

"ENDO et VELO, C'EST POSSIBLE! " avec la complicité de l'association Endofrance et la FFCT

But: faisons connaître l'endométriose et les bienfaits du vélo

Mon parcours:

Née en 1974, je suis originaire des Ardennes. Je suis partie habiter en 2003 à Metz puis en 2008 à Rennes. J'habite toujours dans les environs de Rennes.

L'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé), définit la santé non pas comme une absence de maladie mais comme une ressource, un bien-être physique et mental. Infirmière de formation, je considère que le sport et notamment le vélo permet de faire du bien physiquement et mentalement.

J'ai découvert le vélo autour de mes 30 ans alors que je souffrais d'une endométriose stade 4 très douloureuse avec atteinte gynécologique, rénale et digestive. A 33 ans, j'ai subi ma troisième intervention chirurgicale, mon rein a été sauvé grâce aux chirurgiens hors pairs de l'Hôpital Hautepierre à Strasbourg. Arrivée à Rennes, on a enfin pu me soulager avec un traitement hormonal en continu que je prends toujours actuellement.

Mon regret a été de ne pas avoir pu devenir maman mais la résilience m'a permis de transformer cette épreuve en atout : la liberté de faire, d'aller où je veux sans trop de contrainte ! Et je travaille en protection de l'enfance donc toujours entourée d'enfants, les enfants de 4 ans, qui me donnent beaucoup de plaisir au quotidien lorsque je navigue d'école en école.

J'ai pu remarquer combien l'activité vélo me permet de me dépasser, de tester aussi mes limites mais surtout de m'apercevoir que bouger est vital dans ce genre de maladie chronique. Ma tête et mon corps ont été mieux lorsque j'ai vu aussi que l'esprit de solidarité et d'entraide qui règne lors des sorties vélo entre passionnés de la petite reine est important. Mon projet est de retourner en vélo à mes sources.

Voici mon parcours, à la découverte de 12 départements français

l'Ille et Vilaine, La Mayenne, L'Orne, L'Eure, Les Yvelines, Paris, L'Oise, L'Aisne, Les Ardennes, La Meuse, La Meurthe et Moselle et La Moselle.

Jour en JUILLET	VILLE DE DEPART	VILLE D'ARRIVEE	KM	dénivelé ascendant	dénivelé descendant
17	Chartres de Bretagne 35131	Le Bourgneuf La forêt 53410	65	334	212
18	Le Bourgneuf La forêt 53410	Villaines la Juhel 53700	62	343	308
19	Villaines la Juhel 53700	Sainte-Scolasse-sur-Sarthe 61170	66	400	418
20	Sainte-Scolasse-sur-61170	Verneuil d'Avres et d'Iton 27130	50	216	216
21	REPOS	REPOS			
22	Verneuil d'Avres et d'Iton 27130	Gambais 78950	64	207	260
23	Gambais 78950	Paris- Denfert Rochereau 75014	56	344	409
24	REPOS	REPOS			
25	Paris- Denfert Rochereau 75014	Le Plessis-Belleville 60330	50	181	126
26	Le Plessis-Belleville 60330	Soissons 02200	62	226	283
27	Soissons 02200	Asfeld à 08	64	174	166
28	Asfeld à 08	Charleville-Mézières 08	65	481	404
		TOTAL KM	604		

Jour en AOÛT	VILLE DE DEPART	VILLE D'ARRIVEE	KMS	dénivelé ascendant	dénivelé descendant
5	Charleville-Mézières	Stenay 55	56	231	191
6	Stenay	Landres 54970	60	421	282
7	Landres	Metz	44	221	362
		TOTAL KM	160		