



L'ECHO DE L'ODYSSEE

Journal de L'odyssée de l'espoir

Mai 2019 n°67

L'Odyssée 2019, c'est parti !!!
Environ 350km dans le Cotentin !

Du 6 au 13 juillet



En attente de confirmation pour les étapes du 7 juillet...

Semaine de l'odyssée : rencontre avec la neurologue Docteur DERACHE (CHU de Caen).

Cette année, nous vous proposons une discussion autour du sport et de la SEP. Quelles sont les pratiques quotidiennes idéales, comment se ménager pour optimiser sa fatigue...et sans doute d'autres questions que vous aurez le jour J. La rencontre se déroulera le **samedi 6 juillet** sur le lieu de notre départ : au lycée Agricole et Horticole de Coutances ; de **16h00 à 17h30**. Nous vous attendons nombreux.ses !

Site de l'Odyssée :



Il est beau, il est tout neuf, il manque encore de mises à jour mais il est en ligne !
A vos ordis, le voici :
<http://www.odysee-espoir.com>

Envie de tester de nouveaux engins roulants ?



Lors du dernier Conseil d'Administration, Ludovic a tenu à nous partager sa trouvaille, un tandem côte à côte ! Alors on s'est dit : pourquoi ne pas tester cet engin lors d'une prochaine semaine à vélo ? Celui-ci ou un autre ?
Nous nous tournons alors vers vous, qui avez peut-être d'autres envies, suggestions ?

Nous vous invitons à nous les partager lors de la prochaine

Assemblée Générale de la manière suivante:

Proposition d'un nouvel engin à tester: ses atouts, son coût pour la semaine, son rapatriement sur le lieu de la semaine à vélo. Un petit vote pour et le tour sera joué !

Travaux en cours pour les Carrioles !

Trois élèves ingénieurs en Génie Industriel ont amélioré certaines parties d'une carriole grâce notamment au matériel mis à leur disposition au sein du CFA MECAVENIR de Mantes la Ville.

Thomas B, Abdourahamane A et Thomas P ont amélioré les cales pieds d'une carriole sans assistance grâce à une étude menée pendant 6 mois. Ils ont développé de nouveaux cale-pieds pour améliorer l'ergonomie, l'utilisation, et les réglages des cale-pieds. Pour cela, ils ont étudié la posture des utilisateurs de la carriole et réalisé la conception des cale-pieds à l'aide de logiciel de conception assisté par ordinateur.

Une fois terminé virtuellement, ils ont imprimé les cale-pieds à l'aide d'une imprimante 3D. La technologie d'impression 3D permet d'obtenir un produit à base de plastique, d'acier ou d'aluminium à partir de fichiers 3D.

Les cale-pieds destinés à l'odyssée de l'espoir, ont été imprimés avec un mélange de nylon et de carbone, ce qui rend le produit résistant en terme mécanique.

De plus, les étudiants ont commandé des mousses à densité moyenne pour améliorer le confort du passager.

Pour terminer, nous disposons de 4 nouvelles barres de poussées en aluminium. Ces barres sont inspirées de celles réalisées pour le tour du monde 2014. Elles en reprennent la forme générale mais leur poids a été divisé par 3 grâce à l'aluminium au lieu de l'acier.

Maintenant, il faut tester tout ça cette année dans le Cotentin pour valider le concept et répercuter les modifications sur d'autres carrioles !

Thomas.



Ne tardez plus, inscrivez-vous dès maintenant et avant le 10/06/19 !

Bulletin d'inscription
à la Caravane de « L'Odyssée 2019 »
impératif au plus tard le 10 juin 2019

Du 6 au 13 juillet 2019

Rendez-vous samedi 6 juillet 2019 (15h30) au Lycée Agricole et Horticole de COUTANCES (La Quibouquière, 50200 Coutances)

Je soussigné(e) Adresse : _____

Téléphone / e-mail : _____

☐ m'engage à participer à la totalité de « L'Odyssée 2019 »¹

Montant de la participation à la semaine (présence supérieure à 2 journées) : 60 € par personne

☐ souhaite participer à la semaine sur 2 jours ou moins¹

Jours concernés : _____

Dans ce cas je gère individuellement mes transports pour rejoindre et quitter la caravane.

Montant de la participation : 20 € (participation sur 2 jours ou moins)

► Je peux pédaler :

☐ oui, je viens avec _____ vélo(s) en bon état ☐ je tire une carriole ☐ non, je suis en fauteuil ☐ non

► Je peux conduire un véhicule de la caravane² : ☐ oui ☐ non

Si oui, je joins une copie de mon permis de conduire au bulletin d'inscription (les compagnies de location les demandent au moment du retrait du véhicule)

► Pour les départs/retours je me joins aux transports groupés : ☐ oui ☐ non

Comment et lieu de départ : _____

► J'ai un régime alimentaire particulier : ☐ oui ☐ non

Si oui, précisez : _____

Remarques particulières : _____

A envoyer à : Cécile Martin

105 rue d'Esquermes

59 000 LILLE

(Chèque à l'ordre de l'Odyssée de l'Espoir)

N'hésitez pas à prévenir le plus tôt possible de votre présence, en précisant votre nom : par mail, téléphone ou SMS (06.81.26.17.28, odyseedelespoir.contact@gmail.com)

En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à nous en faire part.

Date : _____ Signature en accord avec modalités au verso (à retourner signé également)³ :

¹ Les places dans la caravane étant limitées, merci d'être certain de votre inscription afin de ne pas pénaliser d'autres personnes.

² Joindre dès à présent une copie de votre permis de conduire (obligatoire pour les assurances).

³ Signature conjointe des parents pour les mineurs.

Du 6 au 13 juillet 2019, vous participerez à la semaine à vélo « L'Odyssée 2019 ». Une semaine à vélo pour montrer que les personnes à mobilité réduite et personnes valides sont vraiment complémentaires.

La semaine à vélo est une expérience collective. Tout en étant libre de participer aux activités, nous comptons sur vous pour respecter la vie collective et les consignes de sécurité énoncées afin de faciliter la bonne humeur !

- **L'association décline toute responsabilité en cas de vol, perte de matériel ou accident survenu pendant la semaine à vélo.**
- Pendant la randonnée cycliste, nous faisons une pause à mi parcours le matin et l'après-midi pour les rotations (véhicules, vélos, carrioles) et les besoins naturels ... Les arrêts en cours de randonnée sont donc à éviter.
- Sur le vélo, le **port du casque est obligatoire**, il est également important de **rester dans le sillage du peloton** : éviter les embardées à gauche, les freinages d'urgence, le téléphone portable ou les visites solo dans la campagne...
- Sur le vélo ou dans la carriole, prévoir des protections soleil (chapeau, bobs, crèmes).
- Des WC à lunette sont disponibles pendant les arrêts. Assurez-vous qu'ils sont nettoyés pour les suivants !
- Nous sommes en été, il fait chaud, buvez beaucoup d'eau ... même si les arrêts pipi ne sont pas toujours possibles au moment voulu. En cas de traitement médical ou de consigne sur votre santé, prévenir l'équipe logistique et le « doc ».
- Lors des déjeuners, tous les participants, y compris les groupes, contribuent à l'intendance.

Modalités particulières pour les inscrits à la caravane de la semaine à vélo

- La caravane est ouverte à 50 participants maximum, les inscriptions sont faites par ordre d'arrivée avec priorité pour 15 personnes SEP, invités internationaux, organisateurs et tracteurs de carrioles. **Les inscriptions non payées ne seront pas prises en compte.**
- **Pour participer à la semaine à vélo et pour notre assurance, l'adhésion à l'association l'Odyssée de l'Espoir est obligatoire.**
- Pensez à inscrire nom et prénom sur tous vos bagages et vos fauteuils afin d'éviter pertes ou cohue !
- **Pour ceux qui peuvent amener un vélo : il est nécessaire que ce vélo soit en bon état (aucune utilité d'un vélo fatigué ou abimé !)**
- N'oubliez pas de prendre dans votre sac
 - Un duvet,
 - Si vous ne souhaitez pas bénéficier des moyens de couchage mis à disposition par l'association : apportez tapis de sol ou matelas gonflable peu encombrant (prévoir alors un gonfleur électrique), petite multiprise,
 - Des vêtements pour la journée (vos T-shirts et bobs Odyssée), maillot de bain, lunettes de soleil, chapeau, crème solaire, tenue un peu plus chaude pour le soir (pantalons, pull, polaire) et K-Way,
 - Une chambre à air si vous avez un vélo, une gourde,
 - Votre carte d'identité, votre carte vitale, argent de poche,
 - Une trousse et serviettes de toilette,
 - Une petite pharmacie (légère, n'oubliez pas votre traitement !),
 - Prévoir un petit sac avec vous pour vos affaires de jour (conservez papiers et argent avec vous) et un sac de voyage que vous risquez de ne récupérer que le soir,
 - L'Odyssée fournit popote, assiettes et couverts, il est donc inutile de venir avec les vôtres,
 - Pour les détenteurs d'appareils photos numériques, merci d'apporter vos câbles pour copier vos photos sur place sur l'ordinateur de l'odyssée et une clé USB pour repartir avec les photos,
 - Si vous avez quelques accessoires remarquables (klaxon, perruque ou autre), n'hésitez pas à les prendre, notre passage sera d'autant plus remarqué !
- En journée, pour ceux possédant un permis de conduire et étant apte à une conduite disciplinée d'un véhicule (ce n'est pas le grand prix de Monaco...), pensez à **alterner conduite et vélo** afin de satisfaire le plus grand nombre. Ces rotations doivent se faire en accord avec le responsable de l'équipe « véhicule ».
- Dans les voitures, **jetez vos déchets dans les poubelles** et laissez les talkies walkies branchés ... veillez à ce qu'ils soient rechargés et n'insultez pas la voiture de tête qui a perdu son chemin mais plutôt, aidez-la de votre mieux possible ! Restez toujours correct avec les autres automobilistes et **encouragez continuellement les cyclistes** !
- La douche, c'est toujours un peu dur dur le matin... surtout lorsque l'on doit être prêt pour le départ à 9h ! Alors prenez la plutôt le soir, cela permettra (en cas de besoin d'assistance pour votre toilette) à votre assistant de dormir un peu plus tard le matin et d'être frais sur son vélo !
- **Si vous quittez la caravane pour une durée importante, signalez-le à l'équipe pour éviter que tout le monde ne vous cherche !**

Les activités de soutien à la caravane sont les suivantes : Equipe Salles, Equipe Itinéraire, Equipe Véhicule, Equipe Carriole, Equipe Intendance, Equipe Appareil photo et Matos, Equipe Média, Equipe Compte-rendu, Equipe Stand, Equipe Trésorerie, Equipe Vélo, Equipes Organisation des transports Aller/ Retour.

Pendant la semaine, faites-vous connaître auprès des responsables d'activités si vous souhaitez participer à l'une d'entre elles et **tenez-les informés en priorité lorsqu'un cas concerne directement leur activité.**

Le planning de la semaine vous sera communiqué afin que chacun d'entre vous puisse être parfaitement responsable de sa destination. L'ivresse Odysséenne ne doit pas vous faire oublier où vous allez et à quelle heure, cela peut toujours être utile !

Les coordonnées des participants et leur téléphone portable (merci de compléter le bulletin) vous seront également communiqués.

Bon pour accord, date et signature



Ne tardez plus, inscrivez-vous dès maintenant !

Bulletin de participation en journée pour les groupes à « L'Odyssée 2019 »

(ne concerne pas les inscrits à la caravane)

Du 6 au 13 juillet 2019

En tant que représentant du groupe _____

Je soussigné(e) _____

Adresse : _____

Téléphone / e-mail : _____

inscrit _____ (nombre) personnes de mon groupe pour participer en journée à « L'Odyssée 2019 ».

Préciser les jours de participation (itinéraire disponible sur le site): _____

Montant de la participation : 5 € par personne et par repas (midi), envoyer à :

Cécile MARTIN - 105 rue d'Esquermes - 59 000 Lille

(Chèque à l'ordre de l'Odyssée de l'Espoir)

Date :

Signature en accord avec modalités ci-dessous :



Modalités de participation à la semaine à vélo Groupes cyclistes ou groupes non adhérents

Du 6 au 13 juillet 2019, vous participerez à la semaine à vélo « L'Odyssée 2019 ». Une semaine à vélo pour montrer que les personnes à mobilité réduite et personnes valides sont vraiment complémentaires.

La semaine à vélo est une expérience collective. Tout en étant libre de participer aux activités, nous comptons sur vous pour respecter la vie collective et les consignes de sécurité énoncées afin de faciliter la bonne humeur !

- **L'association décline toute responsabilité en cas de vol, perte de matériel ou accident survenu pendant la semaine à vélo.**
- Pendant la randonnée cycliste, nous faisons une pause à mi-parcours le matin et l'après-midi pour les rotations (véhicules, vélos, carriages) et les besoins naturels ... Les arrêts en cours de randonnée sont donc à éviter.
- Sur le vélo, le **port du casque est obligatoire**, il est également important de **rester dans le sillage du peloton** : éviter les embardées à gauche, les freinages d'urgence, le téléphone portable ou les visites solo dans la campagne...
- Sur le vélo ou dans la carriole, prévoir des protections soleil (chapeau, bobs, crèmes).
- Des WC à lunette sont disponibles pendant les arrêts. Assurez-vous qu'ils sont nettoyés pour les suivants !
- Nous sommes en été, il fait chaud, buvez beaucoup d'eau ... même si les arrêts pipi ne sont pas toujours possibles au moment voulu. En cas de traitement médical ou de consigne sur votre santé, prévenir l'équipe logistique et le « doc ».
- Lors des déjeuners, tous les participants, y compris les groupes, contribuent à l'intendance.

Modalités particulières pour les groupes participants en journée à la semaine à vélo

Le nombre d'inscrits à la caravane étant limité à 50 personnes, l'Odyssée de l'Espoir ne peut héberger les groupes en soirée (intimité du groupe, respect des engagements vis à vis des villes-étapes, etc...).

Cependant, en journée, **l'Odyssée de l'Espoir ne souhaite pas limiter le nombre de participants sur la route**, il est donc nécessaire de respecter certaines conditions qui sont les suivantes :

- Les groupes qui s'associent à notre caravane sur la route doivent avoir **souscrit une assurance responsabilité civile** pour leur activité et assurer leur propre sécurité (Pour les individuels, ce sera leur propre responsabilité civile).
- **Aucun véhicule supplémentaire** à ceux de l'Odyssée n'est accepté **sur la route**. Il n'est pas prévu de véhiculer les groupes, ils doivent être autonomes et organisés concernant leur transport sans solliciter/perturber la caravane.
- Les déjeuners du midi sont l'occasion de faire connaissance avec les nouveaux groupes, ils sont donc les bienvenus. **L'inscription aux déjeuners** est payante, **obligatoire et au plus tard la veille au soir**. Pour les déjeuners offerts par les municipalités, un accord préalable entre l'Odyssée et ces dernières sera nécessaire pour la gestion du nombre de participants.

Un A4 précisant l'organisation sur route de la caravane vous sera envoyé par mail en amont de la semaine.

Bon pour accord, date et signature

L'odyssée de l'Espoir

parler de la Sclérose en Plaques, c'est déjà la combattre

BULLETIN DE SOUTIEN 2019

Association l'Odyssée de l'Espoir

190, chemin Salatier - 13330 LA BARBEN - 04.90.55.08.40

L'Association l'Odyssée de l'Espoir est une association « relais » constituée de personnes atteintes de **sclérose en plaques** (SEP) et de personnes qui souhaitent leur **apporter soutien**. Elle a pour but de faire connaître la sclérose en plaques. Personnes en situation de handicap et personnes valides se retrouvent totalement complémentaires tout au long de l'année, lors de séjours ou de la semaine à vélo qui se déroule chaque année au mois de juillet pour un parcours à travers la France avec trois carrioles tractées.

En devenant membre de cette association, vous participez à l'ensemble des objectifs précités.



Nom¹, Prénom¹

Adresse¹

Téléphone

E-mail

Soutien à l'Association « l'Odyssée de l'Espoir » en qualité de:

☐ Adhérent (statut nécessaire afin de participer aux événements et recevoir le journal de l'association) : cotisation annuelle 2019 d'un montant minimal de 15,00€. Montant versé : _____ €

Je souhaite recevoir l'Echo de l'Odyssée : par courrier ☐, par mail ☐

☐ Donateur : donation simple (sans adhésion formelle), d'un montant de _____ €

Fait à : Le :



Signature² :

En cochant cette case, je demande à recevoir un reçu fiscal correspondant à ma cotisation ☐

Bulletin à renvoyer à : **Cécile Martin**

105 rue d'Esquermes 59 000 Lille

www.odysee-espoir.com: odyseedelespoir.contact@gmail.com

- Prix régional PACA 2003 de la Caisse d'Epargne sous l'égide de la Fondation de France
- Prix « Fais nous rêver » 2003/2004 sur le thème de l'éducation par le sport
- ADAPT& Mairie de Paris : Médaille d'argent, Catégorie Média, trophées « Handicap&Citoyenneté » en 2004
- Reconnaissance d'intérêt Général en 2005
- Prix « L'atelier des rêves » de la FDJ en 2013
- Prix « coup de cœur » de l'innovation sociale régionale de AG2R La Mondiale en 2015

¹ Ecrire de préférence en minuscule



Tous les ans, l'Odyssée de l'espoir reçoit des dons de différentes natures.

Tous les ans, des bénévoles contribuent à récolter des fonds via le Vestiaire de Sofie, un local de dépôt-vente à Coye-la-forêt (60).

Les membres les remercient chaleureusement.



Le vestiaire de Sofie



le **cnam**
école d'ingénieur·e·s

