

Dossier de présentation

1000 km

Paris Lyon  
Marseille

à la rame

**Nathalie  
Benoit**

Soutenu par le ministère de l'Écologie,  
du Développement durable et de l'Énergie  
ainsi que le ministère des Sports, de la Jeunesse,  
de l'Éducation populaire et de la Vie associative.



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE  
DE L'ÉCOLOGIE,  
DU DÉVELOPPEMENT  
DURABLE  
ET DE L'ÉNERGIE

MINISTÈRE DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE,  
DE L'ÉDUCATION  
POPULAIRE ET DE  
LA VIE ASSOCIATIVE

**Paris, Lyon, Marseille**  
**à la rame**  
**Départ le samedi 15 juin 2013**

---

# Préambule

« Chez nous, le sport est une affaire de famille. Avec un grand-père et des parents professeurs d'EPS, il était naturel d'être initiée très tôt à la pratique sportive et de grandir en goûtant à une multitudes d'activités. Intégrée au pôle espoir de pentathlon moderne d'Aix-en-Provence à l'âge de 16 ans, j'espérais progresser dans cette voie mais la maladie en a décidé autrement...»



---

# Mon amour pour la vie...

Ski, rugby, parachutisme sportif, tennis, pentathlon moderne... avant de tomber malade à l'âge de 17 ans, Nathalie pratiquait de nombreuses activités physiques. La maladie progresse et en 2005, l'utilisation d'un fauteuil roulant s'impose à elle. A force de courage, de détermination et après des mois de rééducation, elle remonte la pente et croque plus que jamais la vie à pleine dents. Malgré la réticence des médecins et sa méconnaissance du handisport, Nathalie se lance dans l'aviron : une passion est née. Aujourd'hui, Nathalie a soif d'émotions et a décidé de se lancer un nouveau défi : Paris-Lyon-Marseille à la rame, soit 1025 km (bras seuls). C'est à cette aventure humaine et sportive exceptionnelle que Nathalie vous propose de vous associer.



# Mon nouveau défi

Traverser la France à la rame à la force des bras, sans polluer. Soit, 1 000 km en solitaire sur un bateau d'aviron, empruntant les canaux et les fleuves confiés à Voies navigables de France (VNF), reliant Paris, Lyon et Marseille.





---

# Le parcours

## **14 départements traversés**

Paris (75), Seine et Marne (77), Loiret (45), Yonne (89), Nièvre (58), Cher (18), Saône-et-Loire (71), Ain (01), Rhône (69), Isère (38), Ardèche (07), Gard (30), Vaucluse (84), Bouches-du-Rhône (13)

## **9 fleuves et canaux parcourus**

La Seine, le canal du Loing, le canal de Briare, le canal latéral à la Loire, le canal du Centre, la Saône, le Rhône, le Grand Rhône, la mer Méditerranée.

## **509 communes traversées**

Paris, Créteil, Evry, Melun, Fontainebleau, Nemours, Montargis, Montcresson, Briare, Cosne-Cours-sur-Loire, Nevers, Saulx, Digoin, Montceau-les-Mines, Chalon-sur-Saône, Macon, Villefranche-sur-Saône, Lyon, Vienne, Tournon-sur-Rhône, Valence, Montélimar, Bollène, Orange, Avignon, Arles, Fos-sur-Mer, Marseille....

## **5 régions traversées**

Ile-de-France, Centre, Bourgogne, Rhône-Alpes, Provence-Alpes-Côte d'Azur

---

## Quelques chiffres

**30** jours (environ) de course en solitaire.

**1 000** km à parcourir à la rame (à la force des bras).

**300 000** de coups de rame (environ).

**180** écluses à franchir.

**5** km/h vitesse moyenne en bras seuls (sans les jambes)



---

# Un projet porteur de symboles forts

## **Transmission de valeurs fortes**

Dépassement de soi, repousser ses limites, respect, rigueur, volonté, simplicité, authenticité...

## **Un défi 100 % écolo**

Relier Paris Lyon et Marseille, soit 1 000 km à parcourir sans rejeter un gramme de dioxyde de carbone (Co2) dans l'air.

## **Etablir un premier record**

Devenir la première femme à relier Paris à Marseille à la rame à la force des bras (sans les jambes)

## **Combattre la maladie**

Atteinte d'une sclérose en plaques, Nathalie Benoit combat chaque jour sa maladie.



---

## Faire de sa faiblesse, une force !

Handicapée par une sclérose en plaques, Nathalie Benoit s'entraîne chaque jour avec une seule obsession : Repousser ses limites et combattre sa maladie. Réaliser cet exploit serait une belle façon de transmettre des valeurs fortes et de partager une aventure humaine exceptionnelle.





---

# Ma maladie

La sclérose en plaques apparaît quand le système immunitaire de l'organisme attaque et détruit la myéline, gaine protectrice qui recouvre les fibres nerveuses.

Il reste encore beaucoup de points à éclaircir : La SEP apparaît essentiellement chez l'adulte jeune. Aucun traitement curatif de la sclérose en plaques n'a été découvert à ce jour. On ne connaît aucun moyen de prévenir l'apparition de la maladie mais de nombreuses recherches sur la SEP sont toujours menées dans le monde.



---

# Mon palmarès

Vice Championne  
paralympique 2012

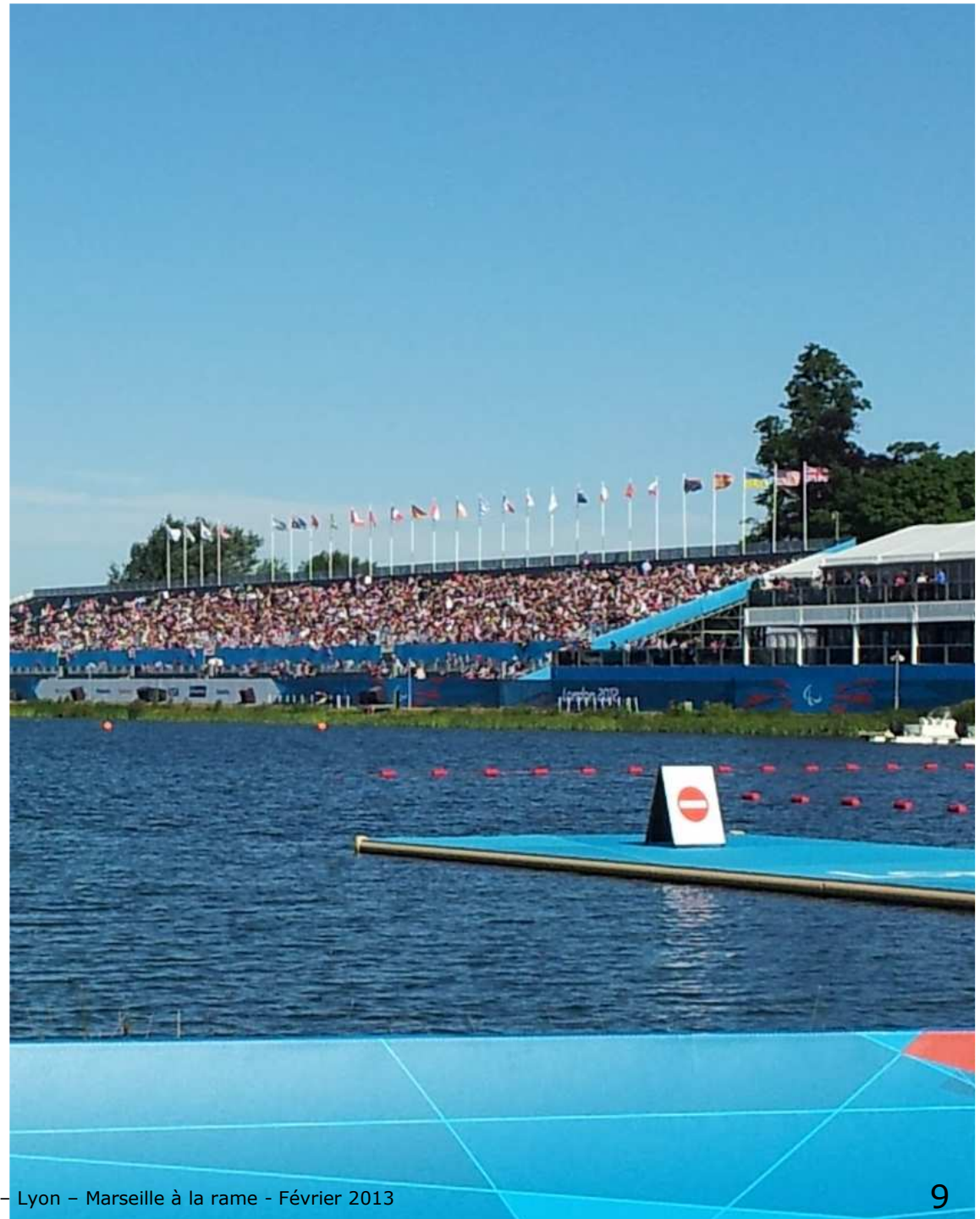
Championne du monde  
2010

Vice championne du  
monde 2009 et 2011

Championne de France  
2009, 2010, 2011

3 fois 2ème à la coupe du  
monde 2009, 2010, 2011

Elue rameuse de l'année  
2009 et 2010 par la FFSA



---

# Les partenaires

---

# Un défi très bien accueilli par les journalistes

Un départ le samedi 15 juin 2013 en direct du journal de 13 heures

Un projet dans l'air du temps : Tout est réuni pour faire de cet évènement une réussite ! Nous sommes convaincus que le défi sera fortement médiatisé et qu'un engouement se créera autour de Nathalie Benoit, puisqu'il porte une multitude d'avantages :

**Auprès des médias :** La facilité avec laquelle les journalistes pourront mettre en place des interviews, reportages, duplex, directs... sur l'ensemble du parcours, puisque Nathalie Benoit traversera la France par les canaux confiés à VNF et CNR.

**Auprès des institutions :** La mise en avant des fleuves, rivières et canaux français VNF et CNR; La transmission d'une image positive et de valeurs fortes. Un projet qui respecte la nature et qui défend les valeurs de l'écologie et du développement durable.

**Auprès des partenaires :** Une belle visibilité s'offre aux partenaires sur le bateau et sur tous les supports de communication. S'associer à un projet porteur de valeurs fortes. Fédérer les collaborateurs autour d'actions de communication interne...

**Auprès du public :** Le public pourra encourager facilement Nathalie Benoit sur les berges du parcours de 1 000 km; Les communes (509) pourront créer des évènements lors du passage de Nathalie Benoit.



---

# Retombées médias prévisionnelles

## TV

Reportage 50 mn dans l'émission Thalassa (France 3); Invitée au Grand Journal sur Canal Plus; Invitée dans l'émission "On n'est pas Couché" (France 2); Suivi par les chaînes info sport, Stade 2, Tout le sport (France 3); Sujet dans l'émission Intérieur Sport - Canal Plus; Reportage en région sur France 3 Ile-de-France, Centre, Bourgogne, Rhône-Alpes, Provence-Alpes-Côte d'Azur; Départ du journal télévisé de France 2 à 13 heures; Sujet dans les JT : TF1, M6, France 2; Reportage régulier sur les chaînes d'infos : BFM, LCI, iTélé....

## Presse

Rédactionnel avant, pendant et après le défi dans la Presse magazine, PQN, PQR et les Gratuits : Paris-Match; Gala; Le Monde; L'Equipe; le Figaro; les Echos; Le Progrès; Le Journal de Saône et Loire; Le Bien public; Les Dépêches; La Provence; Le Journal du Centre; L'Yonne républicaine; La Marseillaise; L'Hérault du jour; 20 minutes; Métro...

## Radio

Duplex et reportage sur les radios d'infos, sportives, généralistes et régionales : RMC, RTL, Europe 1, France Info, BFM, France Inter, France Bleu, Sud Radio, Radio Espace.... Envoi régulier de dossier de presse et de communiqués de presse.

## Internet

Départ en direct sur internet via YouTube et Daily Motion; Buzz sur les réseaux sociaux : FaceBook, Twitter, LinkedIn, Myspace... Vidéos déposées régulièrement sur YouTube et Daily Motion. Création d'un site internet dédié.



**ODELAGRANGE**

Tel : 01 40 54 92 37 – mail [olivier@odelagrance.com](mailto:olivier@odelagrance.com)