



**COMMUNIQUÉ
POUR PUBLICATION IMMÉDIATE**

4000 km d'espoir + 40 jours de tandem = Via Esperanza

Québec, le 5 avril 2006 – Le projet Via Esperanza qui se déroulera du 17 juin au 31 juillet 2006 est le nouveau projet de levée de fonds de la Fondation en Adaptation Motrice (F.A.M). Les deux adeptes de plein air, François Couillard et Christophe Navel, entrevoient au cours de leur aventure, de relier en tandem la distance de 4000 kilomètres séparant Lima, capitale du Pérou, à Santiago au Chili, en passant par La Paz, en Bolivie, en 40 jours. L'objectif est de recueillir 4000 dollars qui serviront à financer la venue de 3 délégués au 21^{ème} congrès Mondial de « Rehabilitation International » qui se tiendra à Québec du 23 au 28 août 2008. Cette visée s'inscrit au cœur du défi des dirigeants de la F.A.M. qui est de faciliter la visite de 100 délégués vivant avec des contraintes physiques importantes et habitant dans les pays en développement. Projet charnière hors norme, il servira de coup d'envoi à l'ouverture de la campagne mondiale pour la « **promotion de la vie active intergénérationnelle** ».

Un programme d'entraînement sur mesure

François Couillard et Christophe Navel ont débuté, depuis le 1^{er} janvier 2006, leur phase intensive d'entraînement dans le but d'être fin prêts le jour J. Forts de leur expérience dans le domaine de l'éducation physique, ils connaissent parfaitement l'importance d'une préparation optimale en vue du défi qui les attend l'été prochain au cœur de la Cordillère des Andes. « *La courte durée du voyage, les changements incessants d'altitude, les fluctuations climatiques et la distance à parcourir comportent plusieurs risques pour les tandémistes et requièrent une préparation physique exigeante et adaptée* », de mentionner ceux-ci. Pour François Couillard, l'entraînement se traduit par un cocktail explosif d'activités physiques d'endurance, soit 70 km de ski de fond par semaine, deux séances de musculation, en plus de trois séances hebdomadaires de jogging dans les pistes du Mont Sainte-Anne. De son côté, Christophe Navel tente de recréer, au Peps de l'Université Laval, les conditions de cette liaison en combinant vélo, course, natation et séances de musculation à raison de 3 heures d'entraînement par jour.

Soirée bénéfice le 12 avril prochain

Parrainés par Philippe Laroche, ex-champion olympique de ski acrobatique, François et Christophe entendent bien atteindre leur objectif financier. Pour ceux et celles qui souhaiteraient échanger avec nos deux tandémistes et les appuyer dans leur défi, ceux-ci participeront à une soirée bénéfice organisée par leur parrain qui se déroulera à la Cage aux Sports de Charlesbourg le 12 avril 2006.

En terminant, rappelons que cette aventure humaine est rendue possible grâce à la collaboration exceptionnelle des consulats de Bolivie et du Chili et de partenaires qui ont accepté de mettre à profit leur expertise professionnelle dans chacun de leur domaine pour les soutenir et les supporter financièrement et matériellement dans leur périple : **XTube Multimédia, Eureka! et Arkel.**



- 3 0 -

Source :
Fondation en Adaptation Motrice
(418) 558-6165
christophenavel@hotmail.com

Pour Information :
Christophe Navel
(418) 558-6165
www.via.fam-canada.org