



UN DÉFI INOUBLIABLE : TOUR DE FRANCE EN COURANT

3200 km en 78 jours

**Départ : 5 Avril 2015
Meaux Cathédrale**

**Arrivée : 21 Juin 2015
Place de l'Opéra - Paris 9e**

**Tel : 06.61.11.45.42 - 07.87.66.85.39 -
06.28.62.22.59**

Email : un.defi.inoubliable@gmail.com

Facebook : Un défi inoubliable



ANNEXE

1.1. INTRODUCTION

Cette annexe au document général "DOSSIER DE PRESENTATION" permet de suivre les évolutions de mon projet UN DEFI INOUBLIABLE.

A ce jour, différentes actions ont eu lieu, organisées par l'Association ou rattachées à des manifestations extérieures.

Elles ont permis de récolter des dons pour financer ce projet et/ou pour aider les Associations que je soutiens.

1.2. Les promos

✚ SPORTISSIMEAUX (6 et 7 septembre 2014)

Un stand a été mis à disposition par la Ville de MEAUX. Plus 120 visiteurs sont venus sur le stand.

D'autre part, une interview a été réalisée sur 77FM.

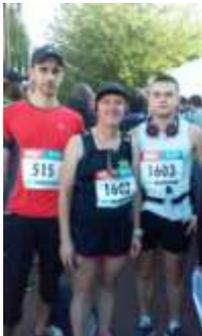


🚩 SEMI MARATHON MEAUX (18 et 19 octobre 2014)

Le samedi, course pour les enfants et collégiens, retrait des dossards et présentation du DEFI INOUBLIABLE sur le podium :



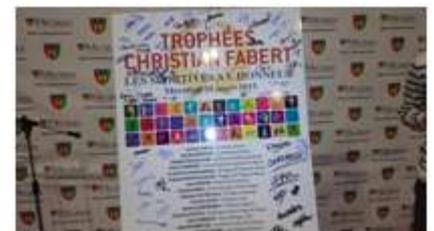
Le dimanche, course avec les enfants réalisée en 2 heures et 2 minutes, et présentation à nouveau sur le podium en présence du Docteur ALLARD :



🚩 REMISE DU TROPHEE Christian FABERT (11 mars 2015)

Le 11 mars ont été remis à l'Hôtel de Ville de Meaux, par le Docteur Christian ALLARD, les Trophées Christian FABERT mettant les sportives Meldoises à l'honneur.

Il m'a été décerné le "prix spécial d'encouragement"



✚ LES SPECTACLES

Plusieurs spectacles musicaux ont été et seront organisés. Ils permettent de présenter mon projet et de récolter des dons, tant pour le financement du défi, que pour les associations partenaires.

✓ Centre Social Municipal Louis BRAILLE - Meaux (12/12/2014)



✓ Salle des fêtes de Condat (Lot 46) (14/02/2015)



✓ Centre Social Municipal Louis BRAILLE - Meaux (06/03/2015)



✓ A.G. de ADSB MEAUX ET SA RÉGION don du sang - La Ferté/Jouarre (28/03/2015)



COMUNICATION POLICE NATIONALE

Un article a été diffusé sur le site internet et intranet de la Police Nationale (Agglo Mag)



La course sera suivie sur ce site.

FACEBOOK

Une page spéciale "UN DEFI INOUBLIABLE" est disponible sur FaceBook.



Le suivi automatique sur RunKeeper est disponible sur la page "Cathie ROUSSEL"



Vous y trouverez toutes les nouvelles du défi, depuis mes entrainements quotidiens, jusqu'aux photos des évènements promotionnels (soirées musicales, évènements sportifs, etc.), ainsi qu'un décompte automatique annonçant le départ prévu le 05/04/2015 à 09h00 !

Un défi inoubliable
 Pour le 05/04/2015 à 09:00:00

000 52 23 00 00

Parcourir en courant 3200 km en 78 jours (tour de France en courant) ?
 départ 05 avril 2015 de la cathédrale de Meaux arrivé le 21 juin 2015
 place de l'opéra Paris 09 en soutien avec la chaîne de l'espoir.

Partager sur Facebook | Partager sur Google+ | Partager sur Twitter | Partager par E-mail

(* au 11/02/2015)

Cathie Roussel a couru 22,63 kilomètres avec RunKeeper.
 Hier, à 06:38 · 📍

Pas pluie 🌧️ mais sa serai tarder de la chance maintenant douche et taf.

kilomètres **22,63** hier

heures **2:43:38** mins/km **7:13** kcal **1 279**

J'aime - Commenter - Partager

Cathie Roussel a couru 18,6 kilomètres avec RunKeeper.
 24 février, 05:27 · 📍

Contente de moi pu courir temps génial .

kilomètres **18,60** heures **2:16:01** mins/km **7:18** kcal **1 027**

J'aime - Commenter - Partager

1.3. Opérations médias

- ✚ Articles de journaux
- ✓ La MARNE (27/08/2014)

Sports La Marne - Mercredi 27 août 2014 **20**

AVENTURE • 3 200 km en 90 jours pour l'athlète de St-Germain-sur-Morin

Cathie : le Tour de France... en courant

« Vous croyez que ce projet est un peu fou ? » glisse en préambule Cathie Roussel venue de chez elle de St-Germain-sur-Morin, non pas en courant, mais en moto.

Il est vrai que son projet sort des chemins battus. Ce défi qu'elle juge « inouïtable » est pourtant d'une simplicité évidente en chiffres.

Un tour de France en courant de 3 200 km en 90 jours, programmé le 5 avril 2015 avec un départ au pied de la cathédrale de Meaux et une arrivée le dimanche 21 juin sur la Place de l'Opéra de Paris : « le jour de mon 50^e anniversaire ».

Mais quel sera l'opéra qui sera joué ?

Cathie lève le voile sur ce projet un peu spécial qui lui trotte dans la tête.

Pourquoi ce défi ?

« J'ai vu dans une revue qu'une Américaine de 25 ans Zoé Romano s'était lancée sur un Tour de France de 3 200 km. Cela a fait tilt de suite dans ma tête. Pourquoi pas moi ? Cela va être mon défi pour fêter mon 50^e anniversaire qui devrait coïncider le jour de mon arrivée sur la place de l'Opéra.

Mon départ est prévu le 5 avril à Meaux face à la cathédrale. La plus dur dans cette décision, c'est de partir mais j'en ai ras le bol de la vie parisienne où je travaille. La course c'est un autre monde. »

Le rêve

« Le sport est mon moteur depuis toute gosse et je veux être prof de gym dans mon Pas-de-Calais. J'ai découvert vraiment la course à 30 ans et court le marathon depuis 7 ans. Ce défi correspond à mes attentes. Je ne veux pas me faire connaître mais je veux juste montrer que par passion on peut aller jusqu'au bout de ses rêves.

Je sais que je dois réussir, même si je vais rencontrer bon nombre de difficultés, même si cela est compliqué. Avec le courage et la volonté de courir, je m'en sortirai. J'ai confiance en moi et surtout en mon mental. Je connais mon corps et je suis à son écoute. Je suis vraiment une dure au mal et s'il ne me lâche pas je serai à l'arrivée de mes 3200 bornes en 3 mois. »

L'entraînement

« On ne peut partir sur un tel défi sans se donner les moyens de ses ambitions. Depuis avril je cours 2 h à 2 h 30 chaque jour avec une pointe à 3 h le dimanche. Pas facile avec mon travail d'officier de police. Rien ne peut m'empêcher d'aller m'entraîner par tous les temps et même à 4 h du mat avant de commencer ma journée de travail.

La course, c'est tout pour moi et je ne peux passer une journée sans faire de sport. Là, je veux voir autre chose, m'évader avec mon sac à dos de 16 livres. Nous sommes à fond sur le projet. Il reste du temps mais je voudrais fixer mon budget qui est de 8 000 euros. »

Le partage

« Je vais courir pour me faire plaisir mais aussi pour une cause qui me tient à cœur avec l'association « Un souffle de vie pour Alexandre » pour aider ce jeune atteint de l'encéphalomyélite. Je suis en contact avec le docteur Allard de Meaux pour une autre cause et je serai invitée sur Sportissimeaux.

Je veux que cette expérience serve à d'autres qui n'ont pas la chance comme moi de courir. Pour l'instant, je peaufine mon entraînement pour être prête. J'alterne la course mais je ne dépasse plus les 2 h 30 avec aussi du vélo pour muscler les cuisses. Je suis comme un moteur diesel. Je ne veux pas abîmer mon corps et j'aime cette gestion. Je veux garder le plaisir et mon endurance fort que je veux être à l'arrivée. »

Pascal Pioppi

*En savoir plus :
Tour de France en courant
cathrou@hotmail.fr*



Cathie pose à La Marne en nous présentant son projet.

La MARNE (06/03/2015)

La Marne à l'écoute

Trois championnes féminines en Jean-François Puyot et Christian Fabert sont à l'honneur.

Une Letitia, le vainqueur de l'épreuve, avait remporté la paroi de la cathédrale de Meaux. Elle est à l'honneur de ce numéro spécial. Le reste de la page est consacré à des actualités locales.

La MARNE (20/03/2015)

Les sportives à l'honneur aux Trophées Christian Fabert



Marina Jusselin Dupon, devant de cette récompense méritée.

Une ville de France n'est pas pensée à côté de la célébration de la paroi de la cathédrale, c'est bien celle de Meaux. C'est dimanche, d'habit Le Meaux, une source amplement répandue à la gare Marne qui a connu un deuxième succès populaire ainsi que sportif.

Trois jours après, dans les salons d'Honneur, la remise exceptionnelle des Trophées Christian Fabert, notre regretté entraîneur, a été suivie pour la première fois sur un 100 % de sportives.

Une riche idée qui a permis au passage l'histoire du sport dans le club de Meaux. « Nous avons voulu honorer des sportifs différents ainsi que des personnalités connues ou pas en prenant en compte bien entendu les performances mais aussi la valeur médiatique de sports aux débuts avec nous, ainsi que le handicap. »

Christian Fabert, le maître d'œuvre de la cérémonie et également entraîneur.

C'est son sport, qui a le privilège de « récompenser » et de « reconnaître » pour ses actions, a laissé parler son cœur pour cette soirée délicate et son effort de les individus et équipes se sont succédés sur le podium pour recevoir les récompenses des mains d'Arnie Fabert.

Cathie Roussel a été très émue. « Nous le prix spécial d'encouragement décerné à Marina Jusselin Dupon, la plus jeune sportive de Meaux, suite à une donatrice collection de Trophées méritées avec son compère Nicolas Andréani. Une fabrication rigoureuse pour ce qui au premier abord semblait être à côté des médailles pour la France. « Cela fut drôle de recevoir cette récompense et même dans ma vie. C'est vraiment un honneur qui m'a été fait par le biais de mon sport et de Nicolas » souligné cette



Les femmes du premier plan...

Marina Jusselin Dupon, première de la compétition féminine depuis 1995.

Une femme parmi les filles et personnalité attachante par ses qualités sportives.

certes mais avait tout fait pour.

Pascal Pioppi

Mir le génie photo sur notre site web.

Les lauréates

Les Amis de la Santé (France)
Cyrille Guerin (Marine Collard)
Equipe USJ amériain football
Léane Clabonay (cyclisme)
Rugby Club Pays Meaux
Jean-Michel Ignat
Auton équipe AGACS
Groupe U12 hand
Caroline Olive (Judo)
Kyrine Santonina (Handball)
Claudine Schuck (Athlétisme)
Alex Gubensev (Garde Mignage Judo)
Jodie Richard (Les Marmottes Villeroy)
Cathie Roussel : prix spécial encouragement
Marina Jusselin Dupon : prix spécial honneur

ANNEXE

29/03/2015

UN DEFI INOUBLIABLE

✓ Le PARISIEN

Faites le plein d'énergie à SportissiMeaux

Le Parisien | 06 Sept. 2014, 07h00

The screenshot shows the top of the Le Parisien website. The main headline is "Faites le plein d'énergie à SportissiMeaux" dated 06 Sept. 2014, 07h00. The article text is partially visible, mentioning "Arts martiaux, danse, boxe, gym, escalade, course d'orientation, cyclisme, athlétisme..." and "SportissiMeaux, le forum des associations sportives du Pays de Meaux, attend ce week-end près de 10 000 visiteurs au stade Taubert."

The screenshot shows the text of the article "Soirée de soutien à la coureuse au grand cœur" dated 12 Déc. 2014, 07h00. The article text is partially visible, mentioning "Les amis de Cathie Roussel, qui va courir 3 200 km au profit de la Chaîne de l'espoir, organisent la première soirée pour financer son « défi inoubliable »..." and "Cathie Roussel, 49 ans, aura un stand avec son association « Un Défi inoubliable »..."

Soirée de soutien à la coureuse au grand cœur

V.R. | 12 Déc. 2014, 07h00 | MAJ : 12 Déc. 2014, 06h41

The screenshot shows the full article "Soirée de soutien à la coureuse au grand cœur" dated 12 Déc. 2014, 07h00. The article text is fully visible, mentioning "Les amis de Cathie Roussel, qui va courir 3 200 km au profit de la Chaîne de l'espoir, organisent la première soirée pour financer son « défi inoubliable »..." and "Cathie Roussel, 49 ans, aura un stand avec son association « Un Défi inoubliable »..."

— SOLIDARITÉ —

Aider Cathie Roussel dans son incroyable défi



**Arlette et Guy vont héberger Cathie.
Appel est aussi lancé aux Langrois.**

« Patricia, ma fille, qui réside à Meaux, m'a tout de suite transmis ce projet sportif. » Une affiche qui a fait tilt au domicile d'Arlette et Guy Thiérot, les parents fronclois. Cathie Roussel, demeurant à Meaux et adepte de course pédestre, se lance dans un défi inoubliable : faire le tour de France en courant avec un passage en Haute-Marne, tout en servant une cause humanitaire qui vient en aide aux enfants malades. Cette maman de trois enfants n'en est pas à son coup d'essai. Elle court des marathons et autres 100 km. Les épreuves s'enchaînent et autant de défis, jusque sur la grande muraille de Chine. Elle exerce dans la gendarmerie à Paris (le projet est notamment soutenu par son commissariat du IX^e arrondissement). Son projet sportif est de parcourir 3 200 km en 78 jours, courir l'équivalent d'un marathon par jour. Un challenge avec un départ de sa ville de Meaux, le 5 avril, pour arriver le 21 juin, à Paris (jour de la Fête de la musique et de son anniversaire, ses 50 printemps). Sa motivation : collecter des fonds tout au long de son trajet, de ses étapes, pour soutenir deux associations : "Un souffle de vie pour Alexandre" et "La chaîne de

l'espoir". Si tout est prévu dans la logistique, elle fait appel aux Haut-Marnais pour l'aider à faire la boucle de ce tour de France. Le 14 avril, cette championne au grand cœur, qui prend le départ à Chateaufort, est attendue place de la Mairie à Saint-Blin sur les coups de 15 h, lieu de l'arrivée du jour. Arlette et Guy Thiérot, de la cité des Forgerons, qui se sont investis dans le milieu associatif et sportif, se solidarisent avec Cathie et vont recevoir l'athlète pour deux nuits à Froncles.

**Appel aux Langrois
pour un accueil**

Jeudi 16 avril, l'arrivée de l'étape se situe place de la Mairie à Langres. Un appel est lancé aux bonnes volontés pour héberger Cathie lors de son arrivée à Langres. Actuellement, il lui manque ce maillon pour son accueil. Il y a fort à parier que la solidarité va jouer dans le monde sportif langrois. La marathonienne a besoin d'un gîte, d'une restauration et d'un bon lit. Naturellement, cette "amoureuse" de l'asphalte sera ravie d'être entourée de supporters. Il sera possible de suivre chaque jour son défi. Pour tout renseignement, on peut écrire au mail : un.defi.inoubliable@gmail.com

✚ RADIO

✓ 77FM (06/09/2014)

Ecouter l'interview de Richard JABENEAU sur la page web de la radio :
www.77fm.net/ (page "SPORTS" - Recherche "Sportissimeaux")



1.4. Les associations

- ✚ La chaîne de l'espoir



Je cours pour les enfants, et entre autres, pour l'association "La chaîne de l'espoir".

Le défi a été présenté lors de la conférence annuelle de la Chaîne de l'espoir, à l'hôpital Broussais, siège de l'Association, le 12 décembre 2014.



- ✓ La collecte de fonds

Une page spéciale a été ouverte sur le site "Ma chaîne de l'Espoir" pour collecter des fonds au profit des enfants soignés par le Chaîne de l'Espoir dans le monde.

The screenshot shows the website interface for 'Ma Chaîne de l'Espoir'. At the top, there is a navigation bar with links like 'Tous les sites', 'Portail', 'Site institutionnel', 'Blog', 'Cours pour des enfants', 'L'école à tout prix', 'Ma chaîne', and '24 enfants'. Below this is a header with the logo 'La chaîne de l'espoir' and the text 'Ma Chaîne de l'Espoir. Mon engagement pour les enfants'. The main content area is titled 'MES COLLECTES' and features a section for 'UN DEFI INOUBLIABLE' with a map of France and a 'FAIRE UN DON MAINTENANT' button. The text on the page reads: 'Je soutiens La Chaîne de l'Espoir en réalisant un tour de France en courant : 3200 kilomètres en 78 jours. Pour cela, j'ai créé ma page de collecte pour vous convaincre de faire des dons pour cette association. Vous pouvez "acheter" symboliquement des kilomètres pour 1 Euro minimum par kilomètre (et beaucoup plus bien sûr !!)'. Below this, it says 'Pas besoin de grands discours pour vous dire pourquoi je m'engage, allez faire un tour sur leur site et vous comprendrez qu'on ne peut pas rester indifférent. Vous pouvez faire, sur cette page, un don qui sera 100% sécurisé.' On the right side, there are sections for 'JE M'IDENTIFIE' (with fields for email and password), 'CRÉER UN COMPTE', 'AIDE' (with links like 'Comment ça marche?', 'Comment s'inscrire?', 'Ma page est-elle publique?', 'Toute l'aide'), and 'JE RECHERCHE UN UTILISATEUR' (with a search bar and dropdown menus for 'Département' and 'Engagement').

Vous pouvez vous connecter directement à l'adresse :

<http://www.undefiinoublable.machainedelespoir.org/>

✓ La communication Internet du 24/03/2015



✓ Un article publié sur le site internet de la Chaîne de l'Espoir :



1.5. Les soutiens, les partenaires, les sponsors

La liste ci-dessous n'est pas exhaustive. Je cite les différents organismes avec lesquels je suis entrée en contact et qui ont déjà répondu présents :

LES MAIRIES

Les premiers sponsors que je tiens à remercier sont les 78 mairies qui sont susceptibles de m'accueillir tout au long de mon parcours, et sans lesquelles rien ne serait possible, et tout particulièrement celles qui ont répondu favorablement, ou qui m'ont donné des contacts locaux.

Epernay, Châlons-en-Champagne, Void-Vacon, Nancy, Chaumont, Selongey, Seurre, Tournus, Annonay, Tournon-sur-Rhône, Valence, Privas, Pont-Saint-Esprit, St Martin de Crau, Ginestas, Cintegabelle, Labarthe-Innard, Lamarque,

LA POLICE

Le Commissariat du 9ème arrondissement de Paris, auquel je suis rattachée, me soutient.

Certaines unités de C.R.S. m'accueillent sur des étapes.

Le journal interne de la Police Nationale (Agglo Mag) publie un communiqué sur l'internet et l'intranet de la Police.

LES POMPIERS

Sur certaines étapes, les mairies sont fermées ou ne peuvent pas me recevoir. Je ferai alors appel aux Pompiers, dans la mesure du possible. Mon fils Mickaël, Pompier de Paris, se charge des contacts.

LA VILLE DE MEAUX

Le service des sports de la ville de MEAUX, par l'intermédiaire du Docteur ALLARD, Maire-Adjoint délégué aux Sports, nous a permis d'être présents à SPORTISSIMEAUX (5 et 6 septembre 2014), ainsi qu'au Semi-marathon du Pays de Meaux (19 octobre 2014).

Un grand merci pour toute la logistique de l'organisation du départ le dimanche 5 avril (l'arche de départ, les petit-déjeuner, la sécurisation du parcours en ville par la PM, etc.).

Jean-Baptiste SCOTTE

Podologue-pédicure, il me suit pour tous les soins inhérents à la pratique de mon sport. Il m'offre une paire de semelles orthopédiques spéciales à l'occasion de mon défi.

19 place Henri IV
77100 MEAUX
01 64 34 24 62

Yoann VITONE

Kinésithérapeute, il me suit pour tous les soins inhérents à la pratique de mon sport. Il entre en contact avec plusieurs de ses Confrères sur le parcours.

*Fond Cour, 3 rue St Faron
77100 MEAUX
01 60 01 73 57*

CREDIT MUTUEL

Le CREDIT MUTUEL a soutenu mon projet en participant financièrement lors de l'ouverture du compte de l'Association.

*7 place Henri IV
77100 MEAUX
0 820 09 98 98*

LES AUTRES PARTICIPANTS

Les plus de 200 donateurs qui ont "acheté" des kilomètres du parcours.

Mes amis, collègues de travail et autres connaissances pour l'accueil dans certaines villes,

Monsieur Jean TROUCHAUD (donateur et accueil sur plusieurs étapes),

Les correspondants de la Chaîne de l'Espoir de Lyon et Poitiers,

L'hôtel Première Classe d'EPERNAY (Etape EPERNAY - 51)

L'hôtel CAMPANILE (Etape CHALONS EN CHAMPAGNE - 51)

L'auberge de Remicourt (Etape Nancy - 54),

L'hôtel des Châtaigniers (Etape de Privas - 07),

Le Foyer des Jeunes Travailleurs (Etape Valence - 26),

L'ACSB Running (SAINT-BLIN - 52) et des communes environnantes, ainsi que les amis sur les étapes locales (Chaumont),

"Courir en UZEGE" (Uzes - 30)

"Ste Maure Athletic Club" (Ste Maure de Touraine - 37)

"G2A Athlétisme" (Angoulême - 16)