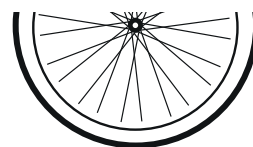


Présentation



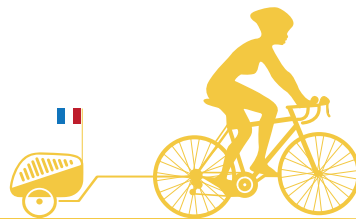
Un  
Tour de France  
à vélo en solitaire  
2022



ET SOLIDAIRE POUR PRADER-WILLI



# Un Tour de France à vélo en solitaire 2022



**ET SOLIDAIRE POUR PRADER-WILLI**

## À LA DÉCOUVERTE DES VÉLOROUTES DE FRANCE du 29 juin au 10 septembre 2022



Cyclotouriste, adepte des grandes randonnées, je pars chaque été parcourir 1000 km essentiellement sur des véloroutes avec pour seul objectif de découvrir la France autrement. Une page facebook (mon périple à vélo), dédiée à ces voyages a pour but de promouvoir les véloroutes et le tourisme à vélo, en général.

Forte de cette expérience, je réalise le projet personnel d'effectuer un tour de France à vélo en partenariat avec le CAPS et l'association PRADER-WILLI France.

Du 29 juin au 10 septembre 2022, au départ de Nancy, je ferai un tour de France à vélo en empruntant les véloroutes et voies vertes pour 4400 km de distance totale cumulée en 59 étapes et 13 jours de repos.



- 10 adultes atteints du syndrome de PRADER-WILLI pédaleront depuis leur établissement pour me suivre dans ce projet. D'autres personnes les imiteront, depuis leur domicile.

**LE BUT DE CETTE AVENTURE :** récolter des fonds pour acheter du matériel sportif et promouvoir l'activité physique indispensable dans le traitement de cette maladie rare.



*Bouger pour vivre et voir au-delà de l'horizon...*



## Point de manifestations

PRADER-WILLI FRANCE sera présent tout au long du parcours pour parler du syndrome et récolter des fonds pour l'association.



## QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Laurence CALLAIS, j'ai 56 ans.  
 Je travaille dans le social depuis toujours. Je vis en Moselle et travaille à Rosières-aux-Salines (54), dans un établissement public : le CAPS (Carrefour d'Accompagnement Public Social) co-partenaire de mon projet.  
 Je pratique plusieurs sports et mes loisirs sont orientés vers la découverte des espaces extérieurs : vélo de route et VTT sont mes moyens de locomotion préférés ! je suis également ceinture noire de judo et secrétaire de mon Club : le Judo Club de Fenetrange.

J'admire le véritable combat mené au quotidien par les personnes atteintes du syndrome de Prader-Willi : bouger pour vivre.  
 Afin de les soutenir, je partirai à la conquête des véloroutes de France afin de **récolter des fonds destinés à financer du matériel sportif et du coaching spécialisé.**





## LE PROJET



Réaliser un tour de France à vélo, en solitaire, pour promouvoir l'activité physique pour les personnes atteintes du syndrome de PRADER-WILLI. **Récolter des fonds pour cette cause et faire connaître la maladie.**

### Le syndrome de PRADER-WILLI,

#### qu'est ce que c'est ?

Le syndrome de Prader-Willi (SPW) est une maladie génétique rare qui entraîne une anomalie dans le fonctionnement d'une zone du cerveau qui régit de nombreux mécanismes hormonaux (l'hypothalamus). Les manifestations du syndrome sont variables d'une personne à l'autre et entraînent diverses caractéristiques physiques, neurologiques, développementales et comportementales. De manière systématique, **les personnes porteuses du SPW ne reçoivent pas les signaux normaux de faim et de satiété** et sont donc dans l'impossibilité de contrôler leur apport en nourriture, on parle d'hyperphagie. De plus, **elles ont un métabolisme plus lent que la normale** (leur organisme consomme moins de calories). La conséquence est le risque de développer très rapidement une **obésité**. Un des grands enjeux de l'accompagnement des personnes SPW est donc de **les aider à réguler leur alimentation tout en développant une activité physique quotidienne et adaptée.**

### UN PROJET SOLIDAIRE

#### ET PARTICIPATIF

Les personnes atteintes du syndrome de Prader-Willi sont accompagnées à leur domicile, dans des structures adaptées, à travers toute la France.

#### Leur principale préoccupation :

- la gestion de leur alimentation
- la pratique suivie d'activité physique

Durant toute la durée de mon voyage, ils m'accompagneront depuis chez eux, sur des appareils sportifs (tapis de marche, vélo d'appartement, elliptique...) pour **parcourir avec moi les différentes étapes**. Leurs kilomètres seront cumulés et nous échangerons nos photos et nos impressions.

Parce que bouger, c'est vivre, c'est ensemble que nous ferons connaître le syndrome de PRADER-WILLI, par la promotion de l'activité physique !

***Seule, j'irais plus vite ! Avec vous, j'irai plus loin....***





## LE CHALLENGE

DURÉE ESTIMÉE : 3 MOIS (du 29 juin au 10 septembre 2022)  
2 mois et demi de trajet, une semaine de préparation et une semaine de récupération.

DISTANCE À PARCOURIR : ENVIRON 4400 KM  
par étapes variables, 59 étapes, 13 jours de repos.

### MES OBJECTIFS PERSONNELS

- Réaliser un tour de France à vélo, en solitaire (ou presque).
- Faire la promotion du tourisme à vélo et des voies vertes de France.

### MES OBJECTIFS SOLIDAIRES

- Faire connaître le syndrome de PRADER-WILLI par la promotion de l'activité physique.
- Récouter des fonds par une cagnotte.
- Faire partir l'événement du CERMES (Etablissement basé à Dombasle, 54).

## LES ANIMATIONS

### DÉPART DOMBASLE

*Parc du Casino à 13h*

> **MERCREDI 29 JUIN**

### DIJON

*Place François Rude  
de 14h à 18h*

> **DIMANCHE 3 JUILLET**

### LYON

*Tennis club 5<sup>e</sup> Arr.  
à partir de 14h*

> **VENDREDI 8 JUILLET**

### MONTELMAR

> **LE MARDI 12 JUILLET**

### MONTPELLIER

*Chateau d'Ô de 14h à 18h*

> **LE SAMEDI 16 JUILLET**

### RAMONVILLE (Toulouse)

*A.S.E.I Paul Dottin*

> **LE JEUDI 21 JUILLET**

### BORDEAUX

*Parc des Angéliques à 14h*

> **MARDI 26 JUILLET**

### LES SABLES D'OLONNE

*Parking de l'école de voile  
plage de Tanchet à 13h*

> **LUNDI 01 AOÛT**

### THOUARÉ SUR LOIRE

*(Nantes) La Guinguette  
aux bords de l'eau à 13h*

> **VENDREDI 05 AOÛT**

### SAINT MALO

*Belvédère de la cale des bains  
chauds de 15h30 à 18h*

> **LUNDI 15 AOÛT**

### ROUEN

*Quai Rive Droite à 14h*

> **JEUDI 25 AOÛT**

### PARIS 13<sup>e</sup>

*Parc de Choissy de 14h à 17h*

> **DIMANCHE 28 AOÛT**

### WOIPPY (Metz)

*C.O.S.E.P de 9h à 16h*

> **VENDREDI 09 SEPTEMBRE**

### ARRIVÉE NANCY

*Parc du Château de Brabois  
Villers-lès-Nancy à partir de 10h*

> **SAMEDI 10 SEPTEMBRE**

*Toutes les animations sont organisées  
sous la responsabilité du pôle  
"Sport Santé" de l'Association  
Prader Willi France.*



# Un tour de France à vélo en solitaire 2022

## CONTACTS

### PORTEUR DU PROJET :

**CALLAIS Laurence**

3 chemin des Hirondelles

57930 BETTBORN

06 15 96 81 02

laurencecallais@orange.fr

 Mon périple à vélo

## ET SOLIDAIRE POUR PRADER-WILLI

### FAIRE UN DON



**PAR INTERNET :** [www.tourdefrancevelo.fr](http://www.tourdefrancevelo.fr)

**PAR COURRIER :** chèque à l'ordre de PWF  
*inscription au dos du chèque «un tour de France à vélo 2022»*

**Adresse :** Gestion des dons PWF - Sonia Boubet  
9 le Petit Plessis - 36330 VELLES

PARTENAIRES



**Le CAPS** (Carrefour d'Accompagnement Public Social)  
M. BOISSONNAT Jean-Pierre, Directeur Général.  
[caps-54-51.com](http://caps-54-51.com)



**PRADER-WILLI France**  
Mne LASFARGUES Agnès, Présidente.  
[www.prader-willi.fr](http://www.prader-willi.fr)

