

# L'ECHO DE L'ODYSSÉE



Journal de l'odyssée de l'espoir

Janvier 2021 N°71

Bonjour à tous,  
compliqué de dire « Bonne année ! » ou « Meilleurs vœux ! » donc  
soyez heureux, riez, aimez, profitez d'une chose que l'on trouve banale  
mais qui est extraordinaire, la vie !

L'année qui vient de se dérouler a vraiment été étrange, elle a remis en  
question pas mal de choses et engendre de nombreuses réflexions. On  
aimerait peut-être bien reprendre nos existences comme avant et faire  
comme si de rien n'était mais les cartes ont été redistribuées et nous  
devons composer avec cette nouvelle réalité. Nous ne pouvons pas nier  
cet état de fait, rien n'est permanent sauf le changement. Adaptons  
nous et saisissons ce nouveau défi que l'existence nous impose pour  
continuer d'avancer.

Bien que 2020 soit considérée par beaucoup comme une année terrible,  
j'aime à penser que c'est le début d'un tournant dans nos façons  
d'appréhender le monde. Bien entendu cette transition risque de  
prendre des années, mais je suis persuadé que ces heures sombres nous  
conduisent vers du positif. J'ai conscience des difficultés que nous  
réserve cet avenir avec son lot d'incertitudes que bon nombre de  
personnes refusent d'imaginer. Mais c'est en envisageant le pire et en  
œuvrant contre la fatalité, à son échelle bien sûr, que l'on obtient le  
meilleur. Qu'importe la longueur du trajet chaque pas compte.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Ludo

**Voici un topo rédigé par Marie à propos de l'organisation des étapes, ainsi que du fonctionnement de l'intendance. Par la suite le but sera d'expliquer le travail effectué pour les pôles « repérage d'étapes », « médias », « entretien-réparation vélos-carrioles » etc, sur le site web**  
**L'association existe depuis plus de vingt ans grâce à cette organisation rigoureuse.**

Une nouvelle année vient de débuter, qui, souhaitons-le sera placée sous le signe des retrouvailles Odysseennes. Après une longue période de flou artistique dans lequel nous a plongés la petite épidémie répondant au doux nom de Covid, l'heure est venue pour l'équipe du CA (mais pas que) de se remettre en action pour préparer au mieux la 16<sup>e</sup> édition de notre semaine à vélo annuelle. Certains d'entre vous ont déjà pris part à l'extraordinaire machine qu'est l'organisation en amont de la semaine et ont une petite idée du travail et de l'énergie à fournir, d'autres n'en ont jamais eu l'occasion et se sont vus surpris de voir à quel point la machine était rodée, du jour de nos retrouvailles le samedi, jusqu'à l'arrivée finale du peloton le vendredi suivant.

On s'est alors dit qu'il serait intéressant de vous faire un petit point sur certains pôles d'organisation, dont le top départ se fait dès la fin de l'Assemblée générale de l'année précédente, afin que vous compreniez mieux pourquoi et comment nous arrivons à faire en sorte que la semaine se déroule dans la joie, le partage, la bonne humeur, la solidarité, le confort (minimum) et sans accroc (ou presque). Et qui sait, peut-être cela vous donnera-t-il envie de vous joindre à nous dans les années qui suivent de devenir un maillon de cette chaîne extraordinaire !

**La semaine de l'Odysée 2021 suit le même parcours que celui prévu l'an dernier (Lille/Berck/Lille) du 10 au 17 juillet 2021**



✓ **L'organisation des étapes : ou comment, à partir de l'itinéraire choisi lors de l'AG, et de manière simple et efficace, trouver des mairies qui acceptent de nous mettre gratuitement des salles d'accueil à disposition en un temps record :**

L'équipe des organisateurs/rices des différentes étapes (12 ou 13 au total, à raison de deux étapes par jour) de chaque épopée, a un rôle essentiel dans les rouages de la fabuleuse logistique qu'est celle de la semaine à vélo de l'Odysée de l'espoir : grâce à elle, tous les participants, valides, mais surtout invalides, bénéficierons du confort minimum (maximum?) nécessaire et indispensable au bon déroulement de la semaine.

Donc deux étapes par jour, midi et soir, avec des besoins différents.

- *pour l'étape du midi* : il s'agit d'une salle, type salle des fêtes, qui ait non seulement la capacité suffisante pour accueillir 50 à 60 personnes pour le repas (avec cuisine, tables et chaises), mais aussi et surtout qui soit bien évidemment adaptée aux Personnes à Mobilité Réduite (accès salle et toilettes)
- *Pour l'étape du soir* : Il s'agit d'une salle type gymnase, salle de sport, stade, ou collège / lycée, qui ait non seulement la capacité de contenir le couchage pour 50 à 60 personnes, mais encore et surtout qui soit adaptée aux PMR (accès salle, toilettes ET douches).

Il s'agit d'abord de prendre contact avec la mairie de la ville-étape pour présenter brièvement l'association et la semaine à vélo, et en expliquant quel rôle fondamental ils peuvent jouer dans le bon déroulement dans notre semaine. Il s'agit ensuite d'avoir d'emblée quelqu'un à qui se référer (un.e adjoint.e par exemple), et d'éviter que les coups de fil deviennent une vraie partie de ping-pong entre les différents pôles de la mairie. Un panel de documents est mis à disposition de chaque organisateur d'étape pour lui simplifier la tâche dans la communication avec les différents interlocuteurs (lettre aux mairies, cahier des charges, communiqué de presse etc...)

Une fois qu'un accord tacite, ainsi que tous les détails techniques sont convenus (hip hip hip), on lance l'invitation aux adjoints / maire / référent qui s'est / se sont occupés de nous pour les remercier de l'intérêt porté à l'association. Ça vous paraît simple comme ça ? Parfois oui, mais parfois beaucoup moins. Le jeu s'est vu une paire de fois se transformer en vraie « chasse à la sorcière », qui nécessite alors un réel travail de communication en interne entre les différents co-organisateurs d'étapes, pour pouvoir respecter au mieux les distances entre chaque étape. Le but étant de ménager notre peloton entre chaque pause avec un kilométrage maximum à respecter, et leur permettre de boucler la boucle sans trop d'encombre.



✓ **L'intendance : ou comment rassasier une soixantaine d'estomacs affamés matin, midi, et soir dans un périple itinérant de 7 jours.**

D'abord, un prénom : Rebeka. Notre Rebeka internationale, sans qui, depuis quelques années (7), les menus odysseens ne seraient pas si colorés, savoureux, parfois exotiques, souvent copieux. Et oui, ce n'est parce que nous n'avons pas de cuisine à proprement parler que l'intendance odysseenne se résout à nourrir le peloton de sandwiches, ou autre snack peu réjouissant. Vous êtes nombreux chaque année à vous réjouir des festivités que vous concocte l'équipe de l'intendance, non sans peine, il faut bien l'admettre. Et pour cause :

· AVANT la semaine à velo :

Il y a plusieurs étapes fondamentales dans l'organisation de l'intendance en amont :

- ✗ **D'abord**, une fois l'itinéraire définitif validé : tout un travail de **repérage** est mis en place. Repérage des maraîchers locaux, artisans boulangers, bouchers, poissonniers etc., et enfin, des supermarchés. Parce que non, il n'est pas question de prendre à la légère le contenu de nos menus, et autant que faire se peut, nous voulons engager les producteurs et artisans locaux dans le ravitaillement des estomacs de notre peloton affamé.
- ✗ Ensuite, **l'élaboration des menus**, en établissant préalablement une liste des produits régionaux phares, en prenant en compte les différentes diètes de chacun, de différents moyens de cuisson disponibles pendant la semaine (Foodtruck ou pas ? cuisine de restauration ou pas ?) mais aussi et surtout, en prenant soin de proposer des menus différents chaque jour, midi et soir, composés des plats variés et nourrissants.

Voilà donc une belle panoplie de critères / contraintes à considérer avant de se lancer à corps perdu dans l'élaboration de ce qui constituera le festins quotidiens ingurgités par une soixantaine de bouches.

· PENDANT la semaine à vélo :

Avant toute chose, une équipe intendance est constituée avec un roulement quotidien, histoire que tout le monde mette la main à la patte. Et oui, l'intendance, c'est chouette, mais l'intendance n'est pas une mince affaire.

- ✗ **les courses en amont** : On constitue pour le Jour 1 de l'Odyssée un gros stock des produits nécessaires à la survie de l'équipe pour les premiers jours, puis on ravitaille au jour le jour grâce à une équipe dédiée aux courses. Aaah, les courses, cette douce tâche dont nous raffolons tous...
- ✗ **la cuisine et la gestion du temps** : pendant que l'« équipe courses » vaque à son occupation, la course contre la montre est lancée pour l'« équipe cuisine » qui se rend à la salle de l'étape suivante afin de commencer la préparation du repas (et de l'apéro, ne surtout pas oublier l'apéro) pour que tout soit prêt à l'arrivée du peloton.
- ✗ **La réadaptation des menus au fur et à mesure de la semaine** : la météo ne nous permet pas toujours de nous en tenir au plan de base en ce qui concerne le menu, et bien souvent la cheffe intendance est amenée à les remanipuler à la dernière minute, et ainsi proposer un plat plus léger si on croule sous une chaleur étouffante, ou à l'inverse quelque chose de plus réconfortant si le temps n'est pas de la partie. Et bien sûr, l'Odyssée ne rime pas avec gâchis, donc on réinvestit les restes dans le menu des jours qui suivent ! Au final, à peu près 40 % du menu initial est suivi à la lettre pendant la semaine, les 60 % restants ne sont qu'adaptation et improvisation. Le tout toujours avec brio et maestria !
- ✗ **Et enfin, la cerise sur le gâteau, la vaisselle !** : parfois sous forme de chaîne humaine joyeuse, parfois sous forme de session douche-vaisselle par l'équipe intendance à 1h du matin quand tout le monde dort. Ce moment ne nous laisse jamais... indifférent !



*Je vous invite à participer à ces tâches pour renforcer votre expérience au sein de l'association, devenez acteur plutôt que de rester utilisateur de l'Odyssée de l'espoir, vous vous sentirez bien plus épanoui et légitime en vous investissant à hauteur de vos possibilités bien entendu.*

## Et si on se voyait au printemps?

*Pour changer de l'an passé avec toutes ces initiatives avortées,*

<i>Semaine de l'Odyssée 2020</i>	→ <i>Annulée</i>
<i>Conseil d'administration à Coye la forêt</i>	→ <i>Annulé</i>
<i>Week-end de retrouvailles fin octobre</i>	→ <i>Annulé</i>
<i>Assemblée générale de fin d'année</i>	→ <i>À distance</i>

*nous vous proposons un week-end en champagne pour environ 25 personnes dans un gîte rural du 23 au 26 avril 2021 au domaine du château à Cuis, parce que plus d'un an sans se voir, c'est long.*

*Trois activités seront possible : promenade à vélo et carrioles (nous en descendrons quelques un en fonction des inscrits), balades à pied ou en joëlette dans la campagne champenoise, atelier cosmétique maison.*



*Pour vous inscrire, veuillez remplir et renvoyer le bulletin ci dessous avant le 15 février, merci à très vite.*

*Check du coude,  
Ludo*

# Week-end en champagne

## Avril 2021



### Bulletin d'inscription

**Pour les personnes qui se sont préinscrites sur le bulletin de l'Assemblée Générale.**  
Si ce n'est pas le cas, merci de vous rapprocher de nous au numéro ci-dessous.

(à retourner avant le 15 février 2021 à Cécile Martin, 105 rue d'Esquermes 59000 LILLE, ou à [odyseedelespoir.contact@gmail.com](mailto:odyseedelespoir.contact@gmail.com))  
Pour toutes questions, appelez Cécile au 0681261728.

Séjour du **vendredi 23 au 26 avril 2021** – Domaine du Château, 21 route d'Épernay 51530 CUIS  
<http://www.domaine-du-chateau.com/>

3 nuits et petits déjeuner – 5 repas dont 1 repas préparé par Catherine, l'hôtesse du gîte

Nom, Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse/Tél./Mail : \_\_\_\_\_

Je compte venir :

En voiture

En train (Epernay)

Merci de vous rapprocher de nous si besoin d'aller vous chercher à la gare

Nombre de participants : \_\_\_\_\_

Indiquez les NOMS et prénoms de chaque participant :

.....  
...  
.....  
.....

Entourez pour préciser votre présence

Je serai présent sur la totalité du séjour : oui / non

Je précise ma présence et celles de mes proches :

Vendredi soir : oui / non + \_\_\_\_\_

Samedi soir : oui / non + \_\_\_\_\_

Dimanche soir : oui / non + \_\_\_\_\_

Je valide ma participation en envoyant un chèque de 30 euros par personne pour l'ensemble du séjour :

(Je vérifie que j'ai transmis mon bulletin d'adhésion avant de participer au séjour).

A \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature

# L'odyssée de l'Espoir

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

## BULLETIN DE SOUTIEN

### Association l'Odysée de l'Espoir

190, chemin Salatier - 13330 LA BARBEN - 04.90.55.08.40

L'Association l'Odysée 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 nos carrioles tractées.

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



Nom<sup>1</sup>, Prénom<sup>1</sup>

Adresse<sup>1</sup>

Téléphone

E-mail

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

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

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

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

Fait à : ..... Le : .....

Signature<sup>2</sup> :



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.odyssee-espoir.com: [odysseedelespoir.contact@gmail.com](mailto:odysseedelespoir.contact@gmail.com)

- Prix régional PACA 2003 de la Caisse d'Épargne 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

<sup>1</sup> Ecrire de préférence en majuscule

<sup>2</sup> Pour les mineurs, signature du représentant légal