

Je cours, je souffle, vous donnez

ma contribution à la lutte contre la mucoviscidose

François BLÉRIOT

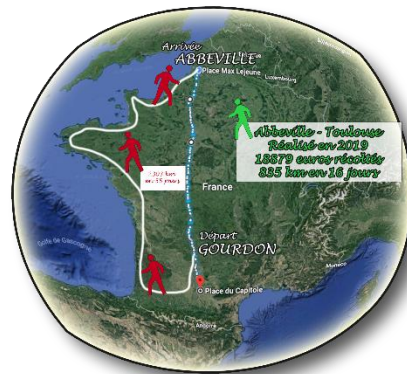


QUI SUIS-JE ?

François Blériot, artiste et coureur à pied sur des distances plus ou moins longues (maxi 100km à ce jour).

En 2019, j'ai traversé la France en courant (835Km en 16 jours) pour la même cause que celle-ci : aider à vaincre la mucoviscidose.

C'était déjà un projet fou.



Mon neveu est atteint de la mucoviscidose et a subi une greffe des poumons. Il est âgé de 32 ans. C'est pour lui et toutes les autres personnes atteintes que je poursuis ce périple de retraverser la France en quelque sorte.

LE PROJET

Boucler le trajet précédent. Courir de Gourdon pour rejoindre Abbeville en passant par les Pyrénées et remonter toute la côte ouest pour « souffler » en soutien à l'association « Vaincre la Mucoviscidose »

Le départ est prévu courant avril 2026, suivi par un accompagnateur afin de gérer au mieux cette ultra organisation.

La distance est estimée à 2310 Km avec une distance moyenne par jour de 42 Km soit **55 « marathons »** et 2 jours de repos.

Le but étant de récolter un maximum de dons pour la Mucoviscidose et de reverser l'intégralité des dons.

A titre exceptionnel, j'ai besoin de 1500 euros par mois soit 3000 euros afin de pallier à mon absence professionnelle durant 2 mois.



L'ORGANISATION

- Pour le projet
 - Un fourgon fourni par Carrefour Market de Gourdon et floqué par Media7
 - Une flamme floquée avec son support dorsal (Fourni par la société Nord image à Abbeville)
 - Le carburant pour la durée du trajet (le premier plein par Carrefour et le plein du retour par Groupe Garrigue de Gourdon)
 - Il reste encore 4 pleins soit environ 350 euros pour boucler cette partie
- Prévoir à chaque étape
 - Moyens pour dîner et dormir compris (pris en charge par la mairie locale ou un bénévole : représentant en région Muco ou coureur à pied, pompier ou autres pour 2 personnes)
 - Le moyen de se nourrir (restauration, boissons,... pour le break de mi-journée)
 - Pendant chaque sortie, exclusivement bananes, oranges et fruits secs. Cette présence est incontournable afin d'organiser au mieux les sorties et surtout l'arrivée.
 - Accueil à prévoir par la ville : urne, manifestation via les représentants et bénévoles locaux liés à l'association, communication médiatique locale...
 - Contact des clubs de course à pied et cycliste de chaque ville arrivée-départ.
 - Un praticien pour un massage toutes les deux étapes.

L'équipe qui m'accompagne

Un seul accompagnateur.

De l'étape 01 à l'étape 07, Michel de Gourdon puis Vincent d'Abbeville de l'étape 08 à l'arrivée.

Leur présence en tant que soutien sportif et suivi est importante.

Mise en place des étapes quotidiennes 5km avant mon arrivée (Urne, accueil et autres)

RÉCOLTE DE DONS AU PROFIT DES ASSOCIATIONS ACTIVES

Objectif : 50 000 € sous forme de mécénat et de dons

L'association Vaincre la mucoviscidose



<http://www.vaincrelamuco.org/>

L'association a le label Don Confiance.

En donnant à Vaincre la Mucoviscidose, vous avez le droit à **une réduction de 66 % dans la limite de 20 % du revenu net imposable**. En cas de dépassement, vous avez le droit à un report sur les 5 années suivantes.

La page de récolte des dons directement via le site de l'association : (sera ouverte prochainement)

Également une page dédiée FB, intitulé « Je souffle pour vous... » (Déjà consultable avec tout l'historique de l'ancien projet)

<https://www.facebook.com/Jesoufflepourvous-331563644297676/>

Un compte Instagram dédié <https://www.instagram.com/jesoufflepourvous/>

Un compte LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/bleriot-francois-a610b2136/>

Un site internet dédié – <https://www.jesoufflepourvous.fr>

Un mail dédié = jesoufflepourvous@gmail.com

Me contacter au 06 72 07 99 03

La mucoviscidose

La mucoviscidose est une maladie rare et génétique qui touche principalement les voies respiratoires et le système digestif. Tous les 3 jours, un enfant naît atteint de mucoviscidose et 2 millions de Français sont porteurs sains du gène responsable et peuvent le transmettre sans le savoir à leurs enfants.

Qu'est-ce que la mucoviscidose ?

La mucoviscidose est la plus fréquente des maladies génétiques héréditaires.

MUCOVISCIDOSE = Mucos + Viscosité

Le corps de chacun d'entre nous produit normalement du mucus. Cette sécrétion est produite par les cellules de revêtement des organes creux – comme les bronches, le tube digestif, les canaux du pancréas ou les canaux biliaires du foie.

C'est l'altération de la **protéine CFTR** (Cystic Fibrosis Transmembrane Regulator) découverte en 1989, chargée d'assurer la fluidité de ce mucus, qui est à l'origine de la maladie.

Dans ce cas, le mucus est anormalement épais, collant et cela provoque une augmentation de sa viscosité. Ce manque de fluidité va entraîner l'obstruction des canaux au niveau des organes concernés et une accumulation dans les voies respiratoires et digestives. Ainsi les bronches peuvent s'encombrer et s'infecter provoquant toux et expectorations. Les voies et canaux digestifs (intestin, pancréas, foie) peuvent également être obstrués, provoquant des troubles digestifs et hépatiques.

Le saviez-vous ?

- La mucoviscidose touche de la même façon les deux sexes
- Elle n'est pas contagieuse mais récessive : un enfant est atteint de mucoviscidose s'il hérite du gène responsable transmis par ses deux parents
- C'est une maladie chronique dont le dépistage et la prise en charge médicale sont bien organisés aujourd'hui
- Ses manifestations sont différentes d'un patient à l'autre, certains sont plus touchés au niveau des poumons et d'autres au niveau de l'appareil digestif
- N'affecte pas les capacités intellectuelles ni motrices

La transmission à l'enfant

A l'origine de la mucoviscidose se trouve un gène défectueux, on parle de « mutation ». Le gène est l'unité de base de l'information génétique et détermine les caractéristiques de chacun comme la couleur des yeux, de la peau, la taille etc.

Les gènes fonctionnent par paire (l'un provient de la mère et l'autre du père). Lorsque les deux parents sont porteurs d'une mutation responsable de la mucoviscidose, leur enfant a un risque sur quatre d'être atteint par la maladie. Le risque est le même à chaque grossesse. L'enfant atteint de mucoviscidose est donc porteur des mutations héritées de chacun de ses parents.

Lorsque les deux parents sont porteurs, l'enfant héritera :

- **En A** : de 2 gènes sains → L'enfant est sain et non porteur → 1 cas sur 4.
- **En B et C** : d'un gène sain et d'un gène défectueux (mutation) → L'enfant est sain mais porteur → 2 cas sur 4.
- **En D** : de 2 mutations → L'enfant est atteint de mucoviscidose → 1 risque sur 4.

LE PARCOURS DU SOUFFLE

En vert – hébergement ok

- Etape 1 = [DEPART] Gourdon (46) – Trespoux-Rassiels (46) (44 KM) - Samedi 25 avril 2026
- Etape 2 = Trespoux-Rassiels (46) – Léríbosc (82) (41 KM) [85] – Dimanche 26 avril 2026
- Etape 3 = Léríbosc (82) – Bouloc (31) (42 KM) [127] – Lundi 27 avril 2026
- Etape 4 = Bouloc (31) – Colomiers (31) – Muret (31) (46 KM) [173] – Mardi 28 avril 2026
- Etape 5 = Muret (31) – Daumazan-sur-Arize (09) (43 KM) [216] – Mercredi 29 avril 2026
- Etape 6 = Daumazan-sur-Arize (09) – Cardacet (09) – Foix (09) (39 KM) [255] – Jeudi 30 avril 2026
- Etape 7 = Foix (09) – Auzat (09) (33 KM) [288] – Vendredi 01 mai 2026
- Etape 8 = Auzat (09) – Soueix-Rogalle (09) (46 KM) [334] – Samedi 02 mai 2026
- Etape 9 = Soueix-Rogalle (09) – Arbas (31) (42 KM) [376] – Dimanche 03 mai 2026
- Etape 10 = Arbas (31) – Saint-Laurent-de-Neste (65) (44 KM) [420] – Lundi 04 mai 2026
- Etape 11 = Saint-Laurent-de-Neste (65) – Horgues (65) (42 KM) [462] – Mardi 05 mai 2026
- Etape 12 = Horgues (65) – Idron (64) (40 KM) [502] – Mercredi 06 mai 2026
- Etape 13 = Idron (64) – Navarrenx (64) (45 KM) [547] – Jeudi 07 mai 2026
- Etape 14 = Navarrenx (64) – Iholdy (64) (43 KM) [590] – Vendredi 08 mai 2026
- Etape 15 = Iholdy (64) – Mouguerre (64) (40 KM) [637] – Samedi 09 mai 2026
- Etape 16 = Mouguerre (64) – Soustons (40) (42 KM) [680] – Dimanche 10 mai 2026
- Etape 17 = Soustons (40) – Saint-Julien-en-Born (40) (40 KM) [720] – Lundi 11 mai 2026
- Etape 18 = Saint-Julien-en-Born (40) – Parentis-en-Born (40) (39 KM) [759] – Mardi 12 mai 2026
- Etape 19 = Parentis-en-Born (40) – Audenge (33) (43 KM) [802] – Mercredi 13 mai 2026
- Etape 20 = Audenge (33) – Brach (33) (44 KM) [846] – Jeudi 14 mai 2026
- Etape 21 = Brach (33) – Braud-et-Saint-Louis (33) (42 KM) [888] – Vendredi 15 mai 2026
- Etape 22 = Braud-et-Saint-Louis (33) – Epargnes (17) (41 KM) [929] – Samedi 16 mai 2026

REPOS CE DIMANCHE 17 MAI à Epargnes

- Etape 23 = Epargnes (17) – Marennes-Hiers-Brouage (17) (43 KM) [972] – Lundi 18 mai 2026
- Etape 24 = Marennes-Hiers-Brouage (17) – Saint-Vivien (17) (42 KM) [1014] – Mardi 19 mai 2026

- Etape 25 = Saint-Vivien (17) – Champagné-les-Marais (85) (40 KM) [1054] – Mercredi 20 mai 2026
- Etape 26 = Champagné-les-Marais (85) – Talmont-Saint-Hilaire (85) (43 KM) [1097] – Jeudi 21 mai 2026
- Etape 27 = Talmont-Saint-Hilaire (85) – Saint-Hilaire-de Riez (85) (42 KM) [1139] – Vendredi 22 mai 2026
- Etape 28 = Saint-Hilaire-de-Riez (85) – Villeneuve-en-Retz (44) (41 KM) [1180] – Samedi 23 mai 2026
- Etape 29 = Villeneuve-en-Retz (44) – Saint-Brevin-les-Pins (44) – Montoir-de-Bretagne (44) – Trignac (44) (41 KM) [1221] – Dimanche 24 mai 2026
- Etape 30 = Trignac (44) – Guérande (44) – Saint-Molf (44) – Assérac (44) – Pénestin (56) (45 KM) [1266] – Lundi 25 mai 2026
- Etape 31 = Pénestin (56) – Vannes (56) (47 KM) [1313] – Mardi 26 mai 2026
- Etape 32 = Vannes (56) – Kervignac (56) (42 KM) [1355] – Mercredi 27 mai 2026
- Etape 33 = Kervignac (56) – Riec-sur-Bélon (29) (41 KM) [1396] – Jeudi 28 mai 2026
- Etape 34 = Riec-sur-Bélon (29) – Combrit (29) (41 KM) [1437] – Vendredi 29 mai 2026
- Etape 35 = Combrit (29) – Chateaulin (29) (41 KM) [1478] – Samedi 30 mai 2026
- Etape 36 = Chateaulin (29) – Plougastel-Daoulas (29) (39 KM) [1517] – Dimanche 31 mai 2026
- Etape 37 = Plougastel-Daoulas (29) – Saint-Renan (29) – Plouvien (29) (41 KM) [1558] – Lundi 01 juin 2026
- Etape 38 = Plouvien (29) – Kernic (29) – Mespaul (29) (42 KM) [1600] – Mardi 02 juin 2026
- Etape 39 = Mespaul (29) – Saint-Michel-en-Grève (22) (43 KM) [1643] – Mercredi 03 juin 2026
- Etape 40 = Saint-Michel-en-Grève (22) – La Roche-Derrien (22) – Pontrieux (22) – Saint-Gilles-les-Bois (22) (43 KM) [1686] – Jeudi 04 juin 2026
- Etape 41 = Saint-Gilles-les-Bois (22) – Langueux (22) (39 KM) [1725] – Vendredi 05 juin 2026
- Etape 42 = Langueux (22) – Créhen (22) (43 KM) [1768] – Samedi 06 juin 2026
- REPOS CE DIMANCHE 07 JUIN à Créhen
- Etape 43 = Créhen (22) – Dol de Bretagne (35) (42 KM) [1810] – Lundi 08 juin 2026
- Etape 44 = Dol de Bretagne (35) – Pontaubault (50) (38 KM) [1848] – Mardi 09 juin 2026
- Etape 45 = Pontaubault (50) – Granville (50) (37 KM) [1885] – Mercredi 10 juin 2026
- Etape 46 = Granville (50) – Périers (50) (44 KM) [1929] – Jeudi 11 juin 2026
- Etape 47 = Périers (50) – Valognes (50) (43 KM) [1972] – Vendredi 12 juin 2026
- Etape 48 = Valognes (50) – Isigny-sur-Mer (14) (44 KM) [2016] – Samedi 13 juin 2026
- Etape 49 = Isigny-sur-Mer (14) – Creully (14) – Creully sur Seulles (14) (45 KM) [2061] – Dimanche 14 juin 2026
- Etape 50 = Creully sur Seulles (14) – Houlgate (14) (41 KM) [2102] – Lundi 15 juin 2026

- Etape 51 = Houlgate (14) – Pont de Normandie – Rogerville (76) – Montivilliers (76) (42 KM) [2144] – Mardi 16 juin 2026
- Etape 52 = Montivilliers (76) – Cany-Barville (76) (46 KM) [2190] – Mercredi 17 juin 2026
- Etape 53 = Cany-Barville (76) – Martin-église (76) (43 KM) [2233] – Jeudi 18 juin 2026
- Etape 54 = Martin-église (76) – Le Tréport (76) – Ault (80) (37 KM) [2270] – Vendredi 19 juin 2026
- Etape 55 = Ault (80) – Saint-Valery-sur-Somme (80) – Abbeville (80) (37 KM) [2307] – Samedi 20 juin 2026

Départ le samedi 25 avril 2026 et arrivée le samedi 20 juin 2026.

Retour à Gourdon le mardi 23 juin 2026.

Accompagnement par Michel T. de l'étape 01 (25 avril 2026) à l'étape 07 (01 mai 2026)

Accompagnement par Vincent le samedi 02 mai matin

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES

Les Départements traversés...



LA COMMUNICATION

Evènement au départ de Gourdon par la Mairie (traversée du marché en marchant pour un premier départ tous ensemble) le samedi 25 avril 2026 et à Abbeville le samedi 20 juin 2026 → réunir tous les partenaires sponsors, les coureurs, cyclistes, les organisateurs, les radios locales, France 3, autres chaînes TV, les journalistes de presse écrite afin d'annoncer le montant des dons récoltés tout au long du périple et rappeler à quelles associations est reversée la totalité des fonds.

Prévoir les contacts et téléphones de chaque Mairie, les clubs de course à pied et cyclistes, ainsi que l'ensemble des médias de chaque ville-étape.

Cet aspect est un peu fastidieux mais indispensable pour garantir le rayonnement et la réussite du projet, à savoir collecter un maximum de dons pour pouvoir agir efficacement auprès des associations.

Evènement-accueil municipal et médiatique à chaque ville-étape pour stimuler des participations sur quelques kilomètres par des participants à pied ou à vélo ; pour mettre en valeur les sponsors et favoriser les dons individuels.



Annexes – CONTACTS & PARTENAIRES

- Fruits : bananes, oranges et fruits secs (dattes, figues sèches, noix de cajou) ➔ Les 15 premiers jours fournis par « Au jardin des délices »

- Radios à contacter (en cours)
- Chaîne TV - France 3 régional – et autres [en cours]
- Journaux locaux
- Mairie de chaque ville à contacter (en cours)
- Massage à contacter (en cours)
- Restauration chaque jour le midi (en cours)

Annexes – BUDGETS

Besoin de 3000 euros (1500 euros par mois) – afin de combler mon absence professionnelle sous forme de mécénat

Obtenu au 06/02/2025 = 1640 euros

Besoins pour ce projet en matériels et accessoires :

En vert – Ok fourni par nos partenaires sponsors

En Orange – accord verbal ou à finaliser

En rouge – en recherche de partenaire sponsor

Matériels

- Fourni par CARREFOUR MARKET de Gourdon
 - Un prêt de véhicule Fourgon durant 60 jours (3000 Km)
 - Du jeudi ou vendredi avant le jour J au Lundi ou mardi après l'arrivée
 - Flochage du véhicule (fourni par Média7)
- Gasoil
 - Premier plein par Carrefour Market de Gourdon
 - Plein du retour par GROUPE GARRIGUE de Gourdon
 - Consommation gasoil restante = environ 350 euros

Pour le coureur

- Fourni par FORM'ATTITUDE de Gourdon
 - Accès à une salle de musculation et PPG pour la préparation physique
- Fourni par INTERSPORT de Gourdon =
 - Deux paires de baskets
 - 2 bandeaux multifonctions
 - 2 T-shirts floqués + 4 T-shirts
 - 3 boxers running et 2 shorts
 - 4 paires de chaussettes
 - 1 veste coupe-vent et 1 veste pluie
 - Flochage T-shirt
- A l'arrivée = prévoir un massage au mieux toutes les deux étapes

Pour l'accompagnateur et le coureur

- **Nourriture du coureur**
 - Fruits secs, bananes et oranges
 - soit au total environ pour 55 étapes : 120 bananes, 60 oranges, fruits secs selon la consommation (prévoir 4 ravitaillements selon le partenaire)
 - les 15 premiers jours par « Les Jardin du délices » à Gourdon

Hébergements et diner

- **55 hébergements pour la nuit (en cours au 16/12/2025)**
 - 22 nuits hébergées sur 55 (Reste 33 nuits)
- **55 déjeuners**
 - A voir chaque jour durant le parcours effectué

Organisation du départ et arrivée :

- Pub Flamme d'arrivée – mini stand pour récolte des dons. (à chaque départ, chaque arrivée) ➔ Bandeau Flamme (fourni par la société Nord Image d'Abbeville comme en 2019)
- Récupération de dons à chaque ville intermédiaire et toutes personnes que je croiserai.
- Flyer pour affichage en ville et petit prospectus (fourni par le Pôle numérique – CCQB de Gourdon et CSX de Gourdon)

Clubs à contacter à chaque étape

- Course à pied
- Cycliste