

UNE PREMIERE MONDIALE
De l'Océan Pacifique à L'Océan Atlantique

TRANSCONTINENTALE DE L'AMERIQUE DE NORD



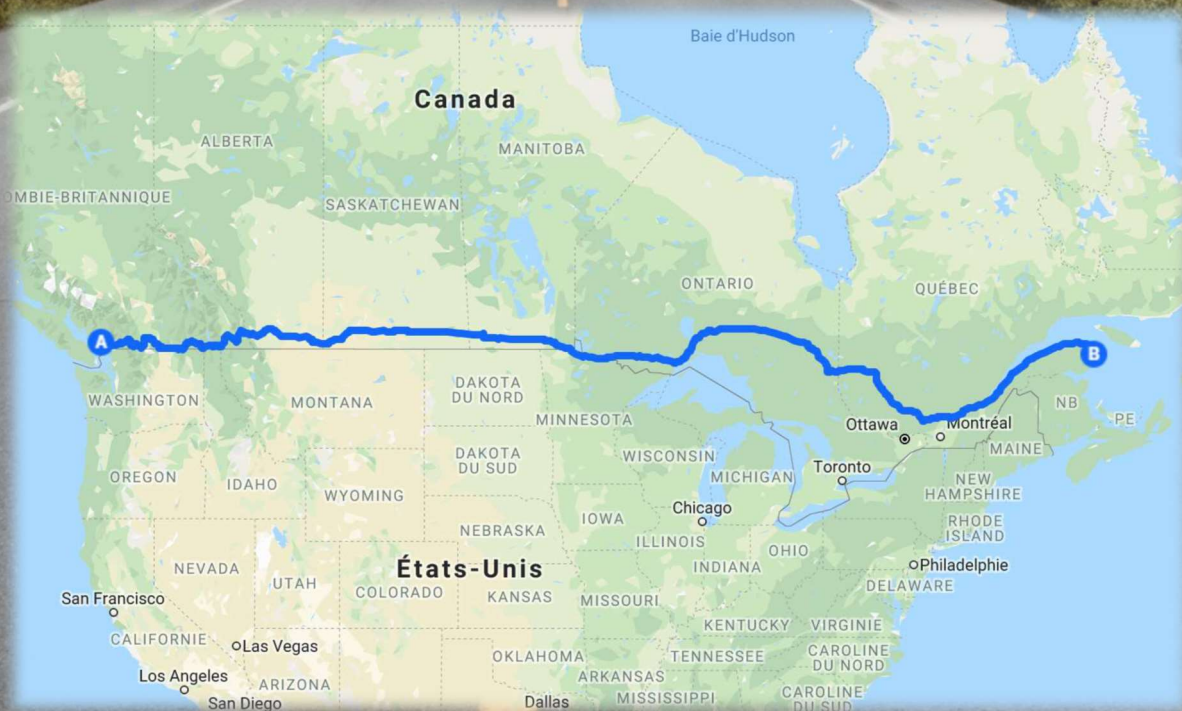
TRAVERSEE DU CANADA

Vancouver (Colombie Britannique) – Gaspé (Québec)

Annie PARINGAUX et Louis FOUQUET

5 628 km

Août – Octobre 2023



A PIED

En duo Femme - Homme

En moins de 55 jours

Sans aucun jour de repos

+ 100 km / jour (+ de 2 marathons par jour)

PREAMBULE

Nous avons tous aujourd'hui le regard tourné vers notre santé et celle de la planète.

Pour développer un parfait équilibre entre notre esprit, notre cœur et notre corps, synonyme de bonne santé, nous avons besoin depuis toujours, comme les animaux vivants dans la nature, d'une activité physique (*avec la course d'endurance comme base*), d'une alimentation saine et nutritive et d'un sommeil profond et réparateur.

Depuis de nombreuses années, j'ai acquis une certaine expérience dans la course à pied et principalement dans la course d'endurance, en écoutant les spécialistes, en lisant les écrits d'entraîneurs de renom, en observant autant les athlètes de haut niveau que les coureurs basiques ou les sédentaires, en conseillant et en entraînant des femmes et des hommes, en confrontant mes observations extérieures avec celles intérieures et en me testant moi-même jusque sur des durées au-delà de la logique humaine (*supérieure à 5 à 8 heures/jour : Temps moyen d'une chasse à l'épuisement d'un chasseur cueilleur*).

A partir de ce regard, deux missions m'ont paru fondamentales et nécessaires sur mon chemin d'évolution.

Pour les commencer, j'ai donc créé l'**association « Nés pour courir »**, chargée de promouvoir la course à pied et principalement la course d'endurance ainsi que d'apporter son soutien à tous ceux qui souhaitent faire de la course d'endurance, une composante de leur vie.

- **La première mission** qui m'est apparue comme une évidence, est de faire en sorte que l'ensemble des êtres humains, de l'enfant au vieillard, et plus spécialement ceux qui sont le plus éloignés de la vie de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, retrouvent cette envie innée de courir en endurance pour leur bien-être et celui de la planète.

(Marcher, sans doute au départ du chemin à l'écoute de son cœur, puis alterner, puis courir, puis remarquer s'il s'agit de grimper un sommet. Peu importe puisqu'il s'agit de bouger, d'écouter son cœur, de comprendre son corps et de prendre de plus en plus de plaisir. Avec un peu de patience et de persévérance, le progrès est toujours au rendez-vous, et c'est bien cela l'essentiel.)

Nous avons d'ailleurs pris contact avec les instances dirigeantes de notre pays afin de voir comment remettre au centre de nos activités physiques, cet art ancestral qui a fait de nous ce que nous sommes.

- **La deuxième mission** est partie de cette envie d'aller explorer, plus avant encore, ce qu'un être humain moyen représentant le niveau de plus de 80% des habitants de cette planète, est capable d'atteindre aux limites de l'endurance humaine lorsque, malgré un déséquilibre profond, notre cœur, notre corps et notre esprit résistent et se stabilisent pour une adaptation complète de l'être.

(Jusqu'à quel point d'inconfort extrême peut aller l'être humain sans basculer dans la souffrance et faire de cet inconfort, un moment acceptable par l'esprit, ponctué d'instantanés magiques de bonheur pour aller au-delà. Et tout ceci, sans être un athlète possédant des qualités physiques bien supérieures à la moyenne.)

Il s'agit là, non plus de courir sur quelques jours, mais sur plusieurs semaines pour atteindre un plateau le plus élevé possible et s'y maintenir. La traversée d'un continent, d'un océan à l'autre, m'a semblé être l'aventure la plus adaptée à cette mission.

Au cours de cette aventure, un film sera réalisé pour servir de support aux interventions et autres conférences qui interviendront dans le cadre de différentes missions de notre association.

J'y serai accompagnée par **Annie**, devenue au fil des expériences, l'une des meilleures coureuses d'ultra-endurance au monde. Il est juste qu'une femme soit présente sur ce défi. Elles sont encore trop peu nombreuses à oser courir et montrer toute l'étendue de leur force et de leur talent. Elle sera la première, je l'espère, à montrer que cela est possible, pour les femmes comme pour les hommes.

Ces deux missions posées, il ne nous reste plus qu'à les commencer.

Si vous avez besoin de nous, pour commencer votre chemin en course d'endurance, n'hésitez pas à nous contacter, nous serons là !

Et nous aussi, nous aurons besoin de vous, de votre soutien pour aller au bout de ces missions hors normes, si importantes à l'heure où nous allons devoir modifier notre mode de vie pour espérer continuer à vivre ensemble au sein d'un monde en bonne santé.

Pour l'association « Nés pour Courir »

Louis FOUQUET



SOMMAIRE



NÉS POUR COURIR
Born to Run

- **L'association « Nés pour courir »**
 - La course d'endurance - Un enjeu majeur pour l'avenir
- **Une première mondiale**
 - Un parcours inédit
 - Un défi inédit
 - Une rapidité inédite
 - L'aventure en quelques chiffres
- **Annie Paringaux, la Femme coureuse**
 - Présentation de la femme et de la coureuse
- **Louis Fouquet, l'Homme coureur**
 - Présentation de l'homme et du coureur
 - La coureuse et le coureur en quelques chiffres
 - Unis par la même passion
- **Les valeurs du projet**
 - Une devise pour guide
 - Nés pour courir
 - En duo, Femme – Homme
 - Aller au bout de ses rêves
- **La Préparation**
 - L'entraînement
 - La journée type
 - Les objectifs intermédiaires
- **La Traversée**
 - Les détails du parcours
 - Un lieu de départ
 - Un lieu d'hommage à Terry Fox
 - Un lieu d'arrivée
- **Une équipe accompagnatrice**
 - Présentation de l'équipe
 - Les moyens nécessaires au projet
- **Le mot d'Annie et de Louis**
- **Pour participer à l'aventure**



L'association « Nés pour courir » a été créée en 2021 :

- Pour la promotion de la course d'endurance comme élément fondamental d'une activité physique quotidienne pour le bien-être et la santé.
- Pour apporter un soutien et accompagner toutes personnes sédentaires qui souhaiteraient commencer une activité physique de base comme la marche et/ou la course, afin d'en faire une composante de leur vie.
- Pour réaliser des défis expérimentaux dans le monde de l'endurance et de l'ultra endurance afin d'accroître les connaissances sur les capacités d'endurance et de résilience des êtres humains.
- Pour participer ou organiser des rencontres, des colloques, des conférences, des retours d'expériences, sur cet art ancestral qu'est la course d'endurance et son lien existentiel avec l'être humain. (Son histoire, ses fondamentaux, ses bienfaits, sa pratique, ses renforcements associés, ses données scientifiques, ses limites, son défi pour l'avenir, etc...).
- Pour l'entraînement et l'assistance des coureurs à pied souhaitant participer à des épreuves d'ultra-endurance.

➤ LA COURSE EN ENDURANCE - UN ENJEU MAJEUR POUR L'AVENIR



Objectif 3 de Développement DURABLE

Permettre à tous de vivre en bonne santé et promouvoir le bien-être de tous à tout âge

Lors de notre recherche de partenariat, pour ce projet inédit, on nous répond parfois que celui-ci manque de dimension sociale. Qu'il est trop individuel, même si nous sommes deux (Femme – Homme).

Je réponds à ce moment que nous faisons ce projet pour promouvoir la course d'endurance à travers le monde et pour montrer que tous les êtres humains pourraient courir en endurance et que si cela était le cas, l'avenir de la planète s'en trouverait modifié.

De nombreuses causes sociales assurent déjà des combats contre les maladies qui affectent l'être humain en récoltant principalement des dons pour la recherche de la guérison. Elles sont essentielles.

La promotion de la course d'endurance complémentaire à ces causes, situe le combat, tout aussi important, en amont des maladies avec pour objectif « d'éviter les maladies » en rendant l'ensemble de l'être humain plus fort afin de mieux résister à l'apparition de celles-ci. On agit alors autant en prévention qu'en guérison. C'est certain, récolter des dons pour prévenir les maladies et modifier notre mode de vie restent beaucoup plus difficile car moins sujets au concret et à l'émotion. Mais ce combat n'en reste pas moins fondamental.

Qui y a-t-il de plus social que la course d'endurance ? Elle devrait faire partie du patrimoine culturel immatériel de l'humanité pour que l'on n'oublie jamais son universalité et son caractère indispensable et unique.

- La course d'endurance est un art ancestral, un don inné que tout le monde possède.

- Chaque corps d'être humain est adapté à la course comme le poisson pour la nage ou l'oiseau pour le vol.
- La course d'endurance a été la clé de notre survie, de notre épanouissement et de notre conquête de la planète pendant plus de 90 % de notre existence d'homo-sapiens.
- Les hommes et les femmes ont le même arsenal biologique et que malgré les différences, ils sont égaux dans la vie et dans la pratique de la course d'endurance.
- La course d'endurance peut se pratiquer dès l'enfance et permet de développer et renforcer les capacités cardio-vasculaires, physiques et psychiques.
- La course d'endurance permet une meilleure oxygénation des muscles et une meilleure circulation du sang et de l'oxygène à travers le cœur et le cerveau.
- La course d'endurance fondamentale est la seule activité capable de faire récupérer à nos enfants les 25 % de capacités cardio-vasculaires perdues en 30 ans, soit en 0.02 % de notre existence d'homo-sapiens.
- Avec la course d'endurance, l'être humain se confronte :
 - Aux conditions climatiques qui se dérèglent,
 - A l'inconfort qui assure le développement de l'être humain,
 - A l'activité physique et aérobie essentielle du cœur et du corps,
 - Aux progrès mesurables (Rapport vitesse/régime moteur),
 - A la connaissance accrue de son corps et de ses capacités,
 - Aux véhicules à moteur qui le font réfléchir sur leur utilisation,
 - A la nature pour comprendre ses modifications inquiétantes
 - Aux notions d'efforts si nécessaires au progrès de toute sorte, etc...
- Avec la course d'endurance, l'être humain repousse les addictions de toutes sortes, les pathologies de nombreuses maladies comme le diabète, le cancer ou l'obésité, etc..., les problèmes liés à l'âge d'environ 20 ans et les virus de toute sorte grâce à un système immunitaire plus fort.
- Avec la course d'endurance, l'être humain maîtrise plus facilement son poids, son alimentation, et son sommeil qui sont les clés essentielles de la santé.

Les bienfaits de la course d'endurance sont bien évidemment innombrables, mais sont aussi les plus efficaces au regard du temps consacré et de la simplicité d'action.

Si tous les êtres humains en capacité de courir en endurance couraient, soit 98 % des homo-sapiens, le monde serait modifié en profondeur et notre pourcentage de chance de survie augmenterait considérablement, comme celui de notre planète.

Soyons en sûr, la course d'endurance fondamentale a toujours assuré notre survie.

A l'heure du confort, des loisirs et de notre descente vers l'enfer, elle reste et restera une des clés essentielles de notre survie et cela suffit à lui donner une dimension sociale unique.

A nous de démontrer au travers de ce projet, réalisé par une femme et un homme ordinaires, coureuse et coureur moyens sans aucun potentiel supérieur à la moyenne, que l'on peut trouver, grâce à la course d'endurance, une force qui nous permet de maîtriser un déséquilibre profond sans autre dommage qu'une certaine fatigue récupérable sur un temps déterminé.

Soit, tout simplement, son incontournable nécessité et son accessibilité à tous.

UNE PREMIERE MONDIALE



➤ **Un parcours inédit (La Traversée du Canada)**

D'Ouest en Est

- **De VANCOUVER**
(Ville portuaire de 630 000 habitants, située dans les basses terres continentales de la province de Colombie Britannique au bord de l'Océan Pacifique)
- **A GASPE**
(Ville portuaire de 14 000 habitants, située à l'extrémité de la péninsule gaspésienne, à l'est du Québec, au bord de l'Océan Atlantique et signifiant « Bout de la terre »)

Au travers de 6 provinces canadiennes

(Dans l'ordre de la traversée : La Colombie Britannique, L'Alberta, Le Saskatchewan, Le Manitoba, l'Ontario et le Québec)

➤ **Un défi inédit**

- **Première traversée en duo Femme – Homme (Annie PARINGAUX et Louis FOUQUET)** avec une tentative de record de vitesse sur une telle distance (> 5000 Km) pour une femme et un duo.
- **Première traversée continentale pour une femme**
- **Annie PARINGAUX** est à l'heure actuelle **la meilleure coureuse d'ultra-endurance au monde. (6 jours / 1000 km)**. Elle est donc légitime pour tenter 2 records du monde lors de ce projet.
 - Être le premier être humain à détenir un record du monde toutes catégories à plus de 55 ans dans une discipline physique. (Sur 1000 km).
 - Être la première femme à réaliser le « Graal » de la course d'ultra-endurance : La Traversée d'un continent sur plus de 5 000 km à une vitesse jamais atteinte.
- **Louis FOUQUET** est son entraîneur et son partenaire de préparation et de course.

➤ **Une rapidité inédite (5 628 km en moins de 55 jours)**

- Soit plus de 100 km par jour de moyenne
- Sans un seul jour de repos
- Plus de 2 marathons par jour (plus de 130 marathons)

Aucune traversée continentale de cette distance (supérieure à 5 000 km) n'a jamais été effectuée à pied à ce rythme (+100 km par jour) par une femme, ni par un duo homme-femme.

POUR LES HOMMES

- A l'heure actuelle, **Pete Kostelnick**, coureur américain d'ultra-marathon de 32 ans fait référence en ayant réalisé le record de la traversée du continent Nord-Américain (Etats-Unis) en 2016, de San Francisco à New-York, à l'âge de 29 ans, en 42 jours 6 heures et 30 minutes, pour environ 4 907 km à la moyenne journalière de 116.085 km. C'est le record de vitesse sur une transcontinentale à pied.
- **Patrick Malandain**, 59 ans, coureur français de grand fond fait référence pour la traversée du Canada de Vancouver à Halifax. Il a réalisé la traversée en 2019 à la moyenne journalière de 105 km (Soit 5931,46 km en 56 jours 11 heures et 57 minutes)
Il a réalisé son exploit après une traversée des Etats-Unis d'Est en Ouest à la moyenne journalière de 103 km, soit une double traversée de 10 732 km en 102 jours 18 heures et 43 minutes (moyenne journalière de 104,42 km) 106 jours avec les 4 jours de transfert entre Los Angeles et Vancouver.
- Sur la plus longue course à pied du monde (The Self-transcendence 3 100 miles Race) et sur une distance comparable, mais sur circuit, le record du monde est détenu par **Ashprihanal Aalto**, un finlandais à l'âge de 47 ans. Soit 3 100 miles (4 989 Km) en 40 jours 9 heures 6 minutes et 21 secondes en juillet 2015, à New-York, soit 123.553 km/jour

POUR LES FEMMES

- A l'heure actuelle, **Sandra Villines**, coureuse américaine d'ultra-marathon de 50 ans fait référence en ayant réalisé le record de la traversée du continent Nord-Américain (Etats-Unis) en 2017 de San Francisco à New-York à l'âge de 45 ans, en 54 jours 16 heures et 24 minutes pour environ 3 127 miles (5 032.419 km) à la moyenne de 92.028 km/jour. C'est le record de vitesse pour une femme sur une transcontinentale à pied.
- Sur une distance comparable, mais sur circuit, le record du monde est détenu par **Kaneenika Janakova**, une slovaque, à l'âge de 47 ans. Soit 3 100 miles (4 989 km) en 48 jours 14 heures 24 minutes et 10 secondes en juillet 2017 à New-York, soit 102.654 km/jour.

L'aventure en quelques chiffres

- Environ 18 000 : Km parcourus lors de la préparation (Sept. 2021 à juillet 2023)
- 1400 à 1600 : Heures d'entraînement lors de la préparation
- 700 : Jours de préparation
- 60 à 75 : Pourcentage de la fréquence cardiaque de réserve
Délimitant l'allure de près de 90% de l'entraînement.
- Moins de 55 : Jours de course lors de la traversée
- 5 628 : Distance à parcourir en Km
- Plus de 133 : Equivalent marathons à parcourir
- Plus de 75 000 : Mètres de dénivelé positif et négatif
- 1778 : Point culminant du parcours en mètres
- 1 687 : Mètres de dénivelé positif maximum à réaliser lors
D'une journée
- Environ 15 à 16h : Heures de course en moyenne par jour
- Environ 6 500 000 : Nombre de pas pour la traversée
- Environ 450 000 : Calories dépensées pour la traversée
- Environ 8 000 : Calories dépensées par jour
- Environ 5 445 000 : Battements de cœur en courant
- Entre 5 et 10 : Perte de poids estimée en kg



ANNIE PARINGAUX, LA FEMME COUREUSE.

Electricienne, Sauveteuse-en-mer et Ultra-Marathonienne



- 3^{ème} performeuse mondiale de tous les temps sur 1000 km
- 4^{ème} performeuse mondiale (2^{ème} européenne) de tous les temps sur 6 jours
- Meilleure performeuse mondiale de tous les temps Catégorie W55 et plus sur 48 heures, 6 jours et 1000 km
- Meilleure performeuse française de tous les temps sur 48 heures, 6 jours et 1000 km

➤ *Présentation de la femme et de la coureuse*

Née en 1965,

Mariée à **Jean-Michel**

Un fils, **Jérémy**, 35 ans et une fille, **Sophie**, 33 ans.

Elle choisit pour son métier, de devenir électricienne.

1983 : CAP d'électricienne

1985 : Entrée comme bénévole à la SNSM
(Société Nationale de Sauvetage en Mer)

1989 : Prise de licence en Karaté (1989 à 2006)

2003 : Passage ceinture noire 3^{ème} dan à Osaka au Japon
Décernée par Maître Ken-ci MABUNI.

1985-2015 : Sauveteur Secouriste à la SNSM

De 1989 à ce jour : Electricienne dans l'entreprise PARINGAUX, puis dans l'entreprise DREAN
Depuis 2014.

Licenciée au PGAC (Presqu'Île Guérandaise Athlétic Club), section de l'ACL 44 (Athlétic Club du Littoral 44) depuis 2005

2005 : Débute la course à pied

2008 : Début dans le domaine du grand fond (Circuit, route, trail, raid)

2019-2020 : Membre de l'équipe de France de 24 heures – International A

2023 : GRAND PROJET

Traversée du Canada à pied d'Ouest en Est

Annie a toujours été une femme de défi. Toute sa vie, elle s'est construite au contact de son métier et d'activités sportives engagées, un cœur, un corps et un esprit d'une solidité et d'un équilibre hors norme.

Aujourd'hui, elle incarne la femme homo-sapiens dotée d'une force incroyable et complètement adaptée au monde de l'ultra-endurance.

Elle démontre à chaque instant, qu'aucun défi n'est impossible quand le cœur, le corps et l'esprit atteignent une telle harmonie.

LOUIS FOUQUET, L'HOMME COUREUR.

Maçon, Compagnon du Devoir et Ultra-Marathonien



- 5^{ème} performeur mondial de tous les temps M55 et plus sur 1000 km
- 2^{ème} performeur français de tous les temps sur 1000 km
- 5^{ème} performeur français de tous les temps M55 et plus sur 6 jours

➤ Présentation de l'homme et du coureur

Né en 1965,

Marié à **Catherine**

Un fils, **Tanguy**, 24 ans.

Jeune, on lui refuse le métier de ses rêves. Il choisit alors un métier par hasard et circonstances. Il sera Maçon.

Ce métier, il va apprendre à l'aimer et à en faire une passion :

1983	:	CAP de maçon
1984 et 1985	:	Double champion de France de Maçonnerie de briques
1985	:	8 ^{ème} aux jeux olympiques des métiers à Osaka au Japon
1987	:	Devient entraîneur de l'équipe de France de maçonnerie (Concepteur de l'entraînement pour la présentation aux Olympiades des métiers)
1988	:	Reçu Compagnon Passant Maçon du Devoir et du Tour de France sous le nom « La Hardiesse de Segré » (Vertu à cultiver et à développer)
De 1987 à 2001	:	GRAND PROJET Entraîneur puis Responsable technique de l'équipe de France de Maçonnerie (6 médailles pendant la période, les seules obtenues par l'équipe de France de Maçonnerie, soit 3 médailles d'Or, 2 médailles d'Argent et une médaille de Bronze en 8 éditions – Tous les 2 ans) OR : Lyon (1995), Saint-Gall (1997), et Séoul (2001) ARGENT : Sydney (1988) et Birmingham (1989). BRONZE : Taipei (1993)
1989 - 1991	:	Responsable de la formation chez les Compagnons Maçons
De 1991 à 2002	:	Conseiller technique sur la mise en place d'un nouveau Système de formation chez les Compagnons Maçons.
De 1994 à 2006	:	Conseiller d'enseignement technologique pour la Loire-Atlantique
De 1991 à ce jour	:	Conducteur de travaux au BATIMENT GUERANDAIS, Puis ANDRE BTP – Groupe DEMATHIEU & BARD

Licencié au PGAC (Presqu'Île Guérandaise Athlétic Club), section de l'ACL 44 (Athlétic Club du Littoral 44) depuis 1993.

Il découvre la course à pied en concevant une préparation physique pour l'équipe de France de Maçonnerie.

1986	:	Découvre la course à pied pendant son service militaire
1987	:	Introduit la course à pied dans l'entraînement des Maçons Briqueteurs.
1991	:	Rencontre avec Bernard Faure (qui lui enseigne les bases)
1993	:	Prend une licence au club de course à pied de Guérande
De 1995 à ce jour	:	Entraîneur de course à pied auprès des jeunes tout d'abord, ensuite des adultes, puis du groupe Grand Fond
2009	:	Début dans le domaine du grand fond (Circuit, route, trail, raid)
2023	:	GRAND PROJET

Traversée du Canada à pied d'Ouest en Est

Louis a toujours voulu connaître les limites de ce qui est possible. Jusqu'où peut aller un homme ordinaire, lambda dirait-on, sans potentiel supérieur à la moyenne. Peut-il faire des choses que personne n'a jamais réalisées simplement par envie, par curiosité, par soif d'apprendre, par volonté, parce qu'il croit que les frontières de l'impossible peuvent être reculées au-delà de ce que l'on croit possible.

➤ **La coureuse et le coureur en quelques chiffres – Annie et Louis**

Poids de forme	:	50 Kg (Annie) 65 Kg (Louis)
Taille	:	1.60 m (Annie) 1.80 m (Louis)
Pouls au repos	:	45 (Annie) 36 (Louis)
Pouls moyen debout avant l'entraînement	:	47 (Annie) 40 (Louis)
Pouls maximum	:	169 (Annie) 155 (Louis)
Fréquence cardiaque de réserve (FCR)	:	115 (Annie) 115 (Louis)
Meilleur Marathon	:	3h11'45'' – La Côte d'Amour 2005 (Annie) 2h47'43'' – Nantes 1996 (Louis)
Meilleur 100 km	:	9h48'30'' – Belvès 2019 (Annie) 9h45'36'' – Belvès 2019 (Louis)
Meilleur Grand Raid du Golfe – 177 Km	:	23h33'42'' en 2014 (3 ^{ème}) (Annie) 20h33'45'' en 2016 (10 ^{ème}) (Louis)
Meilleur 24 heures (circuit)	:	216.587 Km à Ploeren en 2019 (1 ^{ère}) (Annie) 214.529 Km à Ploeren en 2014 (1 ^{er}) (Louis)
Meilleur 48 heures (circuit)	:	361.997 Km à Royan 2021 (1 ^{ère}) (Annie) <i>Meilleure performance mondiale de l'année</i> <i>Meilleure performeuse mondiale de tous les temps</i> <i>W55 et plus</i> 339.094 Km à Royan 2019 (1 ^{er}) (Louis)
Meilleur 500 km (route) 7 250 m+	:	77h49'05'' - Mi-Mil 'Kil 2021 (1 ^{ère}) (Annie) <i>Record féminin</i> 86h38'14'' - Mi-Mil 'Kil 2019 (4 ^{ème}) (Louis)
Meilleur 6 jours (circuit)	:	792.024 km à Policoro 2022 (Italie) (1 ^{ère}) (Annie) <i>Meilleure performeuse mondiale de tous les temps</i> <i>W55 et plus.</i> 756.318 km à Policoro 2022 (Italie) (1 ^{er}) (Louis)
Meilleur 1000 km (circuit)	:	192h17'27'' à Policoro 2022 (Italie) (1 ^{ère}) (Annie) <i>Meilleure performeuse mondiale de tous les temps</i> <i>W55 et plus.</i> 198h41'18'' à Policoro 2022 (Italie) (1 ^{er}) (Louis)
Meilleur 1000 km (route) 10 000 m+	:	185h21'45'' - Mil 'Kil 2020 (1 ^{ère}) (Annie) St-Malo – Sète - <i>Record féminin</i>
14 500 m+	:	207h10'20'' - Mil'Kil 2022 (2 ^{ème}) (Louis) Eguzon – Lodève - Eguzon

➤ *Unis par la même passion*

Pour **Annie et Louis**, la course à pied fait partie intégrante de leur vie et détermine leur mode de vie.

Au contact des éléments, sur toutes les routes et tous les chemins ou sentiers, en montagne, en campagne ou en ville, sur le bitume, les cailloux ou le sable, dans le froid, le vent, la pluie ou la chaleur, Ils courent !

Ils ont compris qu'ils sont unis par une même passion et que la course à pied est innée.

Elle fait partie intégrante de notre vie, elle apparaît dès que nos premiers pas laissent l'hésitation au placard, et elle anime souvent nos premiers rires d'enfants.

Notre système de vie d'aujourd'hui la relègue souvent à quelques souvenirs, mais parfois le naturel revient au galop et avec l'âge, on se remet à courir.

Courir, ce sont de longues discussions passionnées entre le corps, le cœur et l'esprit jusqu'à parfois atteindre l'unité, l'harmonie et la communication parfaite, ce qui entraîne des instants magiques.

Pour quelques gouttes de sueur, elle nous octroie alors des heures de bonheur. Elle est simple, et on peut l'emmener partout. Mode de locomotion de choix, il n'y a pas de meilleur guide touristique.

Elle ne cesse de nous inspirer, nous fait méditer et calme le brouhaha du monde qui parfois envahit notre esprit.

Elle est pour nous, humains, aussi fondamentale, aussi nécessaire, que la nage pour le poisson ou que le vol pour l'oiseau.

Elle est liberté et elle nous inscrit, au sein du monde comme un animal respectueux de son équilibre et de son biotope.

Se déplacer ainsi en courant participe à la volonté écologique de donner notre aujourd'hui pour votre demain.



**NÉS POUR
COURIR**





➤ *Une devise pour guide*

« **Si pas nous, qui d'autre ?** » a toujours guidé les pas d'Annie et de Louis. Une façon de ne pas attendre que d'autres fassent les choses à leur place.

Une façon de faire ce premier pas, toujours difficile, mais de le faire et de ne pas regarder en arrière.

Une façon d'aller vers l'aventure où tous les voyages ont leur importance, mais où celui qui a le plus de valeur est celui que l'on fait en nous-mêmes.

Une façon de s'enrichir en sortant de sa zone de confort, ce qui donne à toutes les rencontres, une richesse et une grandeur d'âme inoubliable.

Une façon de vivre sans regrets où la course d'ultra-endurance, grâce à son champ d'expérimentation hors norme, devient un art.

« **Si pas nous, qui d'autre ?** »

➤ *Nés pour courir*

Voilà près de 2 millions d'années, notre lointain ancêtre, **l'Homo Erectus** s'est redressé et s'est modifié pour se doter des principales caractéristiques des animaux coureurs.

Un tendon d'Achille qui relie le mollet au talon, des orteils courts et droits qui aident à courir, des fessiers très développés qui s'affermissent pour courir, un ligament nuchal qui sert à stabiliser la tête quand on se déplace rapidement, des glandes sudoripares et une peau sans poil, un corps redressé moins exposé aux rayons du soleil, ont fait de nous les meilleurs coureurs d'endurance de la planète.

Ainsi, pendant près de 2 millions d'années, soit la quasi-totalité de notre existence, nous autres hominidés, avons chassé à mains nues (la lance n'a que 200 000 ans), en groupe (hommes, femmes, vieillards et enfants) et à l'épuisement (Imaginons ce qu'une troupe de chasseurs – cueilleurs motivés peut faire à une antilope ou à un Koudou en surchauffe).

Notre cerveau s'est ainsi développé grâce à un apport important en matières grasses et protéines au point de devenir 7 fois plus gros que celui des autres mammifères de taille comparable.

Le langage, l'art, la science, ... tout cela trouve son origine dans notre disposition à la course. Cette faculté est le super pouvoir qui fait de nous des êtres humains. Autrement dit, c'est un super-pouvoir que tous les êtres humains possèdent.

Avec les mêmes capacités d'endurance à 18 ans qu'à 64 ans (suivant une étude mondialement reconnue), avec les mêmes capacités pour les hommes que pour les femmes, car il n'y avait aucune raison qu'elles ne participent pas à la chasse.

Au moment le plus crucial pour la survie, celui de la quête de la nourriture, on était égaux, solidaires, et coopératifs comme une famille.

Comme l'on dit : « *On ne s'arrête pas de courir parce qu'on vieillit. On vieillit parce qu'on s'arrête de courir* ». Ce n'est que très récemment que la technologie nous a permis de faire du farniente, un mode de vie. Nous avons laissé nos corps forts et résistants sombrer dans un monde de loisirs artificiel. Nous avons supprimé les efforts pour lesquels nous étions faits et nous en payons le prix. Presque toutes les maladies mortelles dont souffrent les occidentaux étaient inconnues de nos ancêtres. Mais, ils avaient un remède miracle, il suffisait de bouger les jambes.

Parce que si l'on refuse de croire que nous sommes nés pour courir, nous nions non seulement l'histoire, mais aussi ce que nous sommes.

➤ **En duo, Femme - Homme**

Ce n'est pas parce qu'il y a effectivement des différences entre les femmes et les hommes qu'il faut conclure à la suprématie des uns et à l'infériorité des autres. La différence est essentielle mais l'égalité l'est tout autant.

Dans le monde de la course d'ultra-endurance, les innombrables paramètres qui construisent la performance permettent à chacune et chacun d'apporter leurs différences, leurs particularités et leurs spécificités et ainsi former ensemble une équipe plus efficace afin de réussir les immenses défis qui se présentent chaque jour à l'être humain.

Louis apporte sa connaissance de la course et de l'entraînement, son expérience, son analyse, ses calculs afin de déterminer le rythme adéquat tandis qu'Annie lui apporte sa force, sa stabilité et son énergie. Le raisonnement associé à l'instinct.

Ensemble, nous nous transmettons nos forces et grâce à nos différences qui s'additionnent, nous nous sentons prêts pour le défi qui nous attend.

Femme – Homme, égaux dans nos différences pour le meilleur.

➤ ***Aller au bout de ses rêves***

Il n'y a que 2 erreurs que l'on puisse commettre sur le chemin de nos rêves : Ne pas commencer et ne pas aller au bout.

Depuis qu'Annie et Louis courent tous les jours, leurs muscles, leurs articulations, leur cœur, leur gouverneur central (cerveau) se sont habitués à l'effort et la course est devenue aussi naturelle que leur respiration ou les battements de leur cœur. Un ressort inconscient qui laisse l'esprit libre de faire autre chose. Courir n'est donc plus seulement une passion, mais c'est devenu leur mode de vie.

Un mode de vie qui les encourage à assouvir leurs rêves de voyage et de découverte à travers le monde pour aller au-delà de ce que l'on croit possible.

« Si tes rêves ne te font pas peur, c'est qu'ils ne sont pas assez grands ».

La traversée d'un continent comme le **Canada**, doté d'immenses espaces, fait partie de leur rêve. Il sera leur premier grand défi en commun. Il va certainement les changer profondément et leur ouvrir la porte pour d'autres défis et d'autres rêves.

Personne ne sait où finissent les rêves, alors, pourquoi ne pas commencer ?

Et ce rêve n'est pas seulement une question de record. C'est une question d'efforts et de douleurs, de plénitude et de joies, de craintes et de larmes, de rires et de sourires, de partage et d'émotions pures, ...

Pour se sentir vivant !





➤ L'entraînement

« La course et l'entraînement comme un mode de vie ».

Environ 15 à 20 heures d'entraînement pour 6 à 13 séances par semaine + 3 heures de renforcement.

3 semaines de charge (*de 150 à 200 Km*) pour une semaine allégée (*de 100 à 120 Km*). (*2 semaines pour une en période pré-compétitive*).

En programmation :

- Compétition
- Période de récupération
- Période préparatoire (*Maffetone : Uniquement endurance et durée courte*)
- Période générale (*ajout de séances plus rapides et de séances plus longues maxi 4h00'*)
- Période spécifique (*séances longues de jour comme de nuit à faible intensité*).

Détail de l'entraînement :

- 80 à 90% de l'entraînement course à pied en endurance fondamentale soit de 60 à 75% de la fréquence cardiaque de réserve.
- Deux séances en endurance active (*sur 20' à 1h30'*) soit 75 à 80% de la fréquence cardiaque de réserve.
- Une séance d'économie anaérobie (*sur 15' à 45'*) (*Aux confins des capacités aérobies*) soit 85 à 95% de la fréquence cardiaque de réserve.
- Une séance longue (en période générale, ne dépassant pas 4h00' (60 à 75% de la FCR).
- Certaines séances effectuées à jeun ou en sleep low (*dormir avec peu de glycogène musculaire*).
- Séances de renforcement musculaire.
 - Burpees et Traveling Maxercist pour l'ensemble du corps
 - Exercices avec Fitball pour le renforcement du haut du corps.
 - Exercice de renforcement du bas du corps avec plan incliné et Fitball.
- Séances de respiration et de méditation. (Cohérence cardiaque)
- Ensemble complété par une alimentation spécifique :
 - Boisson : Eau
 - Alimentation 100% bio, faible en hydrates de carbone (**Low carb**)

➤ ***Journée type***

- Lever 4h15' ou 5h30'
- Course (60% de la FCR) agrémentée d'exercices de renforcement du pied
- Petit déjeuner 6h00' à 6h45'
- Travail 7h15' à 12h15'.
- Déjeuner + méditation 12h15' à 13h30'.
- Travail 13h30' à 18h00' – 18h30'.
- Course + séance de renforcement musculaire
- Dîner 20h45' à 21h30'.
- Coucher entre 21h30' à 22h00'.



Exercice du Canif pour le renforcement et la stabilisation du haut du corps

➤ ***Les objectifs intermédiaires***

2022

1^{ère} participation aux 1 000 Km de Policoro (Italie)

Sur circuit fermé en mars 2022

➔ **Résultats :**

- Annie (1^{ère}) en 8 jours 00h 17' 27'', soit 124.813 km/jour
- Louis (1^{er}) en 8 jours 06h 41' 18'', soit 120.792 km/jour

3^{ème} participation à la Mil'Kil – 1000 km de France

(1 002 km avec 14 500 m de dénivelé positif) – Temps prévu 110 km/jour

Sur un parcours inédit (Lac d'Eguzon (Indre) au Lac de Salagou (Hérault) en Aller/Retour) en juin 2022.

➔ **Résultats :**

- Annie (1^{ère}) en 8 jours 14h 56' 08'', soit 116.210 km/jour
- Louis (2^{ème}) en 8 jours 15h 10' 20'', soit 116.077 km/jour

Parcours de préparation sur 500 km en 5 jours (Octobre – Novembre 2022)

Sur un parcours inédit de la Collégiale Saint-Aubin de GUERANDE à la Cathédrale Notre-Dame de PARIS

2023

1^{ère} Participation aux 10 jours de Policoro (Italie) ou 2^{ème} participation aux 1000 km de Policoro

Sur circuit fermé en mars 2023



➤ Les détails du parcours

Départ **VANCOUVER**, au bord de l'océan pacifique où on prend la longue avenue **Hastings Street** qui nous permet de sortir de la ville et d'attraper la route 7 (*British Columbia Highway 7*) en direction de **Harrison Mills** et de **Hope**. A **Hope**, plutôt que de prendre la route transcanadienne vers le nord-est et **Calgary** comme **Patrick Malandain**, nous opterons pour une route moins fréquentée, vers le sud-est tout près de la frontière entre le **Canada** et les **Etats-Unis**, en passant par **Princeton** et la route **Crowsnest** n°3. Nous serons alors pour plusieurs centaines de kilomètres en bordures de la frontière avec les **Etats-Unis**. Après 750 Km du point de départ, passage à **Creston** (*5 351 habitants*), une ville de taille importante sur notre trajet. Le passage au travers des rocheuses canadiennes entraînera des journées avec plus de 1 000 m de dénivelé positif par jour et un cumul de 7127m positif sur 5 jours, avec un maximum de 1 687 m positif en une seule journée. Le passage entre le **Colombie britannique** et l'**Alberta** se fera après **Sparwood**, au sud de **Calgary** et près de 1 000 Km parcouru.

La traversée de l'**Alberta** est courte (*environ 400 Km*), et toujours en longeant la frontière. Puis passage dans la province du **Saskatchewan** aux alentours du 1 400^{ème} kilomètre, avec la traversée de la première réserve indienne (**Les Peigans**), et les changements de route : **La red-coat trail 61**, puis la **route 13**.

La route est maintenant parallèle à la frontière et toute droite pendant presque 1000 Km jusqu'à **Starbuck**, au sud-Ouest de **Winnipeg** dans le **Manitoba** (*Km 2 390*). Sur cette route, que des petits hameaux ne dépassant pas quelques dizaines d'habitants comme **Cadillac** ou **Limerick**.

Nous passerons au sud de Winnipeg avant de rattraper la transcanadienne n° 17 et de passer à Falcon Lake puis dans l'Ontario au Km 2617 et de suivre la route transcanadienne n°17 vers le nord du lac supérieur à **Thunder Bay** jusqu'à **Nipigon** (*Km 3 153*) pour emprunter la route n°11 par le nord au milieu des immenses forêts et lacs de l'**Ontario** (*Près de 1 000 Km d'étendues sauvages avec très peu d'habitants*).

Entrée au **Québec** aux alentours du Km 4 050. Le nom des petites villes commence à sentir la Francophonie : **Val d'Or**, **Grands Remous**, puis la traversée de la réserve faunique de la **Vérendrye** par la route 117, et enfin Sainte-Agathe-Des-Monts et Sainte-Adèle (*Km 4 548*), qui nous verra bifurquer vers le nord pour éviter **Montréal**.

Nous longerons le **Saint-Laurent** côté Ouest sur la route 138 avec passages à **Trois-Rivières** avant l'arrivée à **Québec**. Traversée magique du **Saint-Laurent** à **Québec** afin de récupérer la route 132 qui longe le Saint-Laurent côté Est en direction de la **Gaspésie**. A partir de **Québec**, 700 Km à réaliser le long de l'estuaire du fleuve en passant par **Rimouski**, **Sainte-Anne-Des-Monts**, ou encore **Rivière-au-Renard** où nous prendrons la route 197 afin de longer le parc national **Forillon**, et plonger sur **Gaspé**, terme de notre voyage.



Rimouski– Km 5 135
Québec



➤ *Un lieu de départ*

Situé dans le **West End** de **Vancouver**, à côté du **Parc Stanley**, **English Bay** est la principale baie de **Vancouver** en **Colombie britannique**, au **Canada**. La baie anglaise est ce qui fait de Vancouver ce qu'elle est aujourd'hui. C'est là que la ville rencontre l'océan pacifique. La baie anglaise accueille les plus grands événements de Vancouver, tels que les feux d'artifices, le festival « Celebration of Light » et le « Polar Bear Swim ».

Elle regorge d'attractions telles que le monument *Inukshuk* qui sera le point de départ de l'aventure.

Le monument **Inukshuk** est l'un des monuments les plus récents et les plus remarquables de Vancouver

Les **Inukshuks** sont un symbole de la région polaire nord du monde, en particulier pour les **Inuits** du Nord du **Canada**. En langue Inuit, le mot « **Inukshuk** » signifie « A la vraisemblance d'un être humain ». Chaque **Inukshuk** a une forme unique, car ils sont faits de rochers situés à proximité.

Les **Inukshuks** sont utilisés comme point de repère pour marquer un lieu de navigation ou un lieu important. Ils représentent également l'hospitalité et l'amitié de la culture Inuite. Les bras et les pieds, lorsqu'ils sont dirigés dans une certaine direction, indiquaient la voie à suivre.

Pour notre périple, ce sera plein Est, direction l'Océan Atlantique. Beau symbole pour notre point de départ.



➤ **Un lieu d'hommage
A Terry FOX
Thunder Bay (Ontario)**



Aux alentours du 3100^{ème} Km de notre périple, nous passerons à Thunder Bay dans l'Ontario. **C'est au nord-est de cet endroit que le marathon de l'espoir de Terry FOX a pris fin.**

Au passage du monument érigé en sa mémoire, **nous nous arrêterons et rendrons hommage à son combat** mondialement connu contre le cancer et son marathon de l'espoir.

Terrance Stanley FOX, dit Terry FOX, était un athlète canadien humanitaire et militant pour la recherche dédiée au traitement du cancer, né le 28 juillet 1958 à Winnipeg (Manitoba) et mort le 28 juin 1981 à New Westminster (Colombie-Britannique). D'une détermination sans faille, il devint célèbre pour son « **Marathon de l'Espoir** » un périple transcanadien qu'il entreprit afin de collecter des fonds pour la recherche contre le cancer. Il courut ce marathon malgré une jambe artificielle. Il est considéré comme un des plus grands héros canadiens du XX^{ème} siècle.

Tout au long de son adolescence, il pratique le basket, la course de fond, la natation et le plongeon. Il impressionne son entourage par son endurance et sa détermination.

En 1977, les médecins lui diagnostiquent alors un ostéosarcome, une forme de cancer. Ce cancer débute très souvent dans le genou, puis se répand dans les muscles et les tendons. Le seul traitement possible est de lui amputer la jambe 15 cm au-dessus du genou.

Cependant, trois ans après avoir perdu sa jambe, le jeune athlète décide d'accomplir le projet qu'il avait imaginé juste après son amputation : Parcourir le Canada, d'un océan à l'autre. Pour marquer le début de son périple, le 12 avril 1980, Terry trempe sa jambe dans l'Océan Atlantique à Saint-Jean-de-Terre-Neuve. Il espère courir en moyenne 42 km par jour.

Il sera forcé de s'arrêter son marathon le 1^{er} septembre 1980 au nord-est de Thunder Bay (Ontario) après 143 jours. Il a couru sur une distance de 5 373 Km (soit entre 37 à 38 km/jour). Les rayons X révèlent 2 masses cancéreuses dans ses poumons.

En juin 1981, **Terry** contracte une pneumonie, et tombe dans le coma le 27 juin. Il meurt le 28 à 4h35 (HNP), son heure préférée pour courir.

Quarante ans après le marathon de l'espoir, **Terry FOX** demeure bien vivant dans l'imaginaire collectif.

Tous les ans en septembre, les écoles et les communautés du Canada et d'ailleurs soulignent l'exploit de l'unijambiste qui avait entrepris, à 21 ans la traversée du Canada pour amasser des fonds (environ 22 millions de dollars récoltés) afin de faire avancer la recherche contre le cancer.

Terry FOX a galvanisé le Canada. Sa course a attiré les foules, le long de la route, ses idoles sportives l'ont encouragé et les communautés l'ont accueilli chaleureusement et célébré.

Il y a une complémentarité évidente entre son combat contre les maladies de notre époque moderne, nouvelles prédatrices pour l'être humain et notre combat pour rendre l'être humain plus fort, plus humble et plus résistant grâce à cet art ancestral, à ce remède universel que tout le monde porte au plus profond de lui : cette capacité à courir en endurance et ainsi éviter, repousser au maximum l'emprise de ces maladies.



➤ ***Un lieu d'arrivée***

Gaspé, terme du voyage est située à l'extrémité de la péninsule gaspésienne à 691 Km au nord-est de **Québec**. L'origine du mot « *Gaspé* » viendrait du mot d'origine micmaque « *Gespeg* » signifiant « *bout de terre* », puis de la transposition française du micmac « *Gespeg* » traduit par **le Père pacifique de Valigny**, par « *bout* », « *fin* » ou « *extrémité* », soit une allusion à la fin des terres avant l'immensité de l'océan.

La Croix de Gaspé est une croix en granit monolithique érigée en octobre 2012 sur un site désigné « *Gaspé, berceau du Canada* » et situé au bord de l'eau, près du pont de **Gaspé**, sur le site historique de **la pointe O'hara** à quelques pas de la baie de **Gaspé**.

Elle rappelle la croix érigée en 1534 par l'équipage de **Jacques Cartier**, lors du 1^{er} voyage d'exploration du golfe du **Saint-Laurent**. La plantation de la croix symbolisait l'appropriation des lieux au nom du roi de France, **François 1^{er}**.

Trait d'union entre la **France** et le **Canada**, le terme de ce voyage ne peut avoir meilleur endroit.

UNE EQUIPE ACCOMPAGNATRICE



➤ *Présentation de l'équipe*

L'équipe accompagnatrice sera réduite au strict nécessaire afin de ne pas alourdir le bilan carbone de l'aventure et de coller le plus possible à l'image du voyageur léger, se déplaçant seul, avec le minimum de moyens, tout en privilégiant la vitesse de déplacement.

L'équipe sera donc composée de 5 à 6 personnes :

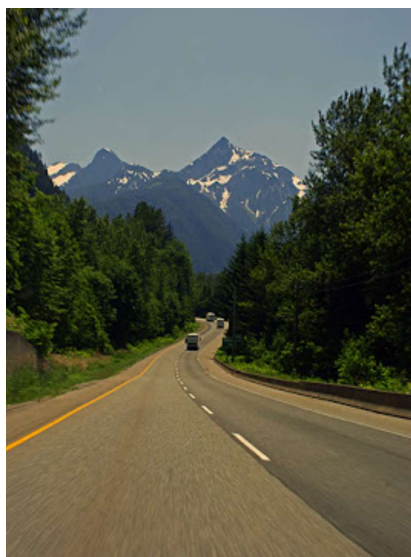
- Deux coureurs(es) : Annie PARINGAUX et Louis FOUQUET
- 3 accompagnateurs(trice) : Catherine FOUQUET – David ANTOINE et Xavier SERVEL
- Un relais (en France) afin de diffuser les informations au cours de l'aventure

➤ *Moyens nécessaires au projet*

Un véhicule motorisé type camping-car pour l'autonomie.

Un vélo (pour un accompagnateur de façon ponctuelle des coureurs).

Equipe pour courir par tous les temps, pour manger et dormir dans toutes les conditions.



Osoyoos – km 425
Colombie Britannique



Porquis Junction – km 3 817
Ontario

LE MOT D'ANNIE ET DE LOUIS,



Nous sommes tous les deux, sans don, ni talent particulier, en faisant parfois des choses qui paraissent difficiles et ingrates, on peut malgré tout, faire du bien autour de soi, tracer son chemin et avancer avec dignité.

Qu'est-ce qui nous rassemble ?

La passion de la course bien sûr et l'amour des défis qui semblent impossibles.

Nous aimons courir ensemble, car chacun transmet sa force à l'autre et, sans discours nous nous comprenons.

Nous avons tous les deux, vécu des moments incroyables dans notre vie qui resteront à jamais gravés dans nos mémoires. Aventure au Japon pour tous les deux :

- *Remise du 3ème dan de Karaté à Osaka en 2003 pour Annie.*
- *Participation aux olympiades des métiers à Osaka en 1985 pour Louis.*

Mais, nous savons aujourd'hui que nous devons vivre des moments incroyables ensemble, en commun, comme une évidence qui ne s'explique pas.

Nous avons décidé d'additionner nos différences pour traverser ensemble le continent Américain, de l'Océan pacifique à l'Océan Atlantique et ainsi promouvoir ce qui nous est cher, la Liberté, L'Egalité et la Fraternité.

Notre vie n'est qu'un petit exemple du reflet des immenses possibilités de l'être humain pour faire de sa vie une ode :

- *A l'amour et à l'endurance grâce au cœur.*
- *Au travail et à l'effort grâce au corps*
- *A la liberté, à l'égalité et à l'aventure par l'esprit.*

Aujourd'hui, nous voulons réunir ces 3 entités dans un équilibre le plus parfait possible pour voir si l'impossible,

- *En aimant par-dessus tout*
- *En travaillant au-delà du possible*
- *Et en devenant libre au plus profond de soi,*

peut devenir possible en sublimant l'endurance, l'effort, la communion, la coopération et l'aventure, le propre de l'être humain.

Dès l'enfance, on développe son cœur par l'endurance, son corps par des jeux de vitesse et de réaction et son esprit, par le lien social, la lecture et le calcul, afin de se forger une vie d'adulte saine et forte.

C'est simple !

On apprend par cœur, par le cœur, pour apprendre à aimer.

C'est simple !



Même si aujourd'hui, les enfants ont perdu 25 % de leur capacité cardio-vasculaire par rapport à leurs aînés du fait de notre mode de vie, Il faut refaire bouger les gens, et notamment les enfants, retrouver nos instincts d'hominidés coureurs, restés enfouis au plus profond de notre esprit sous peine que la génération qui nous suivra, vivra moins longtemps en bonne santé que la nôtre, ce qui n'est encore jamais arrivé dans l'histoire de l'humanité.

Ce projet est donc autant pour continuer notre route vers l'inconnu, vers ce que notre esprit croit encore inaccessible, pour vivre nos rêves, pour donner de l'espace à notre corps et du temps à notre esprit, pour l'amour, la foi, la confiance, et la ténacité que pour transmettre ces simples messages issus de notre expérience :

- *Que la femme et l'homme sont égaux dans leurs différences.*
- *Qu'ensemble, en additionnant leurs différences, ils sont plus forts.*
- *Que sans avoir choisi sa route, elle peut être merveilleuse.*
- *Que sans avoir des capacités particulières, on peut vivre des choses extraordinaires.*
- *Que l'endurance est notre héritage biologique et que son développement nous permet de mieux vivre et en meilleure santé.*
- *Que la course à pied, instinct enfoui au plus profond de chacun de nous, peut nous permettre de nous découvrir et de découvrir le monde.*

Pour ce projet, nous souhaiterions que ceux qui sont intéressés par ces messages, nous apportent aide et soutien.

Si votre corps, votre cœur ou votre esprit sont sensibles aux valeurs que porte ce projet, merci d'avance pour votre aide et votre soutien, en espérant vous croiser sur la route, à pied bien sûr, pour quelques foulées en votre compagnie, pour rendre à la nature une partie de ce qu'elle nous a donné.

Ce sera toujours avec plaisir

Bien cordialement à vous

Annie et Louis



POUR PARTICIPER A L'AVEVENTURE



Si vous souhaitez participer à cette aventure :

- En devenant adhérent de l'association
- En devenant membre bienfaiteur de l'association
- En devenant partenaire du projet.
 - o Ce qui permettra que votre image soit véhiculée à travers le Canada.
 - o Ce qui vous permettra de recevoir des nouvelles régulières de la préparation et de l'ensemble de l'aventure.
 - o Ce qui vous permettra de dialoguer avec les auteurs du projet sur l'ensemble des paramètres du projet, tel que l'entraînement, les défis intermédiaires, l'alimentation, la gestion du sommeil, l'équipement, la préparation mentale, l'organisation au sein de l'équipe, etc...
- En faisant un don financier ou en nature pour la réalisation du projet.
- En investissant du temps pour participer à la préparation ou à la récolte de fonds nécessaires.

Tous les fonds non utilisés dans le cadre du projet seront utilisés dans le cadre des missions de l'association.

N'hésitez pas à nous contacter :

PROJET « Nés pour courir – Traversée du Canada »

Association « Nés pour Courir »

5 Kerrousseau
44350 Guérande



Courriel : nespourcourir@outlook.fr

Site : <https://nespourcourir.fr/>

Portable Louis : 06.83.88.19.63

Portable Annie : 07.87.02.51.59

Portable Secrétaire – Trésorière : 06.11.26.19.70



NÉS POUR COURIR
Born to Run

PARTENAIRES DU PROJET 2023 : « LA TRAVERSEE DU CANADA »



ANDRÉ BTP

UNE FILIALE DE  **DEMATHIEU
BARD**



L'association « Nés pour Courir », remercie vivement tous les partenaires qui lui ont fait confiance et ont décidé de partager ce grand projet 2023 : « La Traversée du Canada en courant »



TRAVERSEE DE SIX PROVINCES CANADIENNES



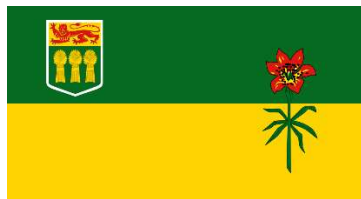
CANADA



Colombie Britannique



Alberta



Saskatchewan



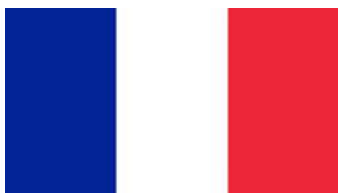
Manitoba



Ontario



Québec



FRANCE