

CANAL DU MIDI - MINERVOIS

LE SOMAIL

Ana veut dépasser la maladie par le sport

Souffrant d'une maladie sans traitement, la fibromyalgie, Ana a décidé de se battre contre la douleur et la fatigue, en utilisant le sport.

L'objectif d'Ana est de se dépasser. En tant qu'ex-sportive de haut niveau, elle sait le faire. En juillet 2013, elle part de Toulouse à vélo avec pour seul compagnon Simba, son petit chien, dans le but de rejoindre Sète par le Canal du Midi.

Arrivée au Somail, épuisée, incapable d'aller plus loin, elle rencontre Pierrette Bernabeu. Touchée par son état et malgré la pleine saison rendant indisponible les chambres d'hôtes dont elle s'occupe, elle décide de l'héberger chez elle et de la remettre sur pied pour qu'elle puisse poursuivre son voyage. De cette rencontre va naître une franche amitié qu'elle entretient à chacun de ses passages. Ces voyages en solitaire occasionnent des rencontres, des échanges et de la solidarité qui lui redonnent confiance en elle et en l'être humain.

Ayant acquis un master en Education Thérapeutique du Patient, elle met en place avec le soutien de l'Université des Patients de Catherine Tourette Turgis de l'UPMC-Sorbonne Universités, un projet «vélo santé



► Ana avec son amie Pierrette et Simba.

team». L'idée est de rallier plusieurs villes à vélo et de faire partager son expérience avec d'autres patients. Le premier coup de pédale s'est fait à Paris le 9 juillet. Le deuxième ira de Lille à Bethune jusqu'à Arras. Puis un troisième ralliera St Jean Pied de Port à St Jacques de Compostelle.

Un bon exemple de courage, de force mentale et de dépassement de soi que nous livrons.



► Simba prêt pour le départ.

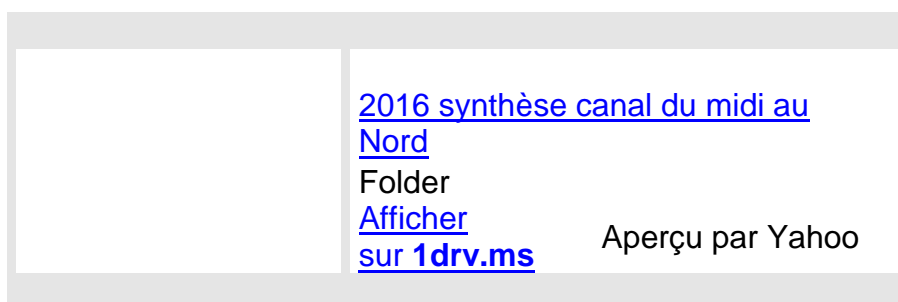
APERCU DU PERIPLE D'ANA ET DE VELOSANTETEAM DU MOIS DE JUILLET

Bonjour,

Pour tous ceux qui ne suivent pas encore Ana au quotidien sur Twitter, compte "VeloSanteTeam" ou sur Facebook, compte "Lu Moreno", voici un aperçu de son périple soutenu par l'Université des Patients, depuis fin juin jusqu'à ce jour :

LIEN POUR LES PHOTOS :

Départ au retour vers Paris : [2016 synthèse canal du midi au Nord](#)



Arrivée sur Paris le 23 07 et Tours ; [2016 synthèse arrivée sur Paris retour du Nord et Tours](#)



L'ENTRAINEMENT : DE FIN JUIN AU 8 JUILLET 2016:

Avant de se lancer dans le tour de France pour relier les différents étudiants du Master 1 en Education Thérapeutique du Patient, il est impératif que j'entraîne mon corps qui a perdu l'habitude de l'effort sportif.

Pour cela, je commence par des chemins plats, pas trop loin de la région où j'habite. La cible idéale, c'est le Canal du Midi : cela correspond au critère chemins plats et en plus, c'est beau. Je loge chez Pierrette qui est adorable et généreuse. Je l'ai rencontrée l'année dernière lors de mes premières aventures à vélo. Elle cocoone Simba et moi-même pendant toute cette reprise de l'entraînement.

Les premiers jours sont difficiles : mon corps est rouillé et me le fait bien sentir. Je persiste donc : 5 kms le 1er jour, puis 10, puis 15 kmsenfin le dernier jour, je décide de longer le canal de la Robine jusqu'à la mer à Port-La-Nouvelle : 62 kms.

On m'avait dit 37 kms...quelqu'un a dû oublier de me prévenir qu'il y avait des kilomètres cachés en plus. Je suis fatiguée mais contente d'être arrivée et avoir même dépassé mon objectif d'entraînement!
Je me prépare donc à prendre le train pour remonter sur Paris pour la journée de lancement du projet VéloSantéTeam à Paris.

LA JOURNÉE DE LANCEMENT PARISIENNE : 9 JUILLET 2016

Ça y est, c'est le jour!

Après mon entraînement au canal du midi, le rendez-vous pour débiter ma tournée est ce matin!

Nous partirons de l'hôpital Saint Antoine, lieu de l'Université des Patients et où se déroulent les cours de notre Master en Education Thérapeutique du Patient (ETP) ! C'est un symbole pour moi et pour nous tous!

Le périple que j'entreprends doit me permettre de relier à vélo tous les étudiants du Master. A Vincennes, se rassembleront ceux de la région parisienne, Géraldine, Laure, les deux Sophie, Françoise, Alexandre, Cécile, tous du Master 1 et également Michelle du Master 2 et l'équipe pédagogique. Puis j'irai dans le Nord pour rejoindre Hélène T. à Lille, Hélène P. à Béthune et Michèle à Arras. Je rejoindrais Paris en vélo. Il me restera plus qu'à aller vers Tours pour y voir Corinne et la boucle sera faite!

Cette année, ce Master a vraiment été une démarche d'équipe qui permet à chacun d'avancer ...ensemble mais aussi seul ... se développer personnellement. Cette formation qui permet une "sortie anthropologique" invitant à avoir un regard sur soi-même ... ceci rendu possible... parce qu'on est en équipe.

Mon projet initial était de rejoindre Saint Jean Pied de Port à Saint Jacques de Compostelle. J'avais déjà pédalé, l'année dernière de la tour Saint Jacques de Paris jusqu'à Saint Jean Pied de Port mais une poussée de ma maladie et d'autres problèmes de santé ont interrompu mon élan, ...Il faut dépasser ses limites mais faire attention à son capital santé, c'est tout un équilibre à respecter quand on est porteur d'une maladie chronique.

J'avais tiré de cette expérience un élan nouveau...lié à l'effort et les rencontres solidaire aux détours des chemins. Je me sentais mieux, plus forte. Je ne pouvais pas continuer d'avancer seule sans partager sur le bienfait du sport ou plutôt du vélo pour les patients vivant comme moi avec une maladie chronique.

J'avais donc souhaité faire de ce projet personnel un projet de groupe. Etre soutenue par le groupe pour avancer mais aussi communiquer sur le bienfait de l'activité physique à d'autres patients malgré la maladie.

Pour avancer, pédaler, me dépasser, souvent je dis que j'ai besoin d'être dans ma "bulle" pour m'isoler, me concentrer aller plus loin que la douleur et la fatigue!

Le fait de partager ce périple était à la fois une force et à la fois une difficulté. Le risque de quitter ma "bulle", celle qui me permet d'avancer...

Mais aujourd'hui, j'oublie tout ça...je suis à 100% dans le lancement du projet!

Heureuse des réponses des participants, nous serons onze. Maryline, Isabelle et Béryl de l'équipe pédagogique étaient là pour pédaler ...Catherine n'a pas pu se joindre à nous mais ses messages nous accompagnaient! Nous avons également reçu des messages de soutien de nombreuses personnes qui auraient voulu être avec nous et qui n'ont pas pu se joindre à nous : cela m'a rendue très heureuse

Isabelle, de l'équipe pédagogique, est arrivée la première ! A la fois elle semblait heureuse d'être là mais la reprise du vélo et surtout à Paris l'inquiétait! Elle avait son ticket Vélib®, et elle avait hâte de faire la connaissance de Simba, et lui l'a bien compris. Il lui a fait la fête! Puis, elle lui a murmuré des secrets à l'oreille et Simba a été complètement conquis. Maryline est arrivée avec son casque vélo et Béryl avec son vélo !

Chacun a pu mettre son tee-shirt avec le logo VéloSantéTeam, avec une telle couleur jaune fluo, on ne passait pas inaperçus !!!

Nous avons pris les uns après les autres nos vélos!

Et nous voilà partis pour le parc de Vincennes...tout s'est bien passé, le parcours était plutôt court mais il a suffi pour redonner un souffle nouveau ! Chacun parlait le soir des activités physiques qu'il pourrait reprendre !!!!

Après le pique-nique, nous avons même fait une ballade en barque. Géraldine et Isabelle menaient les barques, encore de l'exercice physique, enfin pour elles deux seulement, les autres se prélassaient au soleil !

Merci à tous!

DU 10 au 12 juillet : SEJOUR A PARIS ET LES ENVIRONS:

Après je suis allée chez Géraldine, à Garches pour un circuit d'entraînement, un jour de repos, du travail sur la communication et un point sur les activités de Vélo Santé Team. C'était le 10 juillet au soir et Simba avait mis son maillot de supporter de l'équipe de France pour la finale de l'Euro France/ Portugal.

Finalement, Simba est un meilleur supporter pour moi dans ma tournée que pour l'équipe de France !

On a fait 2 journées d'entraînement : le jour 1 vers le Haras de Jardy en passant par le Parc de Saint Cloud et Marnes la Coquette. On a eu la chance de pouvoir visiter des box et voir des chevaux grâce à l'invitation d'une propriétaire sensible à notre projet ; le jour 2 nous avons parcouru le Parc de Saint Cloud à vélo. J'ai pu à la fois m'entraîner et recharger les batteries avant de partir pour le Nord rejoindre une partie des autres étudiantes du Master. Déjà 161 kms au compteur auxquels il faut ajouter les 25 kms faits chez Géraldine mais non comptabilisés dans mon compteur vu que j'ai utilisé un autre vélo.

Du 13 juillet au 18 juillet : PARCOURS DE LILLE, A BETHUNE PUIS ARRAS

J'ai donc pris le train pour arriver à Lille où j'ai été accueillie par Hélène T du Master et sa sœur Anaïs.

Après avoir laissé passer un orage, nous sommes parties le 14 juillet sous un ciel clément. Grâce à des équipes d'office du tourisme efficaces, nous avons pu identifier (après des analyses cartographiques minutieuses) des chemins verts longeant des canaux. Après quasiment 40 kms nous sommes arrivées à Béthune, fatiguées mais heureuses ! Bravo les filles....quasiment 200 kms au compteur !

J'ai été ensuite accueillie par Michelle d'Arras pour le parcours Béthune-Arras et j'ai eu l'heureuse surprise d'avoir en plus de Michelle comme co-équipière Hélène P qui a relevé le défi à la dernière minute. Le parcours a été magnifique, nous avons croisé la crête de Vimy, lieu des anciens combattants canadiens, fait un stop chez les parents de Michelle et en avançant régulièrement mais sûrement sommes

arrivées toutes les 3 épuisées mais fières à Arras. Le compteur marquait 242 kms. Michelle et Hélène n'en revenaient pas : elles aussi elles se sont dépassées!!!

Du 18 au 24 juillet : le retour et l'arrivée à Paris :

Départ de chez Michelle, seule cette fois pour un retour en vélo à Paris depuis Arras. Le réveil est difficile car les articulations sont comme verrouillées. Je longe un charmant chemin appelé « Véloroute de la Mémoire » qui me fait passer par Saulty, et me fait arriver au village d'Albert. Le compteur marque 300kms. Je cherche un hébergement. C'est la galère, pas de place. Je finis par atterrir au camping et dois acheter une tente, ce que je n'avais pas prévu ! Heureusement, le soleil est beau fixe, il fait même trop chaud. Le lendemain, je continue les voies cyclables près des canaux. L'objectif est d'arriver à Amiens pour y dormir. Là encore, galère d'hébergement car tout est plein à cause d'un championnat de natation. Je dois dormir dans un hôtel, ce qui n'était pas prévu dans mon budget nuitées... D'un autre côté cela fera du bien à mon corps et à Simba de dormir dans un vrai lit ! Je repars le lendemain direction Beauvais, puis Chambly. Mais arrivée à Chambly, entre la canicule, les 2 genoux qui ont gonflé, et les problèmes d'hébergement qui se poursuivent, je décide de suivre les conseils de Cécile. Elle me propose de prendre le train et de venir me reposer quelques jours chez elle en région parisienne. Je pourrai revenir exactement à l'endroit que je quitte en train et reprendre pour terminer à vélo le parcours que je suis obligée de quitter momentanément. Le compteur est à 495 kms.

Le 23 juillet, reposée par ces 2 journées chez Cécile et son super accueil, je repars en train pour redémarrer du point exact où mon trajet a été suspendu. Je suis là encore un superbe chemin pour les vélos : la « London-Paris Avenue ». Je croise de belles villes et villages près de l'Oise: l'Île Adam, Beaumont sur Oise, Auvers sur Oise,. J'arrive en banlieue parisienne. Je suis de plus en plus fatiguée et mes genoux recommencent à gonfler. Je ne réfléchis plus, je pédale en croisant Saint-Denis, Gennevilliers, je ne pense plus qu'à arriver chez Cécile qui pour m'aider me guide au téléphone comme un coach sportif car je n'ai plus la force de réfléchir pour repérer mon chemin. Ca y est j'y suis : l'Opéra, le Louvre, Notre Dame...je regarde enfin mon compteur : j'ai fait 100 kms de plus. Je n'en reviens pas : 600 kms au compteur depuis mon départ !!! J'ai réussi.

28 juillet : Pays de Loire : Tours

Après plusieurs jours de repos , des blocs de glace sur les genoux, je me sens mieux et pars donc ce matin pour relier la dernière ville des étudiants du Master d'Education Thérapeutique des Patients : Tours. Je suis accueillie pour la journée par Corinne qui me guide dans Tours me permettant ainsi de découvrir la vieille ville et boucler le parcours liant les étudiants et les villes de notre Master

J'ai ainsi pu porter les couleurs de l'Université des Patients et de notre projet VéloSantéTeam.

Je reprends le train ce soir et je serai demain à nouveau chez moi à Tourtouse en Ariège à 70 kms de Toulouse.

Mes aventures ne s'arrêtent pas là car de nombreux événements sont à venir et en cours d'organisation pour cet été! En effet, je serai présente le 31 juillet à CAZAVET

à l'événement de cyclotourisme "le Huit du Couserans" :

<http://ariege.ffct.org/manifestations-cyclotouristes-en-ariege-ligues-pyrenees-et-languedoc-roussillon.html#cwQh7obm>

...et vous pouvez continuer à me suivre sur Twitter et Facebook.

Cordialement

Géraldine FAYET