



Un Rock Tour

Tour de
Bretagne à
Vélo couché



A.V.C : Ah ! Vélo Couché

LE PROJET



Année 2014

**Saint Pierre la Cour en passant par
Le Mont Saint Michel et allant jusqu'à
Brest parcourant ainsi 790kms**

Du vendredi 6 juin au mercredi 25 juin 2014

Année 2015

De Brest

A Saint Pierre la Cour

En passant Saint Nazaire:900kms



**Pour en savoir plus sur ce projet : asso.v2o.free.fr
Pour nous suivre sur Facebook : [association v2o](#)**

Itinéraire 2014



Juin 2014	Départ	Arrivée	km Vélo Couché
Vendredi 06/06/14	St Pierre la Cour	St Etienne en Coglès	50KM
Samedi 07/06/14	St Etienne en Coglès	Le Mont St Michel	50KM
Dimanche 08/06/14	Le Mont St Michel	Cancale	45KM
Lundi 09/06/14	Cancale	St Lunaire	41KM
Mardi 10/06/14	St Lunaire	Fréhel	40KM
Mercredi 11/06/14	Fréhel	Pléneuf Val André	35KM
Jeudi 12/06/14	Pléneuf Val André	Plérin (Les Rosaires)	40KM
Vendredi 13/06/14	Repos		
Samedi 14/06/14	Plérin (Tourmine)	Paimpol	42KM
Dimanche 15/06/14	Paimpol	Pleubian	41KM

Lundi 16/06/14	Pleubian	Saint Quay Perros	42KM
Mardi 17/06/14	Saint Quay Perros	Cavan	47KM
Mercredi 18/06/14	Cavan	Plougasnou	52KM
Jeudi 19/06/14	Plougasnou	Roscoff	43KM
Vendredi 20/06/14	Repos		
Samedi 21/06/14	Roscoff	Goulven	46KM
Dimanche 22/06/14	Goulven	Landéda	40KM
Lundi 23/06/14	Landéda	Lampaul-Ploudalmézeau	40KM
Mardi 24/06/14	Lampaul-Ploudalmézeau	Trébabu	49KM
Mercredi 25/06/14	Trébabu	BREST	50KM

FIN de la première partie de ce tour

LES BESOINS



- ⌘ Un camping-car: pour le ou les deux accompagnants du moment et moi-même. Frais à engager: essence, stationnement, vidange des eaux usées, branchements, électricité pour batterie du vélo couché...soit 1600€ pour les 2 ans.
 - ⌘ 20€ par nuit pour le camping-car. (20€ x 21 nuits=420€)
 - ⌘ Gaz Oïl :15L au 100 km à 1€40 le pris du litre

- ⌘ La nourriture : pour trois à cinq personnes au quotidien (les accompagnants dans le camping car, les accompagnants à vélo et moi-même), soit 2730 € pour les 2 ans:
 - ⌘ 15[€] / jour / personne (trois repas pour les accompagnants du camping car et moi-même) = 945 € pour trois semaines
 - ⌘ + 10[€] /jour / personne pour les deux accompagnants en vélo (repas du midi uniquement) = 420 € pour trois semaines

- ⌘ Sanitaires à disposition : Gymnase ou stade des « villes escales », ou autre...

- ⌘ Entretien du vélo couché : pneus, huile, chaîne, freins, batterie... Estimation: 1000 €

- ⌘ Lavomatique à disposition si possible
 - ⌘ Soit un total pour les 2 ans de **5330 €**

LES PARTENAIRES

Je vais avoir des partenaires pour le tour:
Pour préparer le tour de la Bretagne:

Pour suivre le parcours <http://asso.v2o.free.fr/> grâce à association V2O (l'Odyssée des 2 Vélos)

Le club de vélo de Bourgon: « **Coup de Pédale Bourgonnais** », qui collectera des fonds avant le départ.

VELOFASTO d'Acigné (35) pour l'entretien du vélo. <http://www.velofasto.fr>

FRANCE AVC 35 / AVC 22 / AVC 29: association d'aide aux patients atteints d'Accidents Vasculaires Cérébraux.

Si j'ai choisi l'association France AVC, c'est justement parce que j'ai eu un AVC. Le projet d'origine (tour de Bretagne à vélo) a donc évolué dans un but de solidarité.

Je distribuerai dans les mairies des tracts, des flyers et autres documents pour expliquer au public ce qu'est un AVC et les conséquences.

Parfois, des adhérents de France AVC seront mes porte-parole (parce que mon éloquence n'est pas parfaite), dans les villes-étapes.

Les dons récoltés aux étapes du tour lui seront reversés.

France AVC

"les associations départementales pour la prévention contre l'AVC"



Si vous ressentez
brutalement
une **faiblesse** d'un côté
du corps, une **paralysie**
du visage, du bras et/ou de la jambe
une **difficulté** à parler...



ACCIDENT
VASCULAIRE
CÉRÉBRAL

**CHAQUE
MINUTE
COMPTE**



COMPOSEZ VITE LE

15

Avec 33 000 décès chaque année, l'accident vasculaire cérébral (AVC) est la troisième cause de mortalité en France

Pourtant, seul un Français sur dix
déclare connaître précisément les symptômes de l'A.V.C.



Les Français savent dans leur très grande majorité (96%) qu'il faut intervenir aussi vite en cas d'AVC qu'en cas d'infarctus.

Mais ils connaissent mal les symptômes,

Trois symptômes majeurs signent généralement un AVC :

- trouble de la parole,
- inertie d'un membre
- paralysie du visage,

Face à un AVC, on dispose de "4h30 pour agir"

« Chaque minute compte dès le 1er symptôme",

le pronostic dépend de la rapidité de la prise en charge du patient