Clermont-Ferrand
Menton

ACTE II

Juillet 2022 – Baptiste / Nicolas BOUGEROL

Romain CHOUVY

RAPPEL

L'idée

Périple à vélo de route mais avec comme notion

ROULER AUTREMENT
et Promouvoir des Associations

-Pas de chrono
-Pas de compétition
-Profiter du paysage, de l'environnement, faire des rencontres et partager

Mais Rouler pour des associations d'utilités publiques et qui promeuvent des valeurs de partage et d'entraide

Quelles associations ?

Le Don du Sang

L'ADOT

Associations pour le **D**on d'**O**rganes et de **T**issus humains

Pourquoi elles ?

- Donneur depuis de nombreuses années au sein de ma commune (Le Cendre 63)
- L'engagement et la bienveillance des bénévoles du Cendre qui nous montrent le chemin
- Pour des raisons familiales et personnelles, la relation étroite du Don du Sang avec une association qui nous tient à cœur : **l'ADOT (papa greffé)**
- Face aux besoins en produits sanguins, nous pouvons donner notre sang régulièrement mais aussi promouvoir cet acte bénévole et généreux, auprès de notre entourage personnel et professionnel mais aussi lors d'évènements sportifs…
- Partager mon expérience de donneur ! (Sang / plasma / organe !)

Comment « rouler autrement » ?

-Pédaler et pédaler encore avec un maillot de cycliste incluant (notamment dans le dos, sur les manches) le logo à l'effigie des associations (logo national + de l'association départemental UD63 et de la FFDSB -Fédération française pour le don de sang bénévole)

-positionner des autocollants / fanions, … sur les vélos – Don du Sang et ADOT

-être vu de tous et sensibiliser /promouvoir juste par le fait d'identifier les associations grâce aux inscriptions, logos, sur nos maillots et cuissards, sur la voiture suiveuse

-Interpeller, prêcher la bonne parole !!, partager notre expérience familiale de donneur et celle de receveur pour Claude, tout au long du périple

-Apporter du dynamisme par le prisme de la jeunesse et du sport avec la participation de 2 jeunes cette année, de 14 ans ½ et voir le don comme un geste citoyen, emprunt de **civisme*** puisque l'avenir passe par les jeunes, nos futurs ambassadeurs !

*

Petite digression afin de définir ce qu'est le Civisme

Définition récupérée dans les passeports scolaire remis aux élèves de primaire (CM2) du Cendre il y a quelques années

- S'intéresser à ce qui nous entoure
- Donner la priorité à l'intérêt collectif plutôt qu'à son propre intérêt
- Contribuer à construire la société de demain
- Développer le vivre ensemble en favorisant la bienveillance, le respect et la tolérance

Acte II –Information choix sur l'itinéraire

Après un 1er acte autour du Mont Blanc en 2021 nous souhaitions à nouveau retourner dans les Alpes et en faire la célèbre traversée qui part des Rives du Lac Leman pour se rendre jusqu'à Menton. Les Alpes sont un merveilleux terrain de jeu, où nous avons fait de belles rencontres l'année dernière. De plus, l'arrivée sur Menton permettait à Baptiste de se rendre là où ses grands-parents maternels ont vécu quelques années.

L'actualité de ces dernières mois avec le conflit en Ukraine a impacté le coût à la « pompe ». De ce fait nous avons choisi de se mettre un peu au vert en décidant de partir de la maison.

Ainsi notre périple sera « Clermont-Ferrand/ Menton », direction la mer ! Départ de l'EFS

Souhait d'impacter un peu moins l'environnement en limitant les émissions de CO2, en partant de chez nous. Aussi, nous nous attacherons à faire des haltes essentiellement dans des villes touristiques dotées d'une association du don du sang.

Pour cet Acte II, Romain, camarade de Baptiste, renforcera l'équipe. Doté de belles capacités physiques et avec un esprit de baroudeur tel que ses parents lui ont enseigné, il saura trouvé sa place.

Itinéraire

...

Itinéraire – en 5 étapes

Clermont-Ferrand - Menton

Point de départ : EFS (CHRU) Clermont-Ferrand

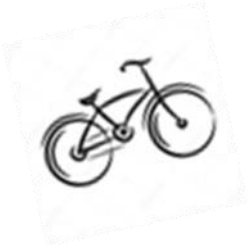
Etape 1	05/07	Clermont-Ferrand – Le Puy en Velay
Etape 2	06/07	Le Puy – Montélimar
Etape 3	07/07	Montélimar – Gap
Etape 4	08/07	Gap – Isola
Etape 5	09/07	Isola – Menton

Retour Clermont en voiture le soir ou nuit à Menton et retour le dimanche

Les villes sont choisies du fait de leur importance touristique.
Le but est de voir un maximum de personnes. En passant par des lieux tant touristiques que mythiques et qui plus est pendant les grandes vacances , permettra, nous l'espérons, de sensibiliser le plus grand nombre.
Pour rappel, une date un peu précoce et une météo maussade l'année dernière, avaient diminué le nombre de personnes sur les routes et les cols.

Départements traversés	
Puy de Dôme	63
Haute-Loire	43
Ardèche	7
Drôme	26
Hautes Alpes	5
Alpes de Hautes Provence	4
Alpes Maritimes	6

Itinéraire - 5 étapes



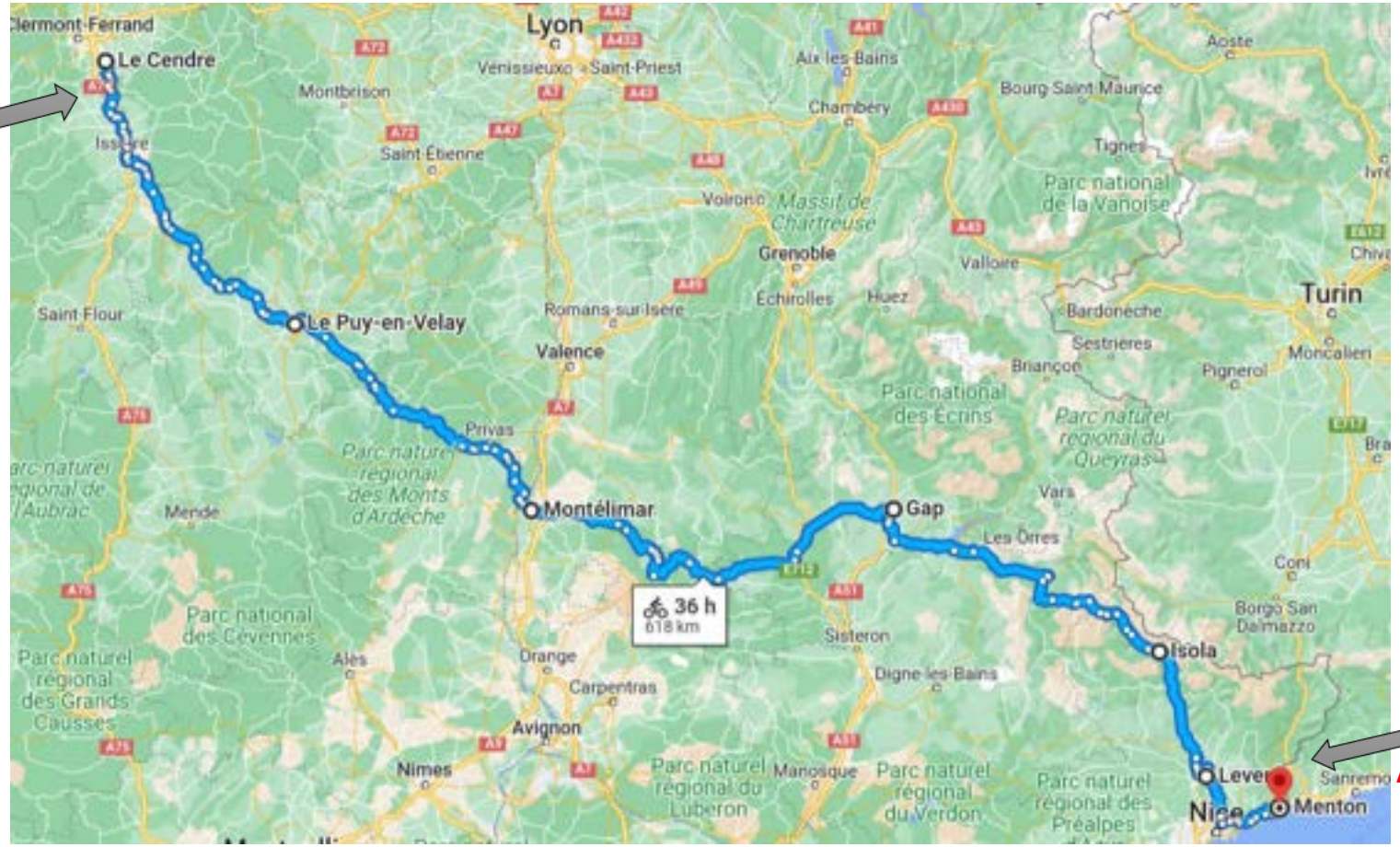
Clermont- Menton

Etape	Départ	Arrivée	Kms	Dénivelé +	Dénivelé -
étape 1	Clermont-Fd EFS	Le Puy en velay	132	1518	-1300
étape 2	Le Puy en velay	Montélimar	120	1220	-1767
étape 3	Montélimar	Gap	152	1592	-932
étape 4	Gap	Isola	127	2162	-2028
étape 5	Isola	Menton par col turini	103	2536	-3410
étape 5 bis	Isola	St martin- levens - Menton	115	2168	-3040
TOTAL Max			**646**	**9028**	**-9437**
TOTAL Mini			634	8660	-9067

Carte itinéraire

Clermont-Ferrand – Menton

Départ
EFS à
Clermont-Fd



Arrivée à Menton

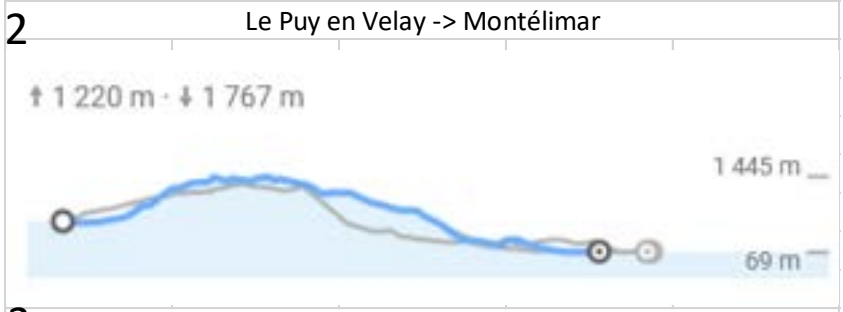
Itinéraire avec dénivelé total + et -

Avec option St Martin de Vésubie

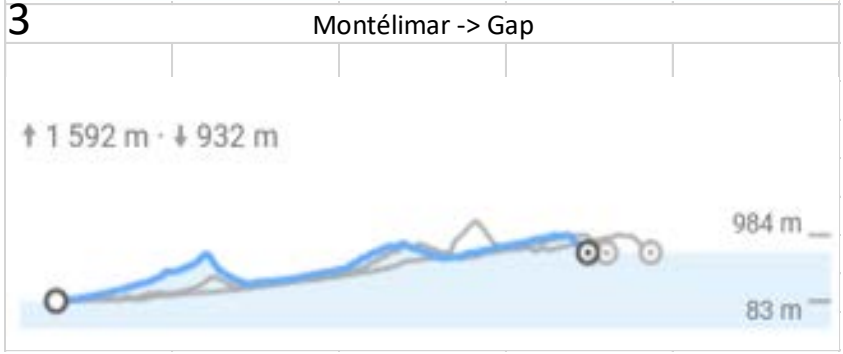
Dénivelé étape par étape

1 Clermont -> Le Puy en velay

2 Le Puy en Velay -> Montélimar



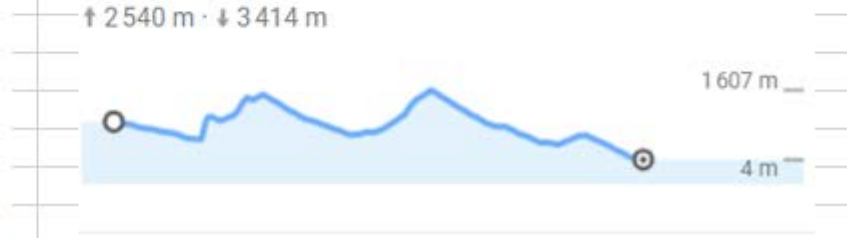
3 Montélimar -> Gap



4 Gap -> Isola

5 Isola -> Menton (par St Martin de Vésubie)

5 bis Avec option St Martin de Vésubie et col Turini



Quelques chiffres

- Nbre de rouleurs — 3 (Baptiste et Nicolas BOUGEROL, Romain CHOUVY)
- Suiveurs — 2 (Audrey et Claude)
- Durée — 5 jours
- Date prévisionnelle — début mardi 5 juillet 2022
- kms — environ 650 kms
- dénivelé — environ 8600m + et 9000m+
- Nbre étapes — 5
- Nbre de nuitées — 4 ou 5 (chambre d'hôte / gite / camping)
- Poids des vélos — semi autonomie (avec 1 tente éventuellement /duvets/matelas/ habits/ravito / documents promotion associations /…)
  environ 18 kgs Nicolas et 11/12 kgs pour Baptiste et Romain

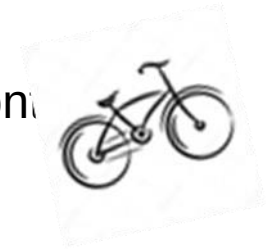
Suiveurs voitures

Audrey et Claude BOUGEROL (Papa), nos bienveillants

- Pourront trouver les lieux pour manger le midi (restauration rapide)
- Feront surtout la promotion pour **Le don du Sang et l'ADOT** via de la publicité sur la voiture (autocollants, bannières, …), la distribution de goodies et l'information auprès des locaux, des touristes, tout au long de la route
- Nous encourager comme ils l'ont fait superbement l'année dernière

APPUIS
TECHNIQUE / DIETETIQUE / MENTALE /ENTRAINEMENT

- Entrainement / Diététique et préparation — **Famille CHOUVY / Frédéric PHILIPPE**
- Appui technique maintenance vélos en amont — **Christophe AUDREN (Velodome.net)**



- Logistique (réservation gîtes / itinéraire) — **Léo PABIOT et Audrey (Etudiant Alternant logistique)**

Quelques photos

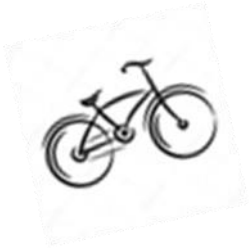
-Les débuts de Baptiste à Vélo

-L’Acte I périple de 2021 (Tour du Mont Blanc)

...

Le Cendre – Limoges (août 2020)

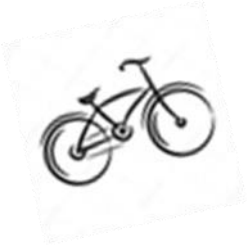
1er 200 Kms en 1 jour



Presque 13 ans pour Bapt !

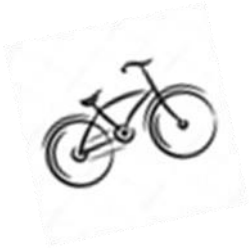
Ambert, Le Cantal avec le Pas de Peyrol, ...

juillet 2020



L’Alpe d’huez, col de Sarenne, …

Août 2020



Mai 2019 (11 ans ½ pour Bapt)

La Croix Morand

Le Ventoux

Le Ventoux

Tour du Mont Blanc 2021

FFDSB

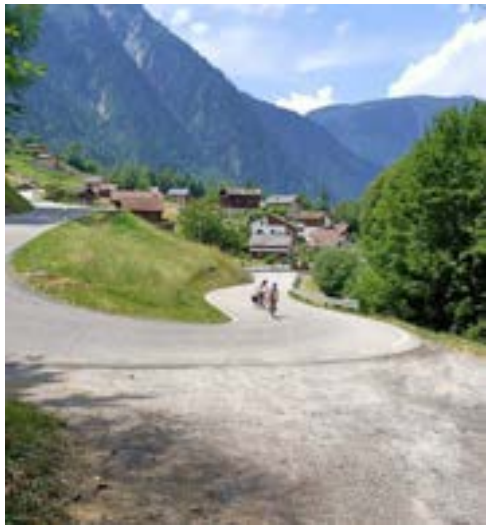
Nouvelle publication

Don du Sang · Don du Sang · Don du Sang

FRANCE ADOT

Don du Sang · Don du Sang · Don du Sang

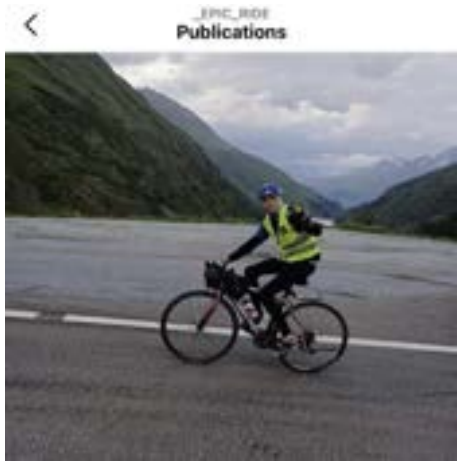
FRANCE ADOT



Champex-Lac

Forclaz
1527 m
5010ft

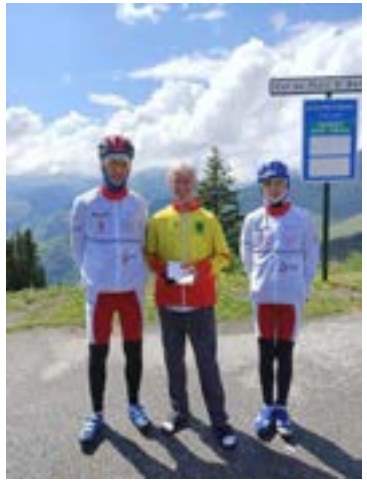
Don du Sang · Don du Sang ·



FRANCE ADOT

Don du Sang · Don du Sang ·

FRANCE ADOT



Petit clic

Deux Puydômois, Nicolas et Baptiste, font le tour du Mont-Blanc à vélo pour sensibiliser au don du sang

Pédaler au service d'une grande cause : ce dimanche, Nicolas et Baptiste sont en Savoie, prêts pour un tour du Mont-Blanc à vélo. Soutenus par les associations de donneurs de sang, ils vont porter la bonne parole tout au long de leur périple.

Cliquer

Ville Le Cendre

[Don du sang /don d'organe]
Depart pour une belle aventure familiale en faveur du don du sang et don d'organe.
Un beau projet !

La promotion don de sang en Rhône-Alpes

Ca y est ! Nicolas et Baptiste, son fils de 13 ans ont débuté leur tour du Mont Blanc ce dimanche 27/06/21. L'épouse et le père de Nicolas faisant l'accompagnement voiture.
Il ont été reçus la veille à Bourg St Maurice, leur ville départ.
La petite famille a été ravie de l'accueil que leur a réservé Jean-Gabriel Schneider et les membres de l'Amicale Boraine.
Direction Chamonix, mais avec une étape spéciale en cours de route......

BEAUFORT — Dauphiné libéré du 1er juillet 2021

Une famille veut sensibiliser le public aux dons de sang et d'organes

(De gauche à droite) Claude Bougerol, greffé du foie, Angélique Blanc-Gonnet, présidente de l'amicale des donneurs de sang du Beaufortain, Nicolas, donneur et son fils Baptiste, Frédéric Dokoutchaef, président de l'amicale des donneurs de sang d'Ugine et Audrey Bougerole, épouse de Nicolas. Photo Le DL/A.D.B.

Dimanche 27 juin, l'amicale des donneurs de sang du Beaufortain, ainsi que le comité régional ont accueilli sous la halle de Beaufort la famille Bougerol, qui a ceci de particulier que Nicolas, le père, et Baptiste, son fils, se sont engagés à faire le tour du Mont-Blanc à vélo pour promouvoir le don de sang et le don d'organes.
Claude, le père de Nicolas, a dû subir, il y a 17 ans, une greffe du foie, et c'est son fils, qui lui a donné 65 % de son foie. Une opération qui a sauvé la vie de Claude.

Don de sang, amicale d'Ugine

Ce dimanche 27/06, Fred en promo à Beaufort avec Angélique, la (toute nouvelle) Présidente locale, dans le cadre de la commission de Promo Régionale, pour accueillir Nicolas et Baptiste, qui ont débuté leur tour du Mt Blanc à vélo le matin même.
Pour suivre leur périple aller sur La promotion don de sang en Rhône-Alpes

Don de sang, amicale d'Ugine

Pour ceux qui seront en balade entre Bourg St Maurice et Chamonix ce dimanche 27/06, n'hésitez pas à soutenir ces 2 formidables cyclistes qui n'ont pour but que de faire la promotion du Don de Sang et du Don d'Organes.

La promotion don de sang en Rhône-Alpes

Ca y est, bientôt le départ du périple autour du Mont Blanc de Nicolas et Baptiste.
L'Amicale de Bourg St Maurice les acc... Afficher la suite

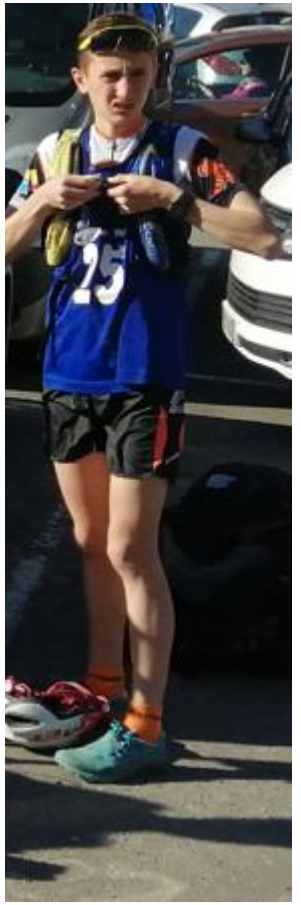
La promotion don de sang en Rhône-Alpes

UNE PROMO DE PROFESSIONNEL PAR DES AMATEURS (DE CYCLISME)
Le dimanche 27 juin, Nico et son fils Baptiste vont entamer un tour du Mont Blanc à Vélo, sur 3 jours, en partant de Bourg St Maurice (73) en passant par Chamonix (74), Aoste (Italie) et retour à Bourg St Maurice le 29/06.
Le principe : rouler avec les couleurs du Don de Sang (EFS et FFDSB) et du Don d'organes et de tissus (ADOT), et faire la promo lors de leurs pauses et étapes.
Originaires d'Auvergne (Le Cendre, 63) ils sont soutenus par l'EFS 63 et l'UD 63 des Donneurs de Sang.
Il y a une histoire, derrière ce périple, qu'ils raconteront peut-être au gens qui les verront sur le parcours.
Pour ceux qui voudraient les soutenir, même à distance, vous pourrez les suivre sur le compte instagram -epic-ride
Pour les suivre physiquement, l'itinéraire est ci-dessous.

Bon courage Nico et Baptiste !!!!

Deux donneurs de sang pédalent pour la cause

Place Marcel-Guimard, l'amicale des donneurs du sang du canton a souhaité bonne route à Nicolas et Baptiste, détenteurs d'une idée originale.



Le petit nouveau

« Romain » 14 ans ½

<u>Pédigré</u>

-Spécialiste Demi-fond
-Spécialiste Course d'Orientation
-Baroudeur (VTT vélo de route/ périple avec ses parents)
-Famille de sportifs et parents donneurs
-Endurant et sait faire preuve d'abnégation

Tenues / Equipement

financement UD 63 don du sang

Modèle maillot

Modèle Cuissard

Modèle Coupe vent

Suivi Organisation

Rendez-vous / Evolution projet

25/04/2022

A - Points à travailler Questions

- S'assurer de l'information auprès de l'UD ADSB 63 / de nos droits vis-à-vis de l'EFS / don du sang (utilisation du Logo et autres éléments…)
- Communication auprès de l'UD 63 et des autres UD des départements que nous traverserons et où nous ferons étapes (voir René)
- Communication avec l'ADOT 63 – 1er contact (Didier FLEURY et M. PRADIER)

Le sang c'est la vie
UD ADSB 63

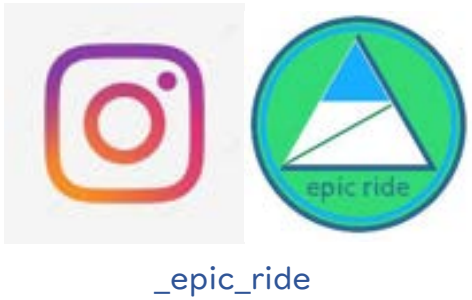
- Réservation gites / chambre d'hôte, …
- Matériel vélo à confirmer
- Démarcher l'EFS pour les éléments publicitaires / goodies (Voir Laetitia BARLAND)
- Publier sur Instagram via notre compte epic_ride / FaceBook / voir communication avec René
- S'entrainer !!!

Instagram

B - GOODIES
à transporter sur vélos et voiture suiveuse

COMMUNICATION / SUIVI du PERIPLE

Instagram : _epic_ride



_epic_ride

Facebook :
création en cours

Blog en cours

Avant tout une équipe

Logistique /organisation..... Léo
Porte parole et bienfaiteur..... René TREMOULET (Don du Sang)
Soutien Communication /publicité..... Laetitia BARLAND (EFS)
Soutien financier équipements tenues vélos 2021 et 2022 UD ADSB 63
Soutien communication ADOT..... Didier FLEURY et JC PRADIER
Pharmacie / Alimentation..... Audrey
Diététique et préparation physique / mentale ; conseils..... Caroline et Cyril CHOUVY
Appui technique maintenance /conseils vélos ..... Christophe AUDREN – Velodome.net
Conception création visuel Magnets logo.....Linda RENOUX , Imprimerie ARTEMIS 17
Programmation / gestion réseaux sociaux.....Baptiste
Communication et suiveurs..... Claude BOUGEROL / Audrey
et toutes les personnes qui voudront bien nous apporter leurs expériences

Un grand merci à tous

On the Road Again

nicobougerol@hotmail.com
06 84 96 50 66

Idée originale

Baptiste et Nicolas BOUGEROL