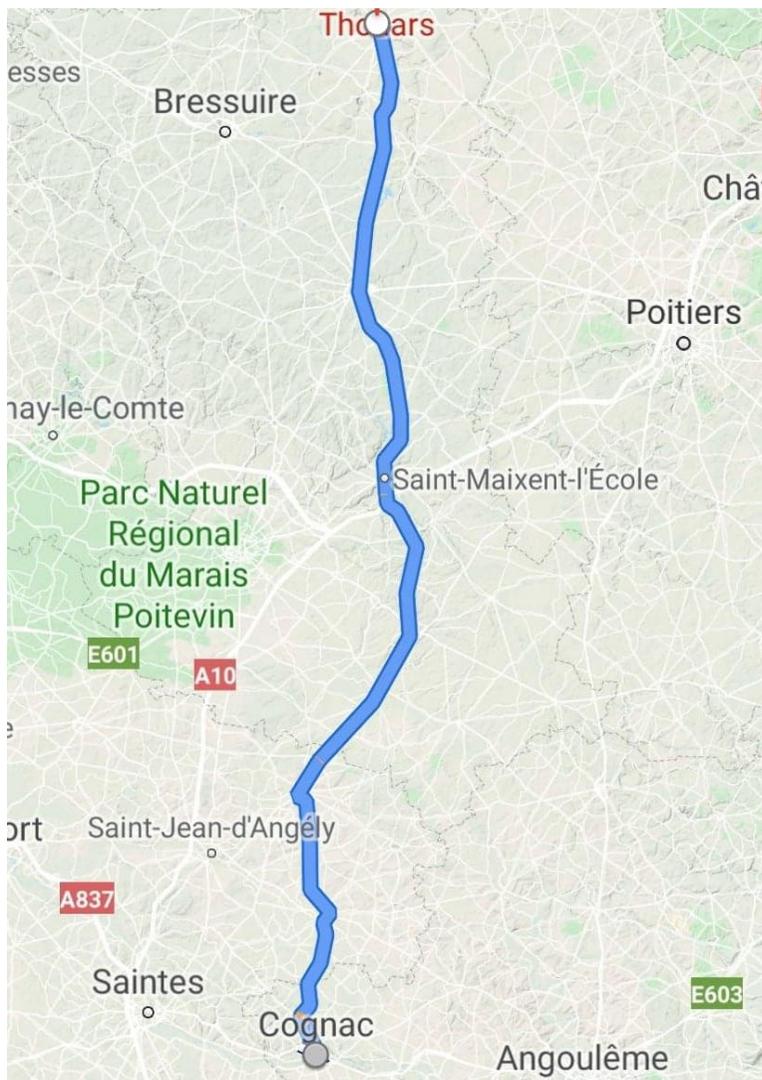
Cet AVC a laissé à Gabriel des difficultés motrices, notamment au niveau de sa main droite et peut occasionner des crises d'épilepsie.

Grâce à ses nombreuses séances de rééducation (kiné et ergo), Gabriel progresse régulièrement et a fait sa première rentrée à l'école en septembre dernier.

COGNAC (16) – THOUARS (79)

163 KM

Entre Charente, Charente Maritime et Deux Sèvres, 163 km aux abords du Parc Naturel Régional du Marais Poitevin



Départ de Cognac (16)

Aulnay (17)

Melle (79)

Saint Maixent l'Ecole (79)

Parthenay (79)

Arrivée à Thouars (79)

COGNAC (16) – THOUARS (79)

163 KM

Bruno sera accueilli à Thouars par Cyril, 27 ans, victime d'un AVC à 14 ans...



Cyril, a été frappé il y a 12 ans, par un AVC hémorragique, causé par une rupture de Malformation Artério-Veineuse (MAV).

Après plusieurs jours de coma, il se réveille sans équilibre, sans pouvoir parler (ses cordes vocales ne fonctionnant plus) n'y avaler (problèmes de déglutition engendrant des fausses routes) et avec une importante perte musculaire.

Après une intense rééducation au Centre de Rééducation et de Réadaptation Fonctionnelle Le Grand Feu à Niort, il reprend sa scolarité tout en continuant les séances de kinésithérapie et d'orthophonie.

Il obtient le BAC Sciences et Techniques Industrielles option Génie Electrotechnique, puis le BTS Maintenance Industrielle, est embauché en CDI comme Conducteur de machine, travaille en 4x8, malgré une fatigabilité encore présente mais apprivoisée.

...ainsi que par Erwan, 17 ans, victime d'un AVC à 3 jours de vie, et leurs familles respectives.



Erwan, né à 38 semaines et 4 jours, est transféré le jour de sa naissance en service néonatalogie à cause d'un taux faible d'hypoglycémie. Mais à 3 jours de vie, il convulse : il vient d'être victime d'un AVC ischémique droit.

Aujourd'hui âgé de 17 ans, Erwan est épileptique, présente une hémiparésie gauche et un retard global (il est en IME avec un niveau ce1 environ)

D'une nature réservée et créative, il est passionné depuis tout petit des Marvel et Comics. Il adore le cinéma, les États-Unis et aimerait devenir acteur. Il adore également bricoler, fabriquer.

Il est soutenu et encouragé par sa maman Maud, son papa Cédric, et sa petite sœur Shana, 12 ans.

THOUARS (79) – VALLET (44)

150 KM

Entre les Deux Sèvres, la Vendée et la Loire Atlantique, 150 km en direction du pays nantais.



Départ de Thouars (79)

Bressuire (79)

Pouzauges (85)

Etape à Chantonay (85)

Saint-Fulgent (85)

Montaigu (85)

Arrivée à Vallet (44)

THOUARS (79) – VALLET (44)

150 KM

Bruno fera étape à Chantonay où Thomas, le papa de Jenny, l'attendra pour pédaler ensemble jusqu'à Vallet



Jenny, 7 ans, est entourée dans son combat par ses parents Floriane et Thomas, et son petit frère Maël, 2 ans et demi

Née avec une pathologie cardiaque (elle n'avait qu'un seul ventricule), elle a subi 3 chirurgies à cœur ouvert jusqu'à ses 2 ans et demi. C'est lors de la dernière intervention, en août 2016, qu'elle a été victime de 2 AVC, avec pour conséquence une hémiparésie droite, une dystonie et une perte de la parole.

Les progrès sont longs mais bien présents grâce aux multiples séances de kinésithérapie, orthophonie et psychomotricité. Depuis le début de l'année, elle dispose d'une chambre hyperbare dans laquelle elle réalise quotidiennement des séances d'oxygénothérapie dans le but de stimuler les neurones inactives et reconstruire les connexions neuronales détruites par l'AVC.

Cette battante garde la pêche et compte bien pouvoir faire un jour les mêmes choses que les petits camarades de son âge.

Bruno sera accueilli par Chloé lors d'une arrivée organisée par ses parents.



Chloé, 12 ans, a fait un AVC hémorragique à sa naissance. La "faute à pas de chance" a déclaré le corps médical, compétent mais démuné de réponse, à ses parents Laetitia et Christophe.

Elle n'a pas de séquelles physiques de l'AVC mais un handicap invisible, le retard mental.

Elle suit une scolarité adaptée et a beaucoup de rééducation et de suivi au quotidien.

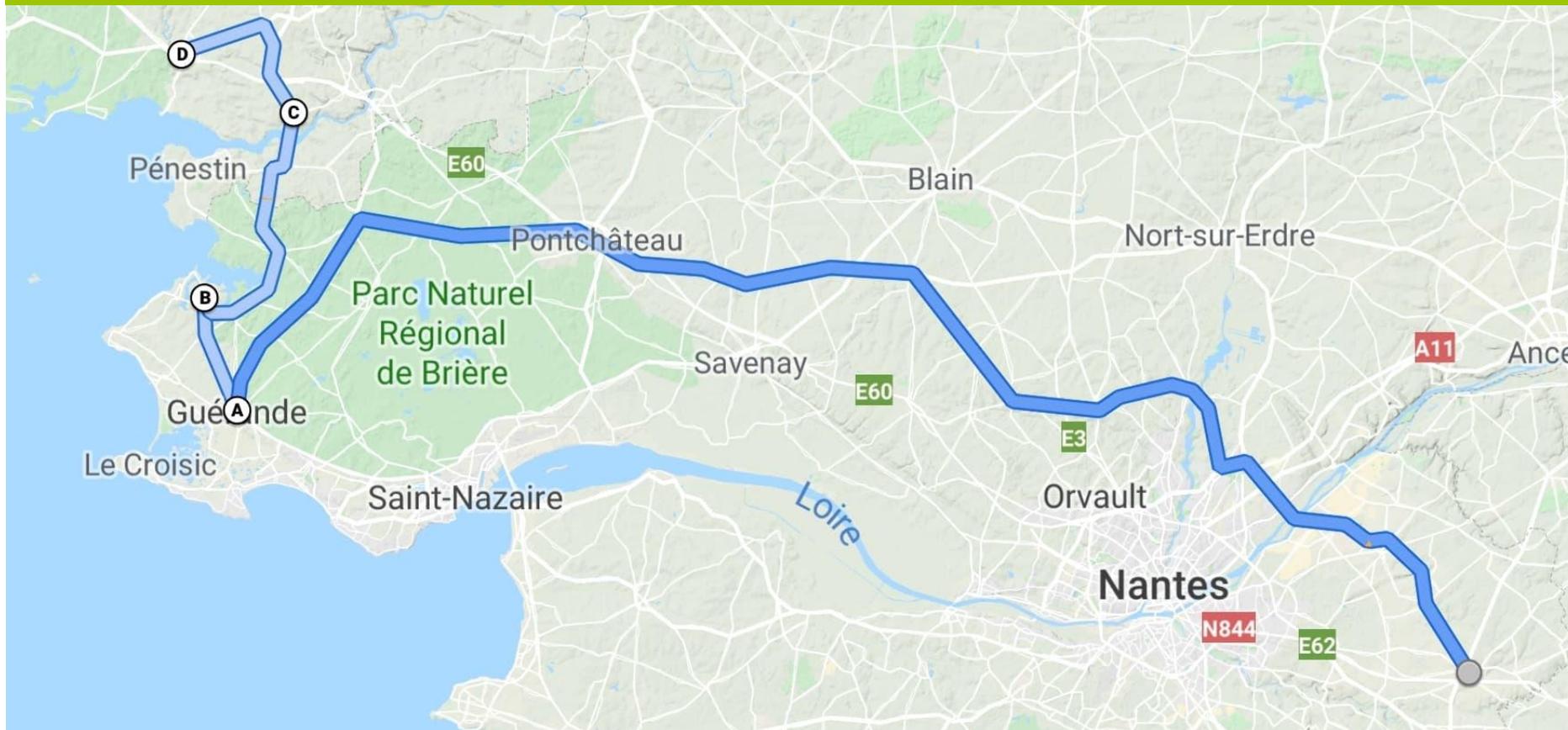
Féru de sport et de shopping, Chloé a une joie de vivre incroyable, comme beaucoup d'enfants extraordinaires !

Le combat que mène ses parents est qu'elle trouve le bonheur dans sa future vie d'adulte.

VALLET (44) – MUZILLAC (56)

171 KM

Entre la Loire-Atlantique et le Morbihan, 171km avec la traversée de la Loire, du Parc Naturel Régional de Brière avant de rejoindre le sud de Vannes.

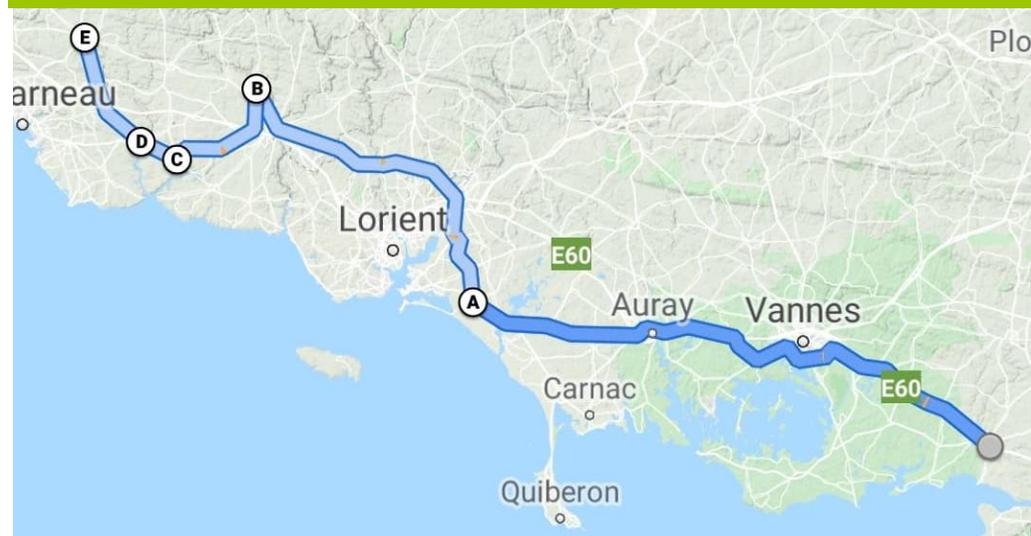


- Départ de Vallet (44)
- Carquefou (44)
- Pontchâteau (44)
- Herbignac (44)
- Guérande (44)
- Mesquer (44)
- Arzal (56)
- Arrivée à Muzillac (56)

MUZILLAC (56) – ROSPORDEN (29)

151 KM

Entre le Morbihan et le Finistère, 151km le long de la côte bretonne



Départ de Muzillac (56)

Ambon (56)

Vannes (56)

Plouhinec (56)

Mellac (29)

Pont-Aven (29)

Arrivée à Rosporden (29)

Bruno sera accueilli à Rosporden par Adam, lors d'une arrivée organisée par ses parents.



Adam, 11 ans, est entouré dans son combat par ses parents, Sandra et Emmanuel ainsi que par ses frères Nathan et Louis.

Victime d'un AVC à 8 ans, la pause du diagnostic va durer plusieurs semaines. Malgré un état qui se dégrade avec de violents maux de tête, un malaise à l'école où il voit à l'envers et finit par être hospitalisé, une paralysie et un visage affaissé à gauche, les médecins tardent à lui passer une IRM où le mot « AVC » sera enfin prononcé.

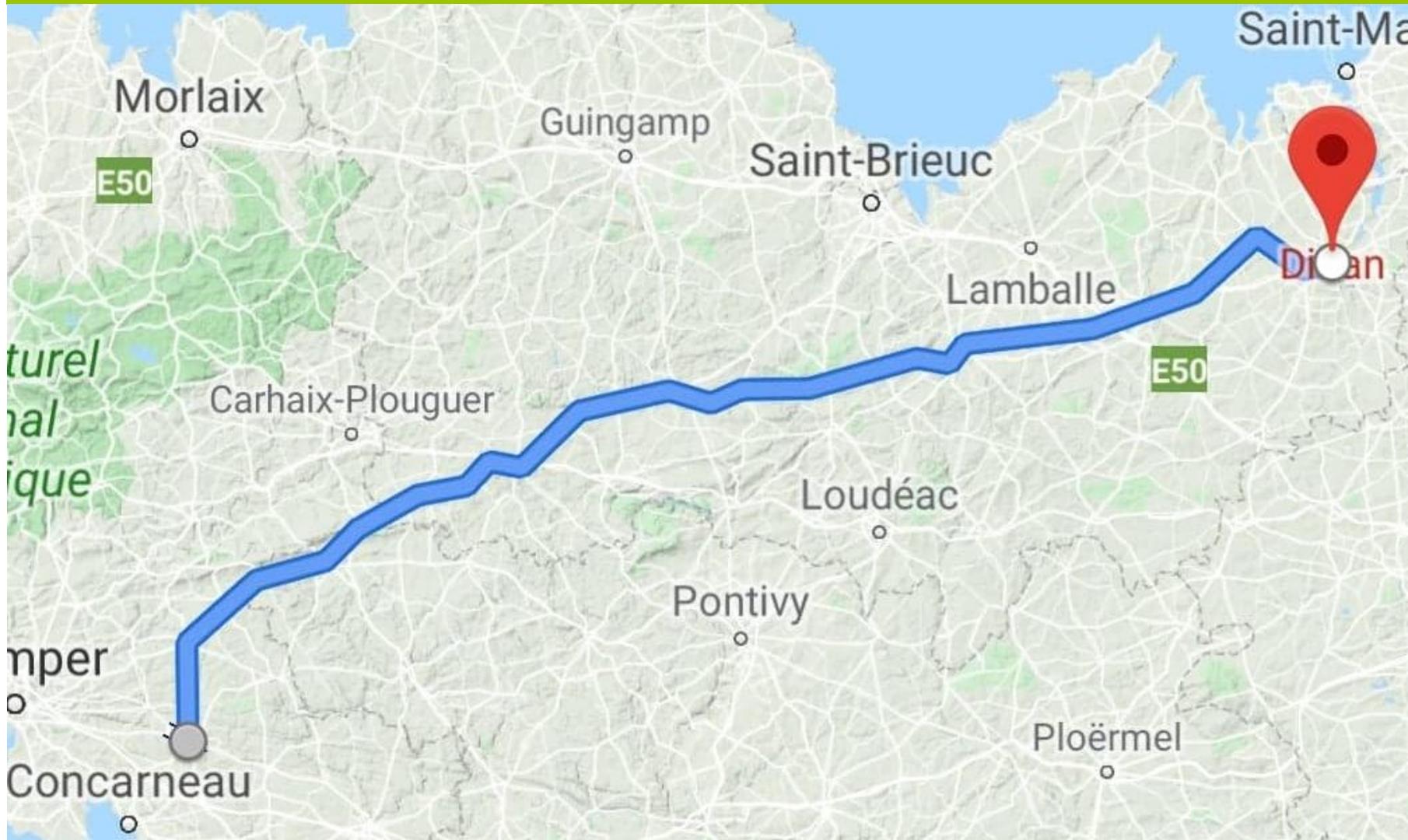
Après la rencontre avec une kinésithérapeute, il a une révélation : il va reconquérir ses fonctions endormies grâce à la rééducation et à sa volonté de fer. Aussitôt dit, aussitôt fait.

Quelques mois après, il retourne à l'école, reprend le foot, et participe même à l'émission de France 2 « Ca commence aujourd'hui » au côté de Faustine Bollaert.

ROSPORDEN (29) – DINAN (22)

169 KM

Entre Finistère, Morbihan et Côtes d'Armor, 169km de traversée de la Bretagne d'Ouest en Est.



Départ de Rospenden (29)

Roudouallec (56)

Glomel (22)

Rostrenen (22)

Corlay (22)

Moncontour (22)

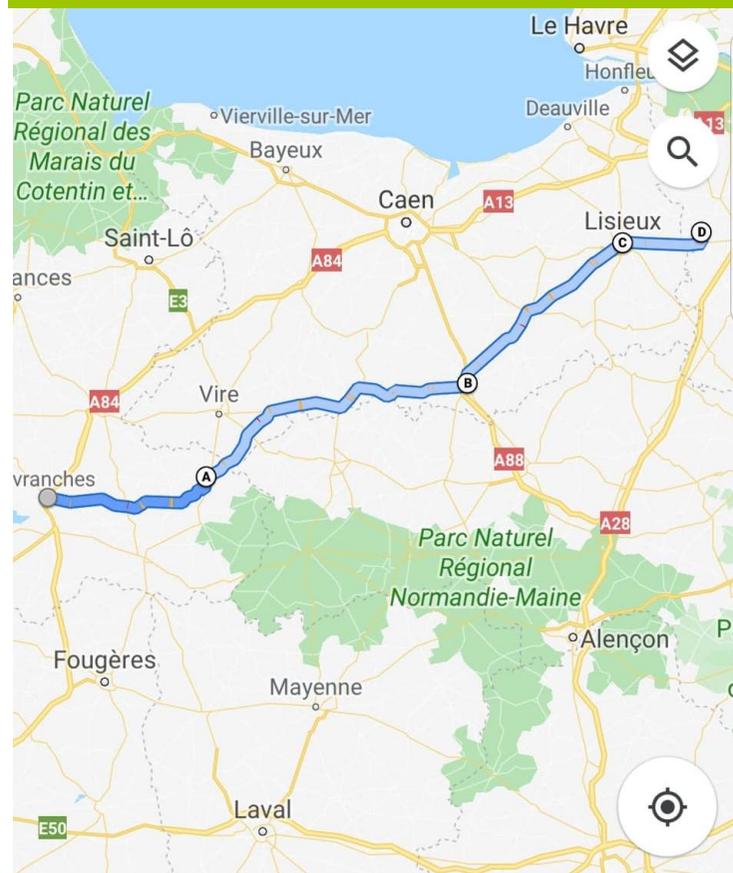
Jugon-les-Lacs (22)

Arrivée à Dinan (22)

AVRANCHES (50) – FONTAINE LA LOUVET (27)

169 KM

Entre la Manche, le Calvados et l'Eure, 169km au cœur de la Normandie



Départ de Avranches (50)
Sourdeval (50)
Falaise (14)
Lisieux 14)
Arrivée à Fontaine la Louvet (27)

Bruno sera accueilli à Fontaine la Louvet par Maël, lors d'une arrivée organisée par ses parents.



Maël, 6 ans, est entouré dans son combat par sa mère Floriane, son père Sébastien, et sa petite sœur de 3 ans, Alyssa.

Né grand prématuré à 7 mois de grossesse, il est victime d'un pneumothorax, d'une hémorragie cardiaque et d'un AVC à seulement 2 jours de vie qui le laisse hémiparésique côté gauche.

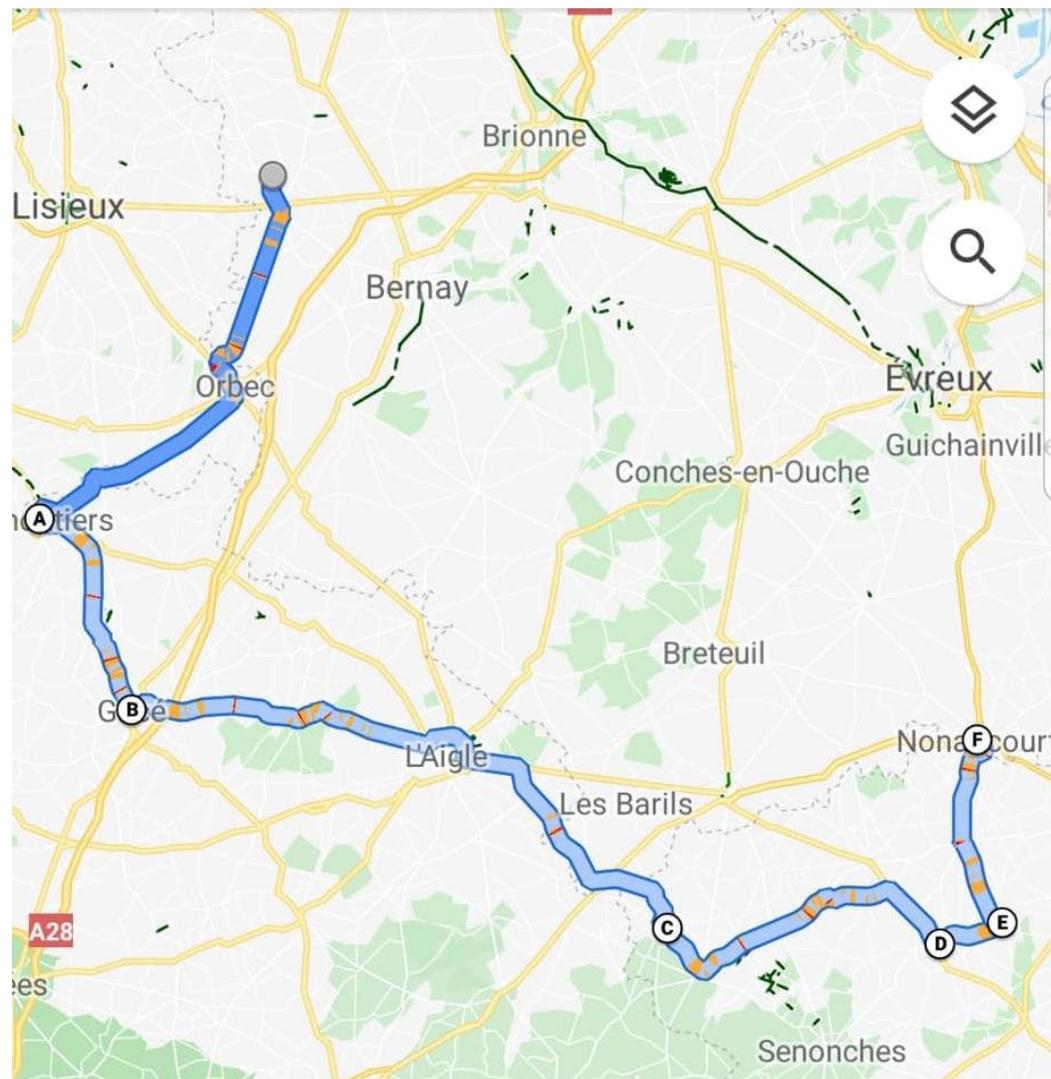
Conscient de ses difficultés, il met beaucoup de volonté à se débrouiller. Sans doute a-t-il pris exemple sur ses parents, qui ont dû entreprendre seuls sa rééducation après avoir appris fortuitement son AVC à ses 8 mois. C'est en constituant un demande d'ALD, qu'ils découvrent un compte rendu mentionnant une IRM réalisée à ses 3 mois, diagnostiquant l'AVC peu après sa naissance.

Taquin, souriant, passionné de quad et de moto électriques (ce qui lui permet de rééduquer sa main en s'amusant), Maël aime la vie.

FONTAINE LA LOUVET (27) – NONANCOURT (27)

167 KM

Entre l'Eure, l'Orne et l'Eure et Loir, 167 km aux abords du pays d'Ouche



Départ de Fontaine la Louvet (27)
Vimoutiers (61)
Gacé (61)
La Chapelle-Fortin (28)
Maillebois (28)
Saint-Ange-et-Torçay (28)
Arrivée à Nonancourt (27)

FONTAINE LA LOUVET (27) – NONANCOURT (27)

167 KM

Bruno sera accueilli par Béryl et ses parents...



Béryl, 9 ans, est entourée dans son combat par ses parents, Frédérique et Pascal et par ses 4 grands frères et sa petite sœur.

Ces 15 premiers jours de vie se sont déroulés en service pédiatrie, car un retard de croissance intra utérin avait été détecté. Au retour à la maison, et au fil du temps, Béryl ne réagissait pas aux stimuli extérieurs. Après plusieurs rendez-vous ophtalmologiques, l'Hôpital Robert Debré de Paris lui décèle un Syndrome de Beauvieux, un retard de myélinisation des nerfs optiques provoquant une cécité qui s'atténue puis disparaît vers 6-8 mois.

En août 2012, sous les conseils d'une ophtalmologue, elle réalise une IRM prescrite par une pédiatre. Le verdict tombe : Béryl a fait un AVC à la naissance.

Son quotidien est alors rythmé par des séances de psychomotricité, d'ergothérapie et de kinésithérapie.

Aujourd'hui, elle fait tout son possible pour tenir une scolarité adaptée et gagner en autonomie grâce à du matériel adapté (bureau, vélo, chaise, etc...) au prix de nombreuses embuches.

...ainsi que Quentin et ses parents.



L'AVC in utero de **Quentin**, aujourd'hui âgé de 16 ans, a été découvert quand il avait un an et demi, dans le cadre d'examen pour une fente labiale et palatine et pour une perte d'audition de plus de 75%.

Les neuropédiatres et orthopédistes n'étaient pas très optimistes mais Quentin a déjoué leurs pronostics : grâce à la pose d'attèles de jour et de nuit et de séances de kiné, il a marché à près de 2 ans et demi alors qu'on lui donnait qu'une chance sur 10 marcher (et autant pour parler). A 5-6 ans, lui est diagnostiqué des troubles du spectre autistique.

Quentin est actuellement en 2nd pro en Gestion et administration. Il est persévérant, voire acharné. Il a voulu son brevet avec mention il a eu la mention AB!

C est un véritable rayon de soleil, emplie d'humour même quand il s'agit de son handicap. Il aime le foot (surtout le PSG), a pratiqué le handball et le tennis de table. Eh oui, pas question de freiner ce jeune homme plein d'entrain et d'envies, encouragé par sa mère Magalie et son père Franck

NONANCOURT (27)
DIEPPE (76)

172 KM

172 km à travers l'Eure et la Seine Maritime, jusqu'aux côtes de la Manche

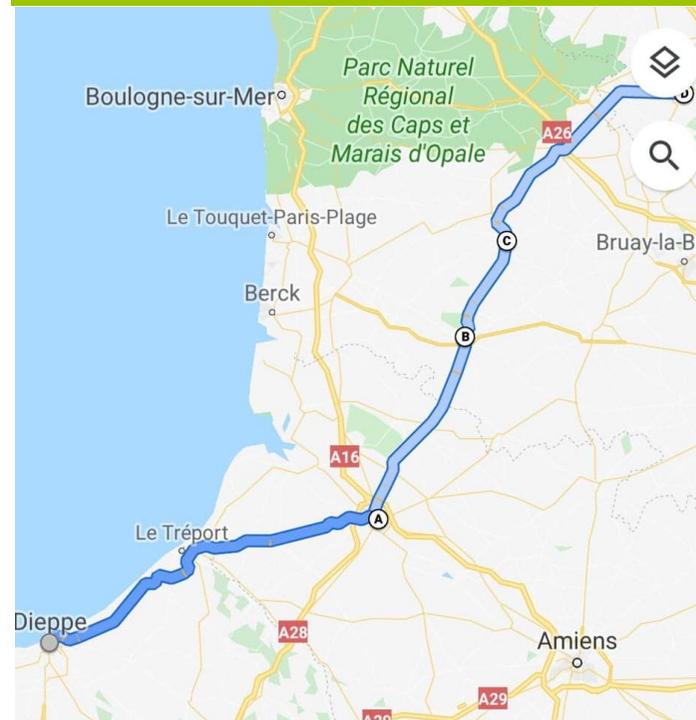


Départ : Nonancourt (27)
Vitot (27)
Yvetot (76)
Angiens (76)
Arrivée Dieppe (76)

DIEPPE (76)
HAZEBROUCK (59)

168 KM

168 km à travers la Seine Maritime, la Somme, le Pas de Calais et le Nord, des normands jusqu'aux ch'tis.



Départ : Dieppe (76)
Abbeville (80)
Hesdin (62)
Fruges (62)
Arrivée : Hazebrouck (59)

HAZEBROUCK (59)
JEUMONT (59)

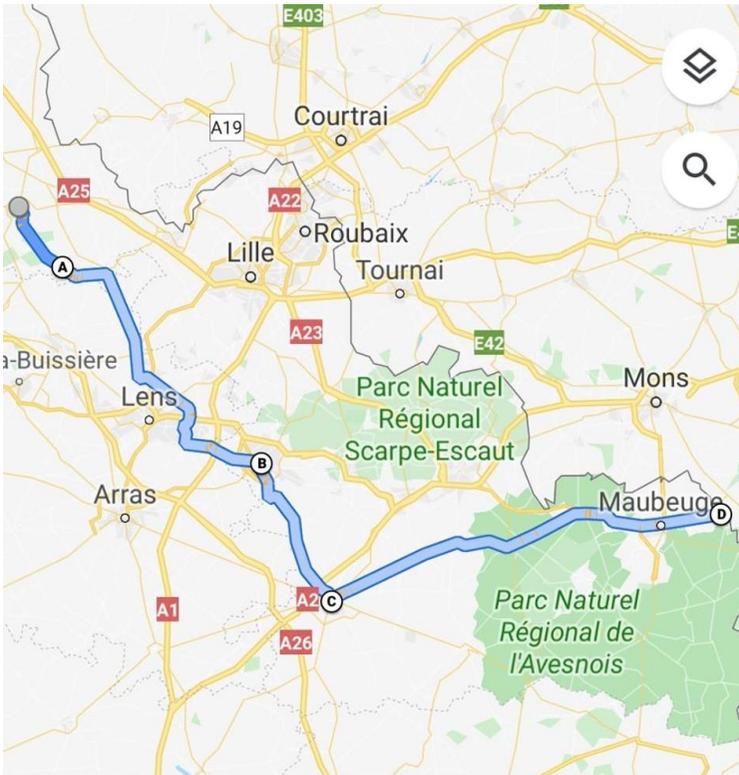
JEUMONT (59)
SOISSONS (02)

170 KM

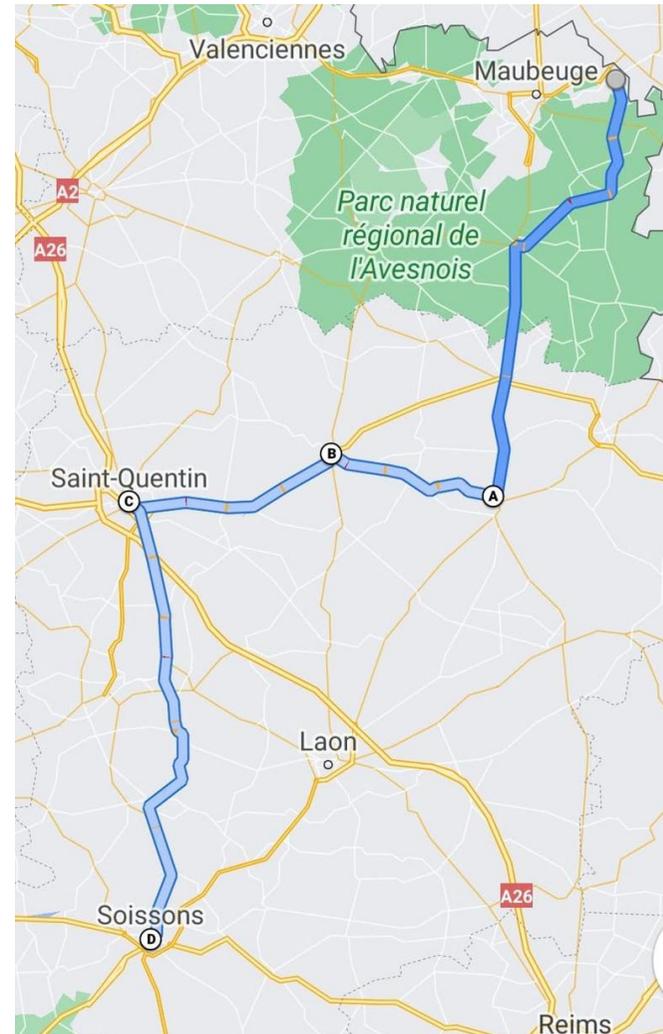
170 KM

170 km à travers le Nord, jusqu'à la frontière belge

170 km de traversée de l'Avesnois et de l'Aisne



Départ : Hazebrouck (59)
 Merville (59)
 Douai (59)
 Cambrai (59)
 Arrivée : Jeumont (59)

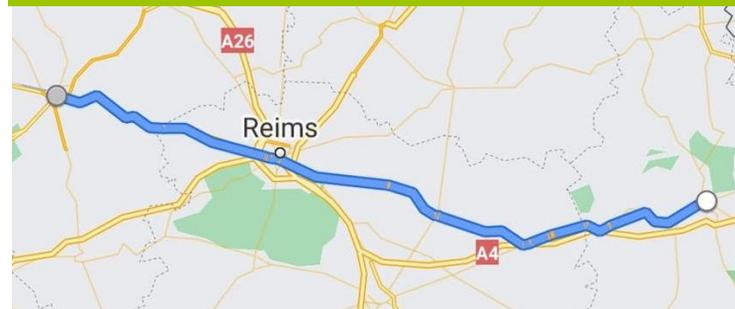


Départ : Jeumont (59)
 Fontaine-lès-Vervins (02)
 Guise (02)
 Saint-Quentin (02)
 Arrivée : Soissons (02)

SOISSONS (02) – VERDUN (55)

170 KM

Entre l'Aisne, la Marne et la Meuse, 170km en traversant la Champagne



Départ de Soissons (02)

Fismes (51)

Muizon (51)

Reims (51)

Suippes (51)

Sainte-Menehould (51)

Arrivée à Verdun (55)

Bruno sera accueilli par Antonin lors d'une arrivée organisée par ses parents



Antonin, 5 ans, est entouré dans son combat par ses parents, Aurélia et Fabrice, sa sœur Amélyne 3 ans, et son frère Léo, 1 an et demi.

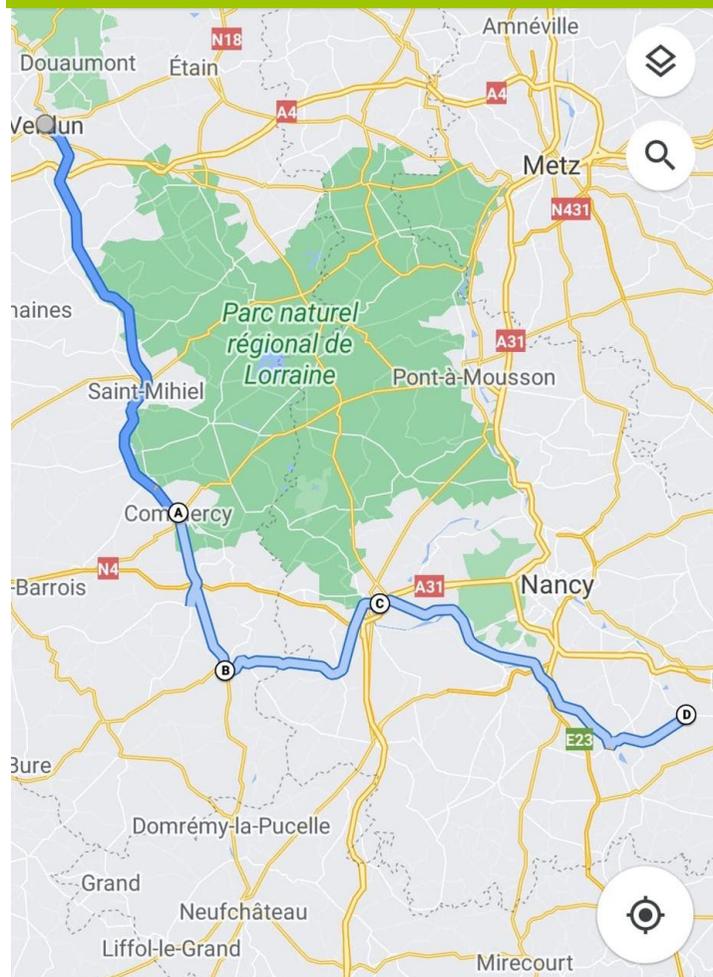
Né le 5 mai 2015 par césarienne d'urgence, sa maman remarque des soubresauts à 2 jours de vie, qui n'inquiètent pas le personnel de la maternité. Mais au 3^{ème} jour, Antonin convulse sans discontinuer. Transféré à Nancy (France), le diagnostic tombe : AVC ischémique sylvien gauche.

Le quotidien est alors rythmé par des séances de kinésithérapie, d'orthophonie, et de psychomotricité. Afin de corriger son hémiparésie droite, il porte le jour une attèle à la jambe, et une autre la nuit au bras.

VERDUN (55) – DAMELEVIÈRES (54)

151 KM

Entre la Meuse et la Meurthe et Moselle, 151km aux abords du Parc Naturel Régional de Lorraine



Départ de Verdun (55)
Commercy (55)
Vaucouleurs (55)
Dommartin-lès-Toul (54)
Arrivée à Damelevières (54)

Bruno sera accueilli à Damelevières par Baptiste, lors d'une arrivée organisée par ses parents



Baptiste, 18 ans, est entouré dans son combat par ses parents Nathalie et Jean-Christophe.

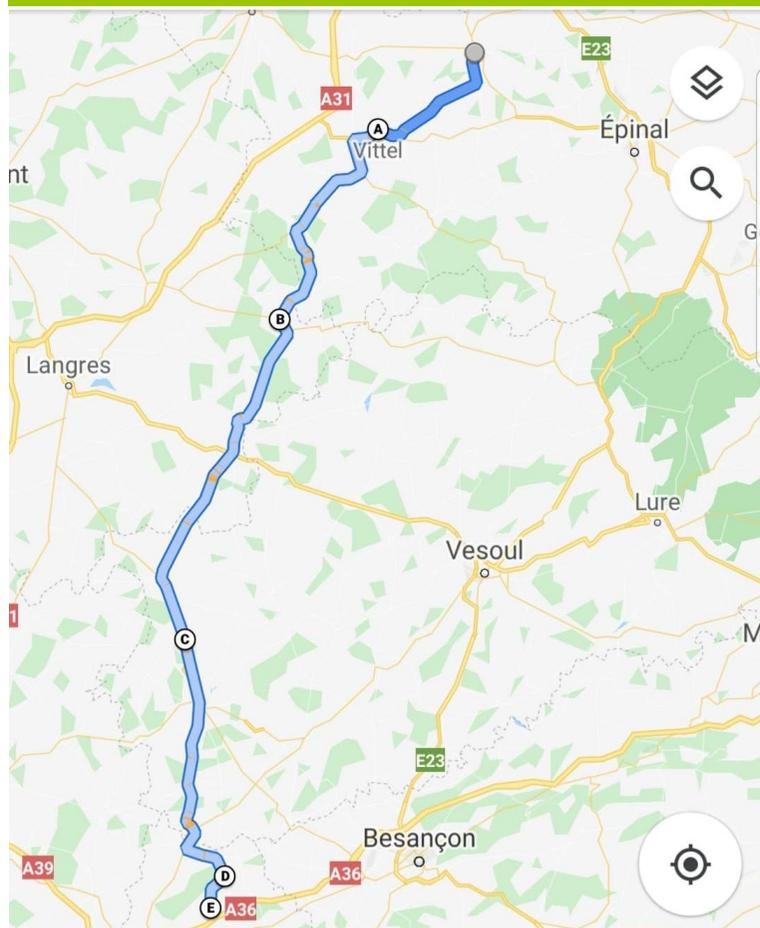
C'est brutalement, à 14 ans, en classe de 3^{ème}, alors qu'il est à l'UNSS, qu'il perd connaissance. Bien que son professeur appelle les secours immédiatement, soupçonnant un AVC, le SAMU l'oriente, en vue de son âge, dans un hôpital pour enfants. C'est seulement ensuite qu'il est transféré dans un second hôpital disposant d'une Unité Neuro Vasculaire (UNV) et pratiquant la thrombolyse. Cette perte de temps importante (le cerveau de Baptiste n'a pas été irrigué correctement pendant 5 heures et il a été plongé 10 jours en coma artificiel) explique l'importance de ses séquelles aujourd'hui : hémiparésie droite et aphasie.

Mais Baptiste est un guerrier. A force de volonté, il a repris le sport (l'athlétisme) et progresse au niveau du langage grâce au chant.

MIRECOURT (88) – MALANGE (39)

167 KM

Entre les Vosges et le Jura, 167km à travers les régions Grand-Est et Bourgogne Franche-Comté



Départ de Mirecourt (88)

Vittel (88)

Bourbonne les Bains (52)

Oyrrières (70)

Saligney (39)

Arrivée à Malange (39)

Bruno sera accueilli à Malange par Léo, lors d'une arrivée organisée par sa mère Magali.



Léo est entouré dans son combat par sa maman Magali et son grand frère Mathis.

C'est un petit garçon de 8 ans très souriant malgré son handicap depuis ses 4 AVC (le premier à 9 mois et demi et les 3 autres ont suivi en moins d'un an)

Pendant 5/6 ans, ses parents ignoraient le nom de la maladie génétique rare à leur origine. Il a fallu le décès du papa, qui lui aussi a fait 3 AVC, pour savoir qu'il s'agissait de la maladie de Moya-Moya*

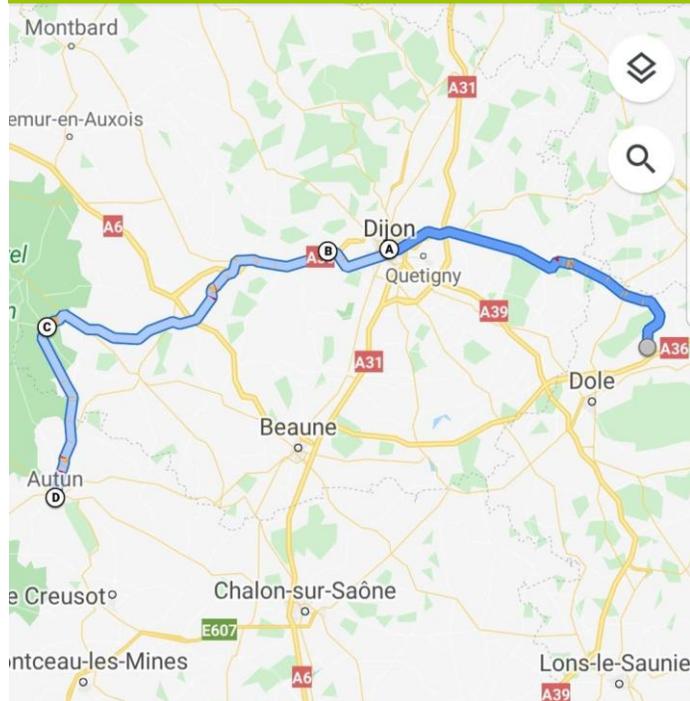
Léo ne tient pas assis, ne tient pas debout, ne marche pas, parle très peu (quelques mots ou syllabes). Il fait sa scolarité à la maison car il n'existe pas de classe en école ordinaire adaptée à son niveau (à 7 ans, il est trop grand physiquement pour aller en petite section de maternelle.) mais il sourit beaucoup et croque la vie à pleine dents !

*La maladie Moya-Moya provoque un rétrécissement des grosses artères, ce qui entraîne un apport insuffisant de sang, donc d'oxygène au cerveau. Pour compenser, les petits vaisseaux se développent. Ils forment un petit nuage.

MALANGE (39)
AUTUN (71)

168 KM

168 km à travers le Jura, la Côte d'Or et la Saône et Loire

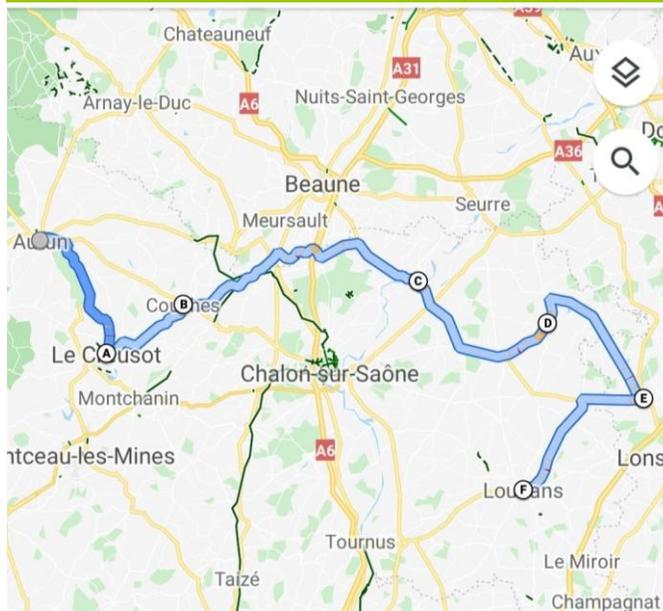


Départ à Malange (39)
Dijon (21)
Velars-sur-Ouche (21)
Liernais (21)
Arrivée à Autun (71)

AUTUN (71)
LOUHANS (71)

167 KM

167 km à travers la Saône et Loire et le Jura

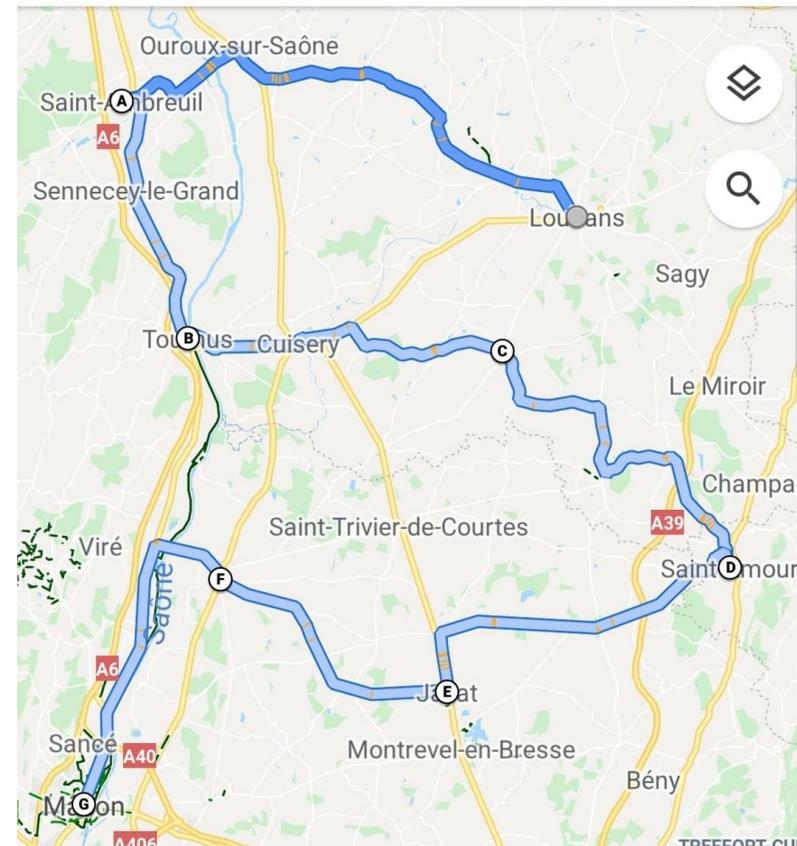


Départ : Autun (71)
Le Creusot (71)
Couches (71)
Verdun sur le Doubs (71)
La Chapelle-Saint-Sauveur (71)
Bletterans (39)
Arrivée : Louhans (71)

LOUHANS (71)
MAGON (71)

166 KM

170 km à travers la Saône et Loire, le Jura et l'Ain

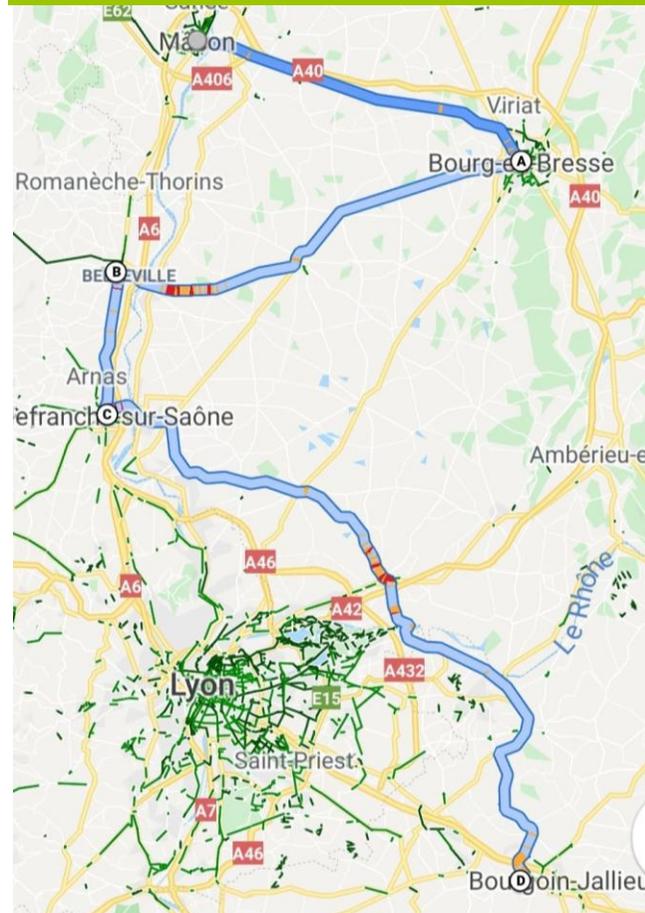


Départ : Louhans (71)
Saint-Ambreuil (71)
Tournus (71)
Montpont en Bresse (71)
Saint-Amour (39)
Jayat (01)
Pont de Vaux (01)
Arrivée : Mâcon (71)

MACON (71) – SAINT-ALBAN-DE-ROCHE (38)

173 KM

Entre la Saône et Loire, l'Ain, le Rhône et l'Isère, 173km pour atteindre la région Auvergne Rhône Alpes



Départ de Macon (71)
Bourg-en-Bresse (01)
Belleville sur Saône (69)
Villefrance-sur-Saône (69)
Arrivée à St-Alban-de-Roche (38)

Bruno sera accueilli à Saint-Alban-de-Roche par Jessica, victime de 2 AVC à 31 ans



Jessica, 35 ans, est entourée dans son combat par son mari Jérémy, sa fille Lucie, 8 ans, son fils Thibault 4 ans, sa famille et ses amis.

C'est en pleine réunion de travail, alors directrice d'agence en assurance, qu'elle est prise d'un mal de tête violent à droite, perd de son champ visuel gauche, l'équilibre et a des problèmes d'élocution. Son chef appelle immédiatement le 15 mais le SAMU l'oriente vers les urgences classiques d'un hôpital, bondées en cette épidémie de grippe. L'hypothèse est alors une migraine ophtalmique. Un scanner ne révèle rien (elle apprendra bien plus tard, qu'il a été mal interprété). Au total, il aura fallu 53 heures pour passer une IRM et avoir le verdict de l'AVC. 12 jours plus tard, elle en subira un 2^{ème} qui lui fera perdre la sensibilité côté gauche.

Aucune rééducation lui ayant été prescrite, elle se bat alors pour trouver des soignants qui la feront progresser (orthophoniste, orthoptiste et psychomotricienne)

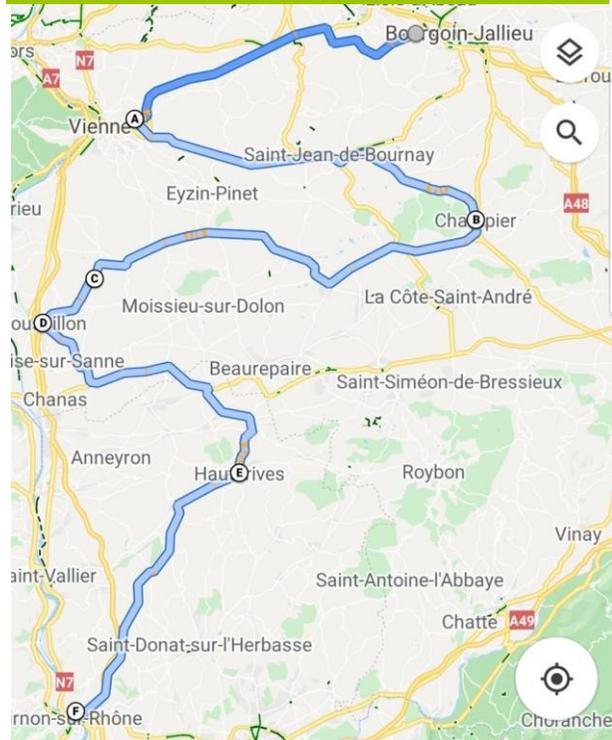
Depuis, elle milite via la #PétitionAVC Pour une campagne santé publique contre l'AVC (voir page 3)

JEUDI 22 AVRIL 2021

ST ALBAN DE ROCHE (38)
TAIN-L'HERMITAGE (26)

175 KM

175 km à travers l'Isère et la Drôme



Départ de Saint-Alban de Roche (38)

Pont-Evêque (38)

Champier (38)

Assieu (38)

Roussillon (38)

Hauterives (26)

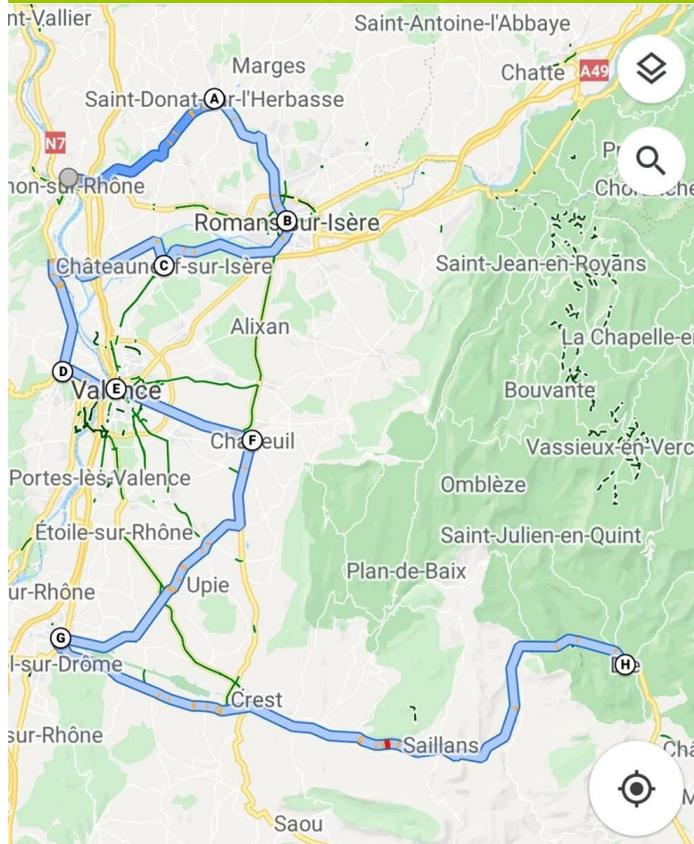
Arrivée à Tain l'Hermitage (26)

VENDREDI 23 AVRIL 2021

TAIN L'HERMITAGE (26)
DIE (26)

166 KM

166 km à travers la Drôme et l'Ardèche



Départ : Tain l'Hermitage (26) Valence (26)

Saint Donas sur l'Herbasse (26) Chabeuil (26)

Romans sur Isère (26) Livron sur Drôme (26)

Châteaufort sur Isère (26) Arrivée : Die (26)

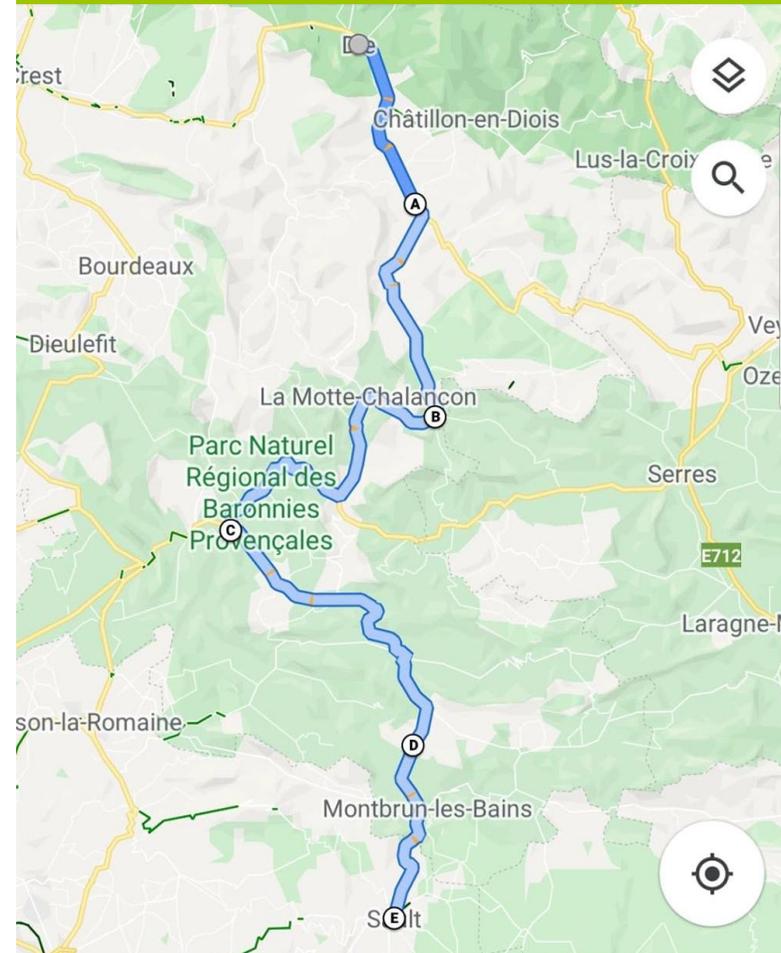
Saint-Péray (07)

SAMEDI 24 AVRIL 2021

DIE (26)
SAULT(84)

125 KM

125 km à travers la Drôme et le Vaucluse



Départ : Die (26) Curnier (26)

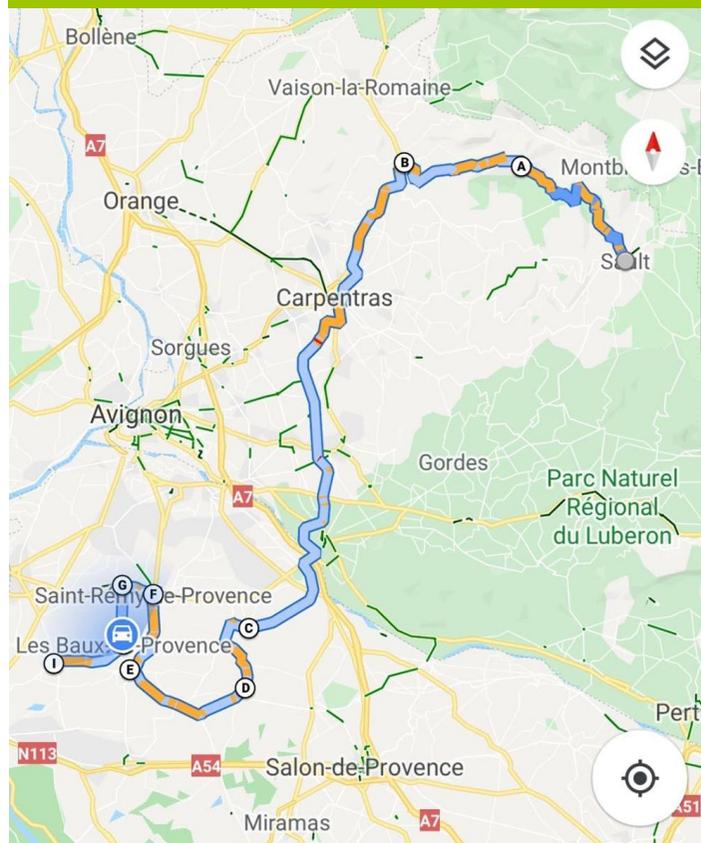
Montlaur en Diois (26) Aulan (26)

La Charce (26) Arrivée : Sault (84)

SAULT (84) – MONT VENTOUX (84) - FONTVIEILLE (13)

175 KM

Entre le Vaucluse et les Bouches du Rhône, 175km (les derniers) avec l'ascension du Mont-Ventoux



Départ de Sault (84)
Mont Ventoux (84)
 Malaucène (84)
 Eygalières (13)
 Maussane les Alpilles (13)
 Saint-Rémi de Provence (13)
 Les Baux de Provence (13)
Arrivée à Fontvieille (13)

Bruno sera accueilli à Fontvieille par son frère Alain. L'arrivée finale de ce défi de 5000km



Alain, 52 ans, a été victime d'un AVC à 49 ans.

Quelques jours avant la survenue de son Accident Vasculaire Cérébral, il se plaignait de douleurs au bras. L'hypothèse retenue est alors une tendinite. Mais brutalement, sa jambe ne répond plus. Des caillots s'étaient formés dans ces 2 membres. Retirés chirurgicalement, il en reste un dans l'aorte. Le médecin qui le prend en charge décide alors de lui injecter du sodium afin de le dissoudre et l'invite à rentrer chez lui, sans surveillance particulière. 4 jours après son retour à domicile, il est frappé par l'AVC, immobile au sol. Il subit alors une lourde opération cérébrale, passe 3 semaines dans le coma avec pronostic vital engagé. A son réveil, il a une hémiparésie gauche qu'il corrigera à grand renfort de rééducation de kinésithérapie.

Mais Alain et Bruno ont ce point commun : une motivation acharnée. 15 mois après son accident, il rejoint son frère lors d'une arrivée à vélo et marche énormément.



Nous comptons sur vous pour soutenir ce défi, les victimes d'AVC et médiatiser cette cause.

Merci.

BRUNO BOULARD :

 06.22.95.94.50

 undefiavecmoi@gmail.com

 Un défi avec moi