

dossier de presse



BRETAGNE CAP NORD

de Nantes aux îles Lofoten en passant par Nordkapp

6 000 km au profit de

l'Association

les chiens guides d'aveugles de l'Ouest

Michel Fontaine à vélo du 1^{er} mai au 26 juin 2011

CONTACT PRESSE : MICHEL FONTAINE

02 99 08 70 44 - 06 30 37 07 49

michel.langon@laposte.net - <http://bretagne-capnordavelo.over-blog.fr>

dossier de presse



BRETAGNE CAP NORD

de Nantes aux îles Lofoten en passant par Nordkapp

6 000 km au profit de l'Association des chiens guides d'aveugles de l'Ouest

Michel Fontaine à vélo du 1^{er} mai au 26 juin 2011

SOMMAIRE

FICHE 1 : COMMUNIQUE DE PRESSE

FICHE 2 : Michel Fontaine : un cœur simple, et un homme simple !

FICHE 3 : Challenge physique et action de solidarité

FICHE 4 : L'Association les chiens guides d'aveugles de l'Ouest
permet à des déficients visuels d'accéder à l'autonomie

FICHE 5 : 80 à 120 km, à raison de 8 à 11 heures par jour, 6 jours sur 7
La réussite passe par le mental et... l'intendance

FICHE 6 : Agro-Alizés Environnement, spécialiste de l'agro-écologie,
partenaire privilégié

FICHE 7 : De nombreux partenaires aux côtés de Michel Fontaine

Annexe 1 : **Carte du parcours**

Annexe 2 : **Itinéraire du parcours**

Fiche 1 : communiqué de presse

**BRETAGNE CAP NORD :
de Nantes aux îles Lofoten en passant par Nordkapp**



6 000 km au profit de l'Association les chiens guides d'aveugles de l'Ouest

Michel Fontaine à vélo du 1^{er} mai au 26 juin 2011

Nantes, place de la Mairie, dimanche 1^{er} mai 2011. Michel Fontaine vérifie encore une fois l'état de son vélo, de l'attache de sa remorque et du contenu de ses 35 kg de matériel. Il part pour un raid solitaire de 6 000 km, de Nantes au cap Nord, en Norvège, alliant challenge personnel et cause humanitaire : l'Association les chiens guides d'aveugles de l'Ouest. Il compte sur l'écho médiatique de son périple afin « *que le public contribue à financer des guides à quatre pattes permettant aux malvoyants de sortir de leur solitude et redevenir autonomes* ». Plus l'aventure sera connue, « *plus gros sera le chèque offert à l'association* ». Pour cela, il finance de ses deniers les frais personnels générés par son périple !

Pour faire grossir la somme, rien de plus simple. Il suffit d'établir un chèque à l'ordre de l'association Vélo Solidarité (Balac - 35660 Langon) ou de faire un virement bancaire en suivant les consignes sur le blog de Michel Fontaine : bretagne-capnordavelo.over-blog.fr.

Le cycliste prévoit, durant les 8 semaines de son épopée, de rouler 6 jours sur 7 ; il se réserve le dimanche pour se reposer et nourrir son blog. Selon les difficultés, il parcourra de 80 à 120 km quotidiens, à raison de 8 à 11 heures de selle.

Michel Fontaine rejoindra la frontière belge au-dessus de Dunkerque, traversera la Belgique, les Pays-Bas, l'Allemagne, le Danemark, la Suède, la Finlande, puis gagnera la Norvège... Il atteindra le cap Nord, à Nordkapp, le 19 juin, sur l'île Magerøya, à l'extrême nord de la Norvège. Le cap, une falaise de 307 mètres de hauteur, marque symboliquement le point le plus septentrional de l'Europe.

Comme si cela ne suffisait pas, le cyclo-aventurier rallongera son parcours de 600 km ; il rejoindra les îles Lofoten (au sud-ouest du cap Nord) le 26 juin, point final du périple. « *Ces kilomètres aideront à l'achat d'un fauteuil roulant pour Hacène, amputé des deux jambes* ».

Habitant Langon (35), près de Redon, ce père de 3 enfants est grand-père de 5 petits-enfants. Licencié économique après 12 ans de chaudronnerie navale, il a passé une décennie dans « *le monde de l'ambulance* ». Suivirent 5 années de transport international et 11 de conduite de bus et tram à la Société d'économie mixte des transports en commun de l'agglomération nantaise (Semitan). Il est parti en préretraite l'an dernier, dans le cadre du *Plan amiante*.

Ce passionné de vélo a déjà associé challenge physique et aventure humaine, ayant parcouru 2 000 km en tandem avec un non-voyant. Aujourd'hui, il réalise combien il « *est important que les non-voyants bénéficient de la chaleur, la fidélité et l'amitié d'un chien guide* ».

L'humaniste ne saurait dissocier son action du souci de voir l'humanité intégrer toujours plus la notion de développement durable. Il est convaincu que « *seule une démarche alliant des préoccupations sociales, économiques et environnementales permettra un avenir souriant aux générations à venir* ». Il souhaite donc s'appuyer sur son aventure « *pour faire mieux prendre conscience aux enfants des écoles l'importance de la solidarité sans retour et des problèmes environnementaux* ».

CONTACT PRESSE : MICHEL FONTAINE

02 99 08 70 44 - 06 30 37 07 49

michel.langon@laposte.net - <http://bretagne-capnordavelo.over-blog.fr>



dossier de presse

Bretagne Cap Nord : de Nantes aux îles Lofoten en passant par Nordkapp (suite)

FICHE 2

Michel Fontaine : un cœur simple, et un homme simple !

Troisième d'une fratrie de cinq enfants issue d'un père maçon et d'une mère employée de ferme, Michel Fontaine arrête l'école à 15 ans, après le certificat d'études. Le Breton de Lohéac (35) enchaîne alors les « *petits boulots* » : il garde les vaches, travaille dans une entreprise de charpente métallique, puis dans une menuiserie.

En 1974, il se marie avec Danielle, native de Blain (44), qui lui donnera trois enfants. Un an auparavant, il a intégré le centre d'apprentissage des Chantiers de l'Atlantique et prépare un CAP de chaudronnier. Le diplôme en poche, il exerce le métier aux *Ateliers et chantiers de Bretagne* (ACB). Hélas, en 1986, il fait partie des licenciés économiques du chantier naval dont le carnet de commandes s'est réduit comme une peau de chagrin. D'ailleurs, un an plus tard, l'entreprise ferme ses portes. Aujourd'hui encore, le métallo dans l'âme évoque avec fierté et un brin de nostalgie cette tranche de vie.

Michel se reconvertisse dans « *le milieu de l'ambulance* ». Les huit années d'activité dans ce secteur le marquent profondément. Il y côtoie « *la souffrance, le malheur, la mort et, aussi, le bonheur* ». Il aidera même par deux fois des mamans à accoucher...

Il devient chauffeur routier en 1994, faisant du transport international. Le hasard voudra qu'il parcourt la totalité de l'Europe... à l'exception de la Scandinavie.

Cinq ans plus tard, il envoie son CV à la *Société d'économie mixte des transports en commun de l'agglomération nantaise* (Semitan). Il termine sa vie professionnelle comme conducteur de bus et tramways en mars 2011, en préretraite à 57 ans, dans le cadre du *Plan amiante*.

Son grand projet pour occuper sa retraite ? « *Vivre !* ». Faire ce qui lui plaît. Et beaucoup de choses l'intéressent. L'homme recherche les challenges ; il a des choses à se prouver, et à prouver, en quête de reconnaissance. Qui dit projets dit imprévus, et changements, l'opposé de la monotonie. A son épouse de savoir s'adapter. Elle y parvient et y trouve son compte, estime-t-il. Ils lui permettent « *un équilibre mental pour le bien de mes proches.* »

Michel est un homme simple. Danielle le dit « *facile à vivre* ». Toutefois, simplicité peut rimer avec complexité. Le personnage, volubile, aime le contact avec les autres. Mais il aime pratiquer son sport en solitaire. Et, s'il a l'esprit de famille, il apprécie de la quitter pour quelques jours de solitude.

Michel est un cœur simple. Vraiment. Danielle en atteste. « *Il est profondément humain et a besoin d'aider les autres. Tenez, un exemple : jeune, il a donné son manteau à quelqu'un qui n'en avait pas.* »

Attention. Simplicité ne rime pas toujours avec facilité. S'il « *est peu attiré par les choses matérielles dont il tend à se désintéresser, Michel peut se montrer très exigeant* » pour le reste, constate son épouse. Il l'est d'abord avec lui-même et, très tenace, il va au bout de ses idées. « *J'aime la persévérance* », affirme-t-il. Et il ajoute. « *Je vais toujours au bout de mes projets. Il m'arrive d'être abattu ; mais je repars... C'est sans doute pas toujours facile de vivre avec quelqu'un comme moi !* »



dossier de presse

Bretagne Cap Nord : de Nantes aux îles Lofoten en passant par Nordkapp (suite)

FICHE 3

Le challenge physique allié à une action de solidarité

Les huit années passées comme ambulancier ont laissé des traces indélébiles chez Michel Fontaine. Il a approché de près la misère humaine, physique et morale. Il a aussi côtoyé toutes sortes de handicaps. De quoi, sans doute, accroître sa sensibilité et sa compassion à l'égard des personnes atteintes d'un handicap.

Aussi, quand, en 2005, l'Institut public des Hauts-Thébaudières pour personnes handicapées visuelles de Vertou (44) le sollicite, il répond aussitôt favorablement à sa demande. Il fait des sorties en tandem avec des non-voyants puis, toujours en tandem, participe à l'épreuve Saint-Sébastien-sur-Loire - La Rochelle avec une non-voyante. Il prépare ainsi un raid de 2 000 km en duo.

L'expérience « *n'a pas été facile* ». Le tandem avec une personne non-voyante impose un apprentissage. Il conduit d'abord « *à moins penser à soi* », donc limite l'écoute de son corps et induit « *de mauvais choix techniques* », telles des options de pignons inadaptées. Le tandem repose sur « *une relation de ressenti* ». La sensibilité de la personne non-voyante lui permet d'identifier notre état de fatigue ou d'euphorie. Au final, Michel a appris à « *mieux* » s'écouter et « *à moins se plaindre* » de ses petits maux.

C'est donc tout naturellement que le projet *Bretagne - Cap Nord* naît l'année suivante. « *J'avais envie d'un challenge de voyage et, en même temps, d'éviter d'avoir sans cesse le nez dans le guidon* ». Au sens propre comme au figuré.

Le projet de Michel commence à prendre corps à partir de 2009.

Pourquoi les chiens guides ? « *J'avais un collègue qui était famille d'accueil pour un chien guide en formation. J'ai tellement admiré ce qu'il faisait que j'ai moi aussi voulu m'engager dans l'aide à l'Association les chiens guides d'aveugles de l'Ouest.* » L'opération répond à l'ambivalence complémentaire du personnage : la satisfaction du challenge physique allié à une action de solidarité.



dossier de presse

Bretagne Cap Nord : de Nantes aux îles Lofoten en passant par Nordkapp (suite)

FICHE 4

L'Association les chiens guides d'aveugles de l'Ouest permet à des déficients visuels d'accéder à l'autonomie

La Fédération française des associations chiens guides d'aveugles (FFAC), reconnue d'utilité publique, regroupe 10 écoles de chiens guides d'aveugles, l'Association nationale des maîtres de chiens guides d'aveugles et un Centre national d'élevage.

Comme ses homologues, l'Association les Chiens guides d'aveugles de l'Ouest ⁽¹⁾ constitue l'essentiel de ses ressources à partir des dons et legs. Elles lui permettent de proposer gratuitement aux déficients visuels un chien guide, afin de les aider dans leurs occupations journalières, leur profession, leur permettre de circuler partout et leur fournir un compagnon facilitant leur intégration sociale.

Un chien guide procure confort, sécurité, rapidité et détente en déplacement, plus grande confiance en soi, ouverture sur les autres... De nombreuses personnes le préfèrent à la canne blanche, car il renvoie une image moins handicapante.

Un chien guide répond aux ordres d'obéissance de base et de direction, se positionne devant les passages piétons, signale les bordures de trottoirs, indique un escalier et en sécurise la montée ou la descente, trouve une porte, un arrêt de bus, une bouche de métro, un banc, une boîte aux lettres, mémorise plusieurs parcours, prend des initiatives, désobéit aux ordres en cas de danger...

Le chien guide ouvre à une vie sociale harmonieuse. Il facilite l'accès aux lieux de loisirs et restaurants et rend autonome : aller au travail ou chez le médecin, avoir des activités associatives, utiliser les transports en commun...

La famille d'accueil d'un chiot futur chien guide d'aveugle assure bénévolement la pré-éducation du chien. Elle lui donne, durant un an, avec l'aide d'un éducateur spécialisé, les bases d'un chien bien élevé, avant d'entrer en éducation à l'école.

Le chiot est sélectionné pour sa docilité. Il apprend à bien se comporter à la maison, en famille et à l'extérieur. Il saura se faire discret et sage.

Le travail du chien guide est basé sur la complicité qui l'unit à son maître. C'est un travail d'équipe ; l'entourage doit donc respecter cette connivence. Il faut expliquer aux passants qu'ils ne doivent pas distraire un chien guide qui travaille dans la rue.

(1) *Promenade de la Baumette - 49000 Angers - 02 41 68 59 23 - ouest@chiensguides.fr - www.ouest.chiensguides.fr*



dossier de presse

Bretagne Cap Nord : de Nantes aux îles Lofoten en passant par Nordkapp (suite)

FICHE 5

80 à 120 km, à raison de 8 à 11 heures par jour, 6 jours sur 7... La réussite passe par le mental... et l'intendance

Michel Fontaine passera 8 à 11 heures par jour, du lundi au samedi, pour parcourir les 80 à 120 km prévus sur son raid book en fonction des difficultés du tracé de chaque étape. Il consacrera les six dimanches de son périple à se reposer et alimenter son blog.

Il affiche un état physique au top, avec un rythme cardiaque au repos à 40 battements par minute. Divers examens médicaux en attestent. Analyse de sang ? OK. Tension ? OK. Electrocardiogramme, échographie, test de l'effort ? OK. Un corps en forme ne suffit pas. La préparation psychologique s'avère encore plus capitale. « *La réussite d'un tel challenge repose sur 40 % de préparation et 60 % de mental !* »

Il le sait et s'y conditionne ! Il subira un passage « *très difficile* » vers la fin mai, au milieu de la Suède. Après « *la griserie du départ et des premiers jours* », la fatigue - physique et morale - se fera sentir peu à peu, jusqu'à devenir envahissante. Après quelques jours de galère, la machine se relancera ; l'euphorie de l'arrivée pointant elle le stimulera.

Il n'empêche. Sa force mentale devra être puissante à l'approche du cap Nord. La végétation deviendra rare, le vent pourra souffler à 100 km, voire plus et Michel devra parcourir jusqu'à 175 km dans la journée pendant trois ou quatre jours. Le corps sera prêt, mais la tête devra suivre...

Michel prévoit ses repas du midi « *à la gamelle* ». Il sait qu'il sera en mesure de faire des achats tous les 50 km environ. Une exception, quand il arrivera près du cap Nord, il n'aura aucun moyen de faire des courses. La solution ? Il ira sur les sites d'hébergement des camping-cars et se fera dépanner.

La nuit ? Le camping sauvage ou chez l'habitant « *s'il m'invite* ». La communication avec les autochtones ? « *Je prévois des fiches dans la langue du pays traversé et en anglais.* » Elles expliqueront succinctement qui il est, où il va, pourquoi et chacune posera une question précise.

Au début de ses préparatifs, Michel avait prévu d'utiliser des sacoches pour ranger son paquetage. Craignant un ballant aléatoire, il a préféré une remorque de 7 kg pour tirer ses 35 kg d'équipements : matériel de camping, pièces mécaniques, vêtements, pharmacie, papiers administratifs, etc. Son vélo de grande randonnée pesant 12 kg et lui-même 80 kg, il déplacera ainsi plus de 130 kg sur ses 6 000 km !



dossier de presse

Bretagne Cap Nord : de Nantes aux îles Lofoten en passant par Nordkapp (suite)

FICHE 6

Agro-Alizés Environnement, partenariat privilégié en agro-écologie

Difficile de monter un tel projet sans des partenariats. Aussi, Michel Fontaine a-t-il convaincu des entreprises (Cf. le blog) de s'engager à ses côtés. Accompagnement matériel, technique, financier..., chacune a apporté sa pierre à l'édifice. L'aide en argent ne concerne que trois postes : repas, hébergement des samedis et voyage du retour. En cas d'excédent, « *tout sera reversé à l'association* ».

Mais Michel n'imaginait pas lancer le projet sans y adjoindre une sensibilisation au développement durable, en particulier, en agro-écologie. Faute de maîtriser le sujet, Il a associé Agro-Alizés Environnement (AAE) dans sa démarche humaniste.

« *Quand je roule à vélo et que je fais un effort prolongé, j'ai particulièrement besoin de respirer un air pur, boire une eau saine et consommer des produits naturels.* » Plus globalement, ce besoin élémentaire concerne chaque individu. Il faut préserver la qualité de l'air, l'eau et la terre pour transmettre une planète vivvable aux futures générations. De quoi l'inciter à utiliser son projet pour sensibiliser sur ce thème.

Toutefois, il avait besoin de faire appel à une véritable expertise pour mieux l'aborder. D'où son partenariat avec AAE, jeune entreprise parrainée par Philippe Desbrosses ⁽¹⁾ et dont la démarche est soutenue par Végépolys (Technopole d'Angers), pôle de compétitivité à vocation mondiale dans le végétal spécialisé.

AAE met au point une gamme de produits agro-environnementaux, 100 % naturels et, pour cela, s'appuie sur le savoir-faire d'André Goudin, agriculteur durant 30 ans. Vite passé de l'agriculture intensive à une méthode fondée sur l'agronomie, donc respectueuse de la vie du sol, il a initié divers projets institutionnalisés en lien avec des scientifiques.

Les projets d'AAE visent à allier agronomie, économie, efficacité, qualité et respect environnemental. Ils concernent l'amélioration de la qualité des produits de la terre, et la reconquête de la qualité de l'eau.

Les effets néfastes de l'agrochimie sont avérés.

L'apport massif d'intrants chimiques génère blocages, déséquilibres et favorise le développement des parasites, maladies et mauvaises herbes. Il induit le compactage du sol dû à la diminution de la vie microbienne et des vers de terre, l'achat de matériels toujours plus puissants, lourds, onéreux et la course à l'intensification.

En parallèle, l'eau pénètre moins dans le sol et s'écoule en surface, entraînant les produits polluants dans les cours d'eau.

Des pratiques culturales agronomiques, respectant l'équilibre du sol, allient savoir-faire ancestraux et innovation et, fondées sur une vision globale des productions, marient court, moyen et long terme.

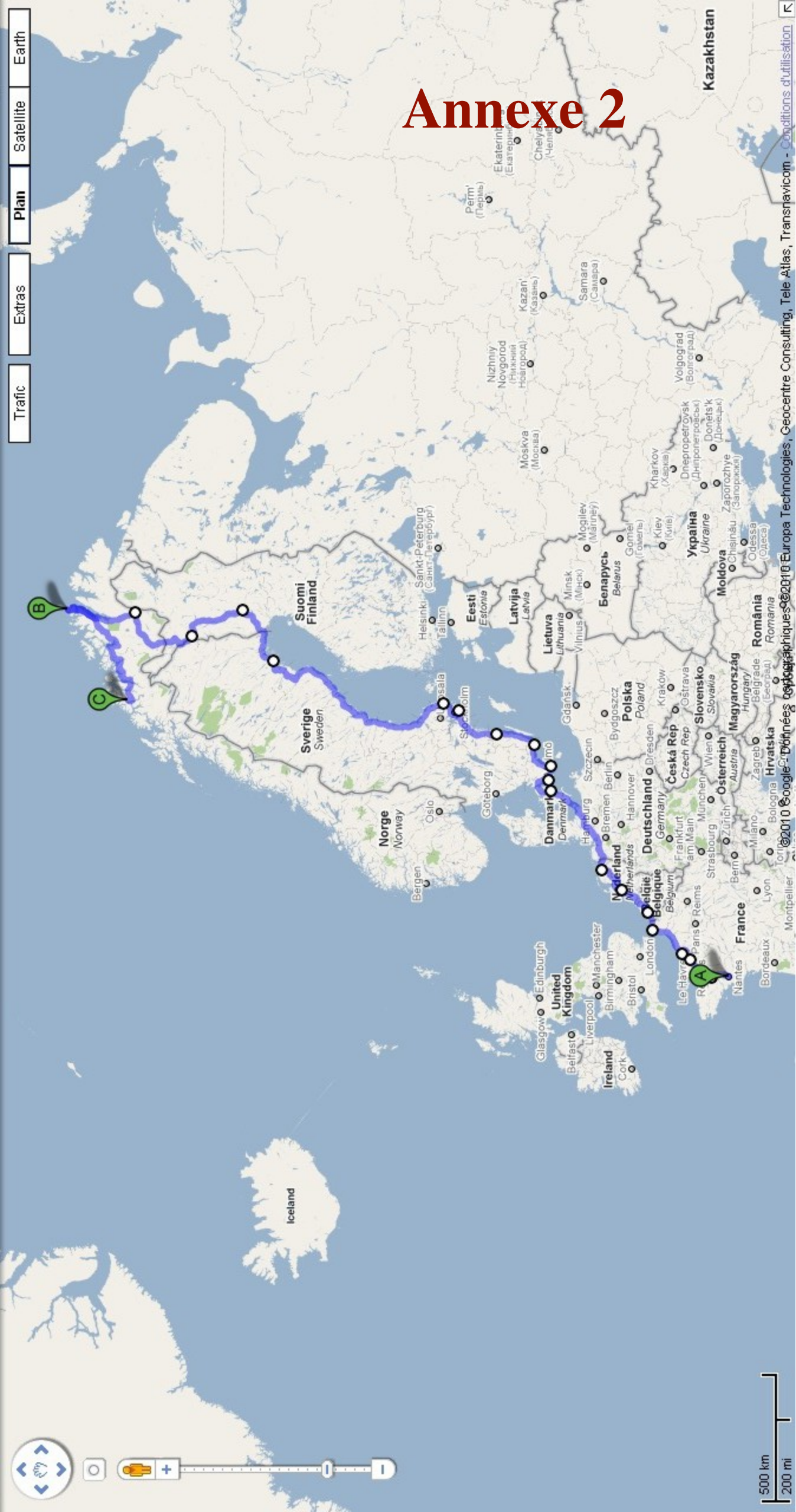
Stimulant la vie du sol, elles améliorent sa structure, son aération, sa perméabilité, sa résistance à la sécheresse et contribuent ainsi à réduire les besoins en eau.

(1) *Agriculteur, pionnier de l'agriculture biologique en Europe, docteur en Sciences de l'environnement (université Paris VII), expert consultant auprès de l'Union européenne, il a présidé aux négociations du règlement européen AB 2092/91.*

2011	FRANCE (F)	2011	BELGIQUE (B)	2011	PAYS BAS (NL)	2011	ALLEMAGNE (D)	2011	DANEMARK (DK)	2011	SUEDE (S)	2011	FINLANDE (FIN)	2011	NORVEGE (N)
01 MAI	NANTES (44)		DE PANNE (8660)		BERGEN		LEER (26789) (Ostfriesland)		MARIBO		MALMO		TORNIO		KAUTOKEINO
	RENNES (35)		OOSTENDE (8400)		WILLEMSTADT		EMDEN (Aubenhafen)		SAKSKOBING		TRELLEBORG		KEMINMAA		KARASJOK
	FOUGERES (35)	08 MAI	BLANKENBERGE (8370)	15 MAI	ROTTERDAM		NORDEN		VORDINGBORG		YSTAD		PEURA		LAKSELY
	DOMFRONT (61)		KNOKE-HEIST (8370)		UTRECHT		NORRDEICH (26506)		FAKSE		BRÖSRÖP		PETAJÄSKOSKI (97160)		RUSSENES
	FLERS (61)		ANVERS (ANTWERPEN)		SPAKENBURG		DORNUM		STORE-EDDINGE		AHUS		MUUROLA (97140)		REFVÄG-KAFJÖRD- (bateau)-HONNINGSVÄG
	CAEN (14)				KAMPEN		BENSERSIEL (26427)		SOBRÖD		SÖLVERSBERG	12 JUN	ROVANIEMI (village du père Noël)	19 JUN	NORDKAPP
	HONFLEUR (14)				URK		WÄNGERLAND – HOOKSIEL (26434)		GREVE STRANDE		KARISHAMN		SINETTÄ (97220)		HONNINGSVÄG
	LE HAVRE (76)				LEMMER		WILLEMHAVEN		KOBEHAVN (copenhague)		RONNEBY		MARRASKOSKI		RUSSENES
	FEUCAMP (76)				WOKKUM	22 MAI	VAREL		DRAGOR		KARISKRONA		MELTAUS (97340)		SKAIDI
	DIEPPE (76)				BOLSWARD		NORDENHAM				SÖDERÄKRA		MAYANEN		ALTA
	ABBEVILLE (80)				HARLINGEN		STOTEL (27612)				KALMAR		LOHINIIVA (97420)		SKIBOTN
	LE TOUQUET Paris Plage				HOLWERD		BREMERHAVEN				MÖNSTERAS		ALAKYLÄ (97470)		NORDKJOSBROTN
	BOULOGNE (62)				WINSUM		ALTENWALDE (27478)				OSKARSHAM		KAUKONEN (99110)	26 JUN	TROMSO
	CALAIS (62)				DELEZJL		OTTERNDORF				VÄSTERIKK		KUTTILA (Aéroport)		
	DUNKERQUE (59)				NEUWESCHANS		NEUHAUS	29 MAI			NORRÖPING (Aéroport)		SIRKKA (99130)		
							WISCHAFEN				NYKÖPING		TEPASTO		
							Traversée en ferry				VAGNHÄRAD		LOMPOLO		
							GLÜCKSTADT (25348)				JÖRNA		NUNNANEN		
							ELMSHORN				STOCKHOLM		PELTOVUOMA (99420)		
							BARMSTEDT				ÅKERBERGA		ENONTEKIÖ		
							HENSTEDT – ULZBURG				NORRTÄLJE		LEPPÄJÄRVI		
							NAHE				OSTHAMMAR				
							BAD SECEBERG				SKARPLINGE				
							AHRENSBOK (23623)				GÄVLE				
							SCHARBEUTZ				BERGBY				
							GROMITZ (23743)				SÖDERHAMM				
							DAHME				ENÄNGER				
							HEILIGENHAFEN				JGGESUND				
							PUTTGARDEN (23769)				HUDIKSVALL (Aéroport)				
											HORMÖNGER				
											GNARP				
											SUNDSVALL Par-TIMRA				
											SORÄKER (Aéroport)				
											HÄRNÖSAND				
										05 JUN	HERSKOG (87297)				
											DOCKSTA (87033)				
											BJÄSTA				
											ORNSKÖLDSVIK				
											NORDMALING				
											UMEA (Aéroport)				
											SAVAR				
											BYGDEA				
											LOVANGER (93010)				
											SKELLEFEA				
											BYSKE				
											JÄVRE				
											PITEA				
											ANTNÄS				
											LULEA (Aéroport)				
											RANEA				
											TÖRE				
											KALIX				
	DÉPART														
	Lieux et Dates de repos														
	ARRIVÉE														

Annexe 1

Annexe 2



- Traffic
- Extras
- Plan
- Satellite
- Earth

Navigation controls including a compass, a location pin icon, a zoom-in (+) and zoom-out (-) slider, and a person icon.

500 km
200 mi