



L'écho de l'Odyssée

Journal de l'Odyssée de l'espoir

Mai 2023 n°77

Après un périple dans la Manche en 2019, L'Odyssée voulait la Normandie !

L'édition 2023 aura lieu dans le Calvados du samedi 8 au juillet.





N'hésitez pas à venir accompagnés, la semaine odysséenne est une aventure humaine et sportive extraordinaire. Les tracteurs de carrioles, les pousseurs, les personnes prêtes à s'investir sont les bienvenus...

L'intendance, les véhicules, l'itinéraire, la réservation des salles... Toute l'équipe d'organisation de l'Odyssée de l'Espoir prépare avec soin la prochaine semaine à vélo du 8 au 15 Juillet 2023.

Vous trouverez dans cet Echo les bulletins d'inscription ainsi que les informations concernant cette semaine. Si vous avez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à me contacter par mail ou par téléphone.

**Clémence Malapel,
07.83.72.14.84 - odysseedelespoir.contact@gmail.com.**

Pourquoi le vélo ?

Parce que c'est bon pour tout :

→ Le vélo améliore les systèmes cardiovasculaire et immunitaire.

→ Le vélo réduit le risque de maladies chroniques, aide à diminuer le taux de graisse corporel.

→ Le vélo renforce la puissance musculaire et la souplesse, améliore la posture et la coordination, la mobilité des articulations.



→ Le vélo est bon pour le moral, lutte contre la fatigue, améliore la qualité du sommeil.

→ Le vélo augmente la capacité de réflexion, développe les compétences de navigation, élargit le cercle social.

→ Le vélo est bon pour l'environnement.





Samedi 08 juillet : **Colleville-Montgomery, 14880** : Retrouvailles à partir de 15h30 ! À 16 heures : **Intervention sur « L'Activité Physique et la SEP » de Joffrey DRIGNY, médecin du sport et de médecine physique et réadaptation au C.H.U. de Caen.**

Le maire de Colleville-Montgomery nous accueillera avec un pot de bienvenue.

Le parcours permettra de rouler :

- Près des plages du débarquement
- Dans le Bessin
- Dans la Suisse normande
- Le Pays d'Auge
- Sur la Côte fleurie
- Et retour sur la Côte de Nacre.

Dimanche 09 juillet : Crépon 14480 (midi) – Bayeux 14047 (soir)

Lundi 10 juillet : Villers Bocage 14310 (midi) – Clécy 14570 (soir)

Mardi 11 juillet : Soumont-Saint-Quentin, 14420 (midi) – Crèvecœur-en-Auge, 14340 (soir)

Mercredi 12 juillet : Pont-l'Évêque, 14130 (midi) - Honfleur, 14600 (soir)

Jeudi 13 juillet : Pause à Honfleur (activité à définir- midi) – Deauville 14800 (soir)

Vendredi 14 juillet : Dives –sur-mer 14160 (midi) - Colleville-Montgomery, 14880 (soir)

Samedi 15 juillet : Colleville-Montgomery, 14880 : Terminus !

(En attente de validation)

Merci aux organisateurs des étapes de l'année :

Alain, Augustin, Bertrand, Caroline, Cécile, Dominique, Éric, Marlène, Narjis, Karine, Catherine !!!



Président : GUILLEVIC Alain, **Vice-Président** : PREZ Augustin, **Trésorier** : MARTIN Dominique, **Trésorier-Adjoint** : MERCIER Valentin, **Secrétaire** : MALAPEL Clémence

Membres du C.A. : COTEL Gilles, DELTOUR Éric, GUILLEVIC Marlène, GUILLOUZIC Yvan, MARTIN Cécile, MALAPEL Sylvain, SELAM Narjis.

Bulletin d'inscription "Odyssée 2023"

Semaine à vélo, du 8 au 15 juillet 2023

à retourner pour le **10 juin 2023**.



Rendez-vous samedi 8 juillet 2023 (15h30) à Colleville-Montgomery. L'adresse exacte sera communiquée par la suite.

Je soussigné(e) _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

☐ **m'engage à participer à la totalité de « l'Odyssée 2023 »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 mon transport pour rejoindre et quitter la caravane.

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

Je peux pédaler :

- ☐ Oui, je viens sans vélo.
- ☐ Oui, et je viens avec vélo(s) **en bon état**.
- ☐ Je fais de la carriole.
- ☐ 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 depuis Lille :

- ☐ Oui.
- ☐ Non.

J'ai un régime alimentaire particulier :

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si oui, précisez : _____

Remarques particulières : _____

A envoyer à :

Clémence Malapel

14 rue Jules Guesde.

62 590 OIGNIES

(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 (07.83.72.14.84, odyssedelespoir.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.

Modalités de participation à la semaine à vélo - Adhérents



Du 8 au 15 juillet 2023, vous participerez à la semaine à vélo « L'Odyssée 2023 ».

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 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 sont disponibles pendant les arrêts. Assurez-vous qu'ils soient 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 consignes sur votre santé, prévenir l'équipe logistique.
- 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, les inscriptions sont faites par ordre d'arrivée avec priorité pour les personnes atteintes de la SEP, organisateurs et tracteurs de carrioles.
- **Si vous êtes atteint de la SEP, il est nécessaire d'être accompagné d'une personne qui s'occupera de votre accompagnement quotidien.**
- 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
- Pour ceux qui peuvent amener un vélo : il est nécessaire que ce **vélo soit en bon état** (aucune utilité d'un vélo fatigué ou abîmé !)
- 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.
- L'Odyssée fournit popote, assiettes et couverts, il est donc inutile de venir avec les vôtres.
- Si vous avez quelques accessoires remarquables (klaxon, perruque ou autre), n'hésitez pas à les prendre, notre passage sera d'autant plus remarqué !
- Un groupe "Whatsapp" sera créé pour échanger les photos et infos pendant la semaine.

N'oubliez pas de prendre dans votre sac :

- Un duvet
 - 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 (pantalon, 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 argents avec vous) et un sac de voyage que vous ne récupérerez que le soir.
 - Une multiprise (utile dans les salles où sont rares.)
-
- 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
 - Restez toujours courtois avec les autres automobilistes et **encouragez continuellement les cyclistes** !
 - La douche, c'est toujours un peu 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, signalez-le à l'équipe pour éviter que tout le monde ne vous cherche !

Les activités de soutien à la caravane sont les suivantes :

- Vaisselle, nettoyage des salles
- Intendance
- Réparation vélos / carioles
- Communication / médias / compte-rendu / photos / réseaux sociaux
- Véhicules (plein de carburant, recharge talki walki)

Pendant la semaine, un tableau est utilisé pour la répartition des postes, il suffit de s'y inscrire.

Le planning de la semaine vous sera communiqué afin que chacun d'entre vous puisse être parfaitement responsable de sa destination.

Bon pour accord, date et signature

Bulletin de participation en journée pour les groupes « L'Odyssée 2023 »

(ne concerne pas les inscrits à la caravane)



Du 8 au 15 juillet 2023, vous participerez à la semaine à vélo « L'Odyssée 2023 ».

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 2023 ».
Préciser les jours de participation (itinéraire disponible sur le site): _____
Montant de la participation : 5 € par personne et par repas (midi).

A envoyer à :
Clémence Malapel
14 rue Jules Guesde
62 590 OIGNIES.

(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

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 inscriptions non payées ne seront pas prises en compte.
- ❖ Si vous avez quelques accessoires remarquables (klaxon, perruque ou autre), n'hésitez pas à les prendre, notre passage sera d'autant plus remarqué !

- **Lors des déjeuners, tous les participants, y compris les groupes, contribuent à l'intendance.**
- 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.

Bon pour accord, date et signature

Bulletin de soutien

Association l'Odyssée de l'Espoir



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 nos carrioles tractées.

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

Écrire de préférence en majuscule - Pour les mineurs, signature du représentant légal

Je soussigné(e) _____

Adresse : _____

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 de l'année 2023 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 _____ €

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

Fait à : Le :

Signature :

Bulletin à envoyer chez :

Clémence Malapel

14 rue Jules Guesde

62 590 OIGNIES

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

www.odyssee-espoir.com

odysseedelespoir.contact@gmail.com

Adresse postale : 14 rue Jules Guesde – 62 590 OIGNIES

Siège social : 190, chemin Salatier - 13330 LA BARBEN

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