La Scandinavie à vélo en 80 jours

Une aventure humaine, écocitoyenne et sportive

du 18 juin au 8 septembre 2018

4000 kilomètres à travers le Danemark, la Suède, la Finlande et la Norvège

Ramassage quotidien de déchets sur le parcours

Partenariats avec des écoles et diverses associations pour sensibiliser la population à la protection de l'environnement et à l'ouverture sur le monde

Valentin Chapalain / Association Courir le Monde
valentin.chapalain@wanadoo.fr
06 32 26 82 24
www.courir-lemonde.com
www.facebook.com/Courir-Le-Monde-Blog-Voyage-et-Sport-341401379527702/

SOMMAIRE

Sommaire 2

1. Qui suis-je ? 3
2. Présentation du projet 5
   a) Pourquoi la Scandinavie ? 5
   b) Quel parcours ? 6
   c) Un périple cyclonomade en trois dimensions..... 8
3. Le budget prévisionnel 9
4. Votre intéret à me soutenir 10
5. La valorisation et la communication du projet 11

1. Qui suis-je ?

Nantais de 27 ans, **je suis passionné de sports et de voyages** depuis mon plus jeune âge. Gamin, je rêvais de parcourir le globe et je connaissais sans vraiment les apprendre toutes les capitales du monde ce qui impressionnait beaucoup ma famille et mes camarades. Mordu de sport depuis mes 8 ans (football, basket-ball, course à pied, cyclisme), ce sont mes parents qui m'ont transmis ce virus sportif et le goût de l'effort. Titulaire d'un Master en urbanisme et développement local obtenu à la suite d'une Licence de Géographie, **je suis également très sensible aux problématiques environnementales et à l'écologie**.

Mes voyages et aventures m'ont conduit aux confins du continent européen. De la froide Islande à la fournaise maltaise, j'ai aussi goûté à la luxuriance de l'archipel des Açores et à la pluvieuse Irlande. A cinq reprises, je me suis rendu au Danemark, mon pays de coeur et j'ai également arpenté plusieurs pays de l'ex bloc soviétique comme la Pologne, la Lituanie, la Lettonie et la Bulgarie. Prochainement, je découvrirai aussi l'Asie à l'occasion d'un périple de quelques mois. Ce n'est pas systématiquement le cas mais j'ai souvent tendance à associer aventure et sport pour découvrir un pays ou une contrée. Semi-marathon ou marathon au Danemark, aux îles Féroé, à Amsterdam et Barcelone, trekking dans les montagnes françaises ou sur Lanzarote et donc voyage à vélo ...

Mon CV de CycloVoyageur

2012 : Danmark Rundt 2012, le tour du Danemark à vélo

- avec mes amis Charles-Henry et Dimitri
- 2000 kilomètres au total
- 25 jours en juillet 2012
- en semi-autonomie car nous avions aussi un véhicule
- obtention de la Bourse Initiative Jeune (BIJ) de la ville de Carquefou d'une valeur de 600 euros pour promouvoir le développement cyclable sur Nantes Métropole
- plusieurs sponsors privés dont le Super U de Carquefou, le vélociste Becycle de Carquefou, Europcar Atlantique et l'équipementier Poweronsport
- création d'une association, de maillots, communication et valorisation dans les médias locaux et danois, gestion du budget et de la logistique

2014 : l'Irlande à vélo en solitaire

- en solitaire
- 1050 kilomètres au total
- 23 jours en mai 2014
- en autonomie / logement en auberge de jeunesse
- des paysages fantastiques comme dans le Kerry, la Burren, sur le îles Aran et dans le Connemara
- une expérience humaine grandissante

2017 : la Sardaigne et la Corse à vélo en solitaire

- en solitaire
- 1 100 kilomètres au total
- 28 jours en mars 2017
- en autonomie / logement principalement en tente ou chez l'habitant
- coups de coeur pour la ville de Bosa et l'île de Caprera
- une kyrielle de chouettes rencontres

2. La présentation du projet

a) Pourquoi la Scandinavie ?

Une région d'Europe qui me fascine

Depuis mon plus jeune âge, cette région nordique m'attire. En 2012, j'avais accompli le tour du Danemark . Pour 2018, j'ai envie de voir plus grand avec la réalisation d'un tour complet de Scandinavie

Des paysages somptueux

Les fjords norvégiens, les îles Lofoten, les mystérieux lacs finlandais, la Laponie suédoise, l'archipel de Aland ou encore la pointe de Grenen au Danemark sont des lieux qui me font rêver

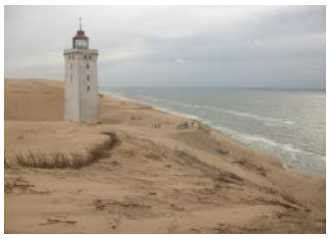
Des pays à la pointe en matière d'écologie et de modèle social

Développement du vélo comme mode de transport au Danemark, gestion des déchets exemplaire en Suède, système éducatif performant en Finlande ou encore urbanisme durable en Norvège

b) Quel parcours ?

A l'heure actuelle, je n'ai pas de parcours définitif. J'ai seulement des idées, des envies et surtout la soif de découvrir la belle nature et les paysages sauvages qu'offre la Scandinavie. En 80 jours, je compte parcourir environ 4 000 kilomètres à vélo et découvrir quatre pays situés en Europe du Nord et qui sont généralement englobés sous le terme de pays scandinaves : le Danemark, la Suède, la Finlande et la Norvège.

le Danemark



- 5,7 millions d'habitants pour 43 000 km²
- Copenhague
- membre de l'UE depuis 1973
- la couronne danoise

C'est en 2010 avec mon père que j'ai foulé le sol danois pour la première fois. Depuis j'y suis retourné quatre fois avec toujours autant d'engouement. En 2012, j'avais parcouru près de 2 000 kilomètres avec mes amis Charles-Henry et Dimitri sur les routes et pistes de ce véritable royaume du vélo.
De fait, en 2018 je ne m'attarderai pas trop au Danemark pour privilégier les trois autres pays que je connais peu voire pas. Je passerai probablement par Copenhague, les îles méridionnales et le littoral occidental du Jylland.

la Suède

- 9,9 millions d'habitants pour 450 000 km²
- Stockholm
- membre de l'UE depuis 1995
- la couronne suédoise

Jusqu'à présent, j'ai eu l'occasion d'aller en Suède à deux reprises. Néanmoins, je considère ne pas connaître la Suède car à chaque fois c'était sur de courtes périodes et uniquement dans la partie jouxtant le Danemark. En 2018, je redécouvrirai le Sud du pays et surtout j'irai arpenter la région de la capitale Stockholm et la partie septentrionale du pays : la sauvage Laponie. De somptueux lacs, de coquettes maisons colorées, un littoral crénelé et d'immenses étendues sauvages m'attendent en Suède.

la Finlande

- 5,5 millions d'habitants pour 338 000 km²
- Helsinki
- membre de l'UE depuis 1995
- euro

Le Danemark, je connais très bien, la Suède un peu mais alors la Finlande je n'y ai jamais mis les pieds. Celui que l'on surnomme “le pays des milles lacs”en raison de ses beaux paysages lacustres m'attire beaucoup. Je compte parcourir au moins 1 000 kilomètres en Finlande. J'ai particulièrement hâte de sillonner les archipels d'Aland et de Turku dans le Sud du pays mais aussi de traverser l'impénétrable taiga qui recouvre le pays. La Laponie finlandaise sera au menu du périple et un crochet par Rovaniemi, la ville du Père Noel me semble également incontournable.

la Norvège

- 5,2 millions d'habitants pour 385 000 km²
- Stockholm
- ne fait pas partie de l'UE
- la couronne norvégienne

A l'instar de la Finlande, ce tour de Scandinavie à vélo sera synonyme de première fois en Norvège. Plus austère et davantage humide que ses voisins scandinaves, elle regorge de paysages sensationnels et impressionnants. De ce pays très longiligne, je prévois de découvrir sa partie septentrionale, notamment les célèbres îles Lofoten. Puis, j'arpenterai aussi la montagneuse et sinueuse région des fjords dans le Sud-Ouest du pays De fabuleux paysages m'attendent, en espérant que la météo soit clémente avec moi ...

c) Un périple cyclonomade en trois dimensions

Une aventure humaine et sportive

Environ 4000 kilomètres à vélo
Une soixantaine de kilomètres
Une aventure en solitaire parsemée de rencontres
De nombreux bivouacs en pleine nature

Un périple écocitoyen

Ramassage de déchets tout au long de mon parcours
Partage de mes collectes de déchets de
manière régulière via des photos et vidéos

Un projet pédagogique

Partenariats avec des écoles pour sensibiliser les jeunes à différents thèmes :
- la protection de l'environnement,
- à l'ouverture sur le monde
- la géographie de pays européens
- à l'importance d'entreprendre

Sensibilisation par le biais d'ateliers, de jeux d'interventions, de conférences ou d'expositions ...
à partir d'avril 2018 et aussi après le voyage.
Durant l'été, les jeunes pourront suivre
mon aventure sur internet.

3. Le budget prévisionnel

Budget prévisionnel pour le projet "la Scandinavie à vélo en 80 jours"

Dépenses	Montants	Recettes	Montants
Frais de transport			
Train et bus entre Nantes et la Scandinavie	300		
Ferry et train sur place	400		
Frais d'équipements et d'entretien du vélo	300		
Frais de logement			
Camping	200		
Auberge de jeunesse	200		
Bivouac sauvage autorisé	0		
Frais alimentaires	1 000		
Frais divers et imprévus (20%)	450		
Total dépenses	2850		

Fait le 8 septembre 2017

4. Votre intéret à me soutenir ?

Des retombées médiatiques

Je prévois de communiquer sur mon aventure dans les médias locaux et régionaux. J'évoquerai systématiquement votre soutien.

Des espaces publicitaires

Je compte nouer des partenariats avec des écoles, des hôpitaux et diverses structures pour partager mon aventure (associations de voyageur, bibliothèque de voyage, magasin de vélo ...). Dans le cadre d'un projet pédagogique à définir avec des classes de primaire, je compte organiser différents ateliers autour du dévelopement durable avant mon départ et des expositions et conférences à mon retour. A ces occassions, je ne manquerai pas de mettre en avant mes partenaires par l'intermédiaire de visuels.

Je pourrai également évoquer votre entreprise via ma page Facebook (logo, lien vers votre site internet, citations dans mes articles, en statut ...) et mon site internet.

Un gain de notoriété

En soutenant un projet crée de bout en bout par un jeune souhaitant découvrir une région européenne à vélo en y associant une dimension écologique (ramassage des déchets) et dimension pédagogique et de partage notamment auprès d'écoles.

Des réductions d'impots pour votre entreprise

Soutenir par un don une association avec un projet présentant un caractère éducatif, sportif ou encore lié à la protection de l'environnement permet aux entreprises de bénéficier d'une réduction d'impôt égale à 66% du total des versements dans la limite de 20% du revenu imposable de votre foyer.

5. Valorisation et communication du projet

La communication autour du projet

Mon site internet : www.courir-lemonde.com

Ma page facebook : www.facebook.com/Courir-Le-Monde-Blog-Voyage-et-Sport-341401379527702/

Des perspectives de retombées médiatiques

La presse :

Presse Océan, Ouest France, Carquefou Mag, le journal de Nantes Métropole mais aussi les revues des écoles et structures avec lesquelles je nouerai un partenariat

La TV régionale :

TéléNantes, France Télévision,

La radio locale et régionale :

Sun Radio, Euradio Nantes, France Bleu Loire Océan

Viborg Stifts Folkeblad

Ørum er mere end en by, man bare kører igennem

onsdag 25.07.2012

Da en ny bro skulle sættes op over Lyngvej, viste den sig at være defekt. Den gamle bro får nu forlænget livet - og sikrer togdriften til efteråret.

GAMMEL BRO REDDER TOGTRAFIKKEN

FRA FRANKRIG TIL VIBORG. Tre unge franskmænd er i fuld gang med "le tour du Danemark". Rundturen i det danske sommerland har bragt cyklisterne forbi Viborg.

Team Viborgs bedste spillere har fået ny, ambitiøs træner

To brande ramte i går Bjerringbro på samme tid

OL i LONDON

OL er lige om hjørnet. Vi er med hele vejen

nettet i dag

Klik ind og deltag i vores OL-afstemning

Se vores mange flotte gallerier

GF FORSIKRING MED OVERSKUD

Kend din lokale forsikringsrådgiver

Den sunde måde at sidde på?

Møbler efter mål

10 års stelgaranti

Tinghallens Restauranter

Tinghallen

MERCI DE VOTRE ATTENTION

Valentin Chapalain / Association Courir le Monde
valentin.chapalain@wanadoo.fr
06 32 26 82 24
www.courir-lemonde.com
www.facebook.com/Courir-Le-Monde-Blog-Voyage-et-Sport-341401379527702/