



Nancy Oulan-Bator Nancy

Un essai en tandem



Sommaire

| | | |
|-------|---|----|
| I. | Introduction..... | 3 |
| II. | L'équipage | 4 |
| III. | Le trajet..... | 5 |
| | Carte | 5 |
| IV. | Notre feuille de route..... | 6 |
| V. | Organisation concrète | 8 |
| | Les moyens matériels | 8 |
| | Le moyen de transport | 8 |
| | Le matériel d'habillement technique | 9 |
| | Le couchage | 9 |
| | Protection des extrémités | 9 |
| | Alimentation..... | 10 |
| | La communication | 10 |
| | L'orientation | 10 |
| | L'administratif..... | 11 |
| | Visa | 11 |
| | Assurance couverture santé..... | 11 |
| VI. | Préparation physique au voyage..... | 11 |
| VII. | Le fil rouge rugby..... | 12 |
| VIII. | La visibilité médiatique pour le sponsor..... | 12 |
| | Intérêt de la démarche pour une marque..... | 12 |
| | Moyens de promotion des marques | 12 |
| IX. | Le budget prévisionnel | 13 |
| | Général | 13 |
| | Matériel habillement et couchage | 14 |
| | Matériel de communication | 14 |
| | Coût des visas/passeports..... | 15 |
| | Matériel médical..... | 15 |
| X. | Contact | 15 |

I. Introduction

Projet : partir en tandem de Nancy et aller jusqu'à Oulan-Bator, capitale de la Mongolie, via l'Italie, la Grèce, Géorgie, Russie et le Kazakhstan à l'aller, et via la Russie, la Biélorussie, la Pologne et l'Allemagne, la Pologne, la Biélorussie et la Russie à l'aller, et via le Kazakhstan, la Russie, la Géorgie, la Grèce et l'Italie au retour ; à la fois défi sportif et voyage culturel de découverte, grâce à un moyen de transport qui provoquera la curiosité et permettra d'être proche des habitants et de prendre le temps de les connaître ainsi que leur environnement. Mais c'est aussi un partage de la discipline autour de laquelle nous nous sommes rencontrés car nous souhaitons avoir un fil rouge à ce voyage : **le partage du rugby**. Nous voulons organiser à certaines de nos étapes des ateliers afin de faire découvrir et pratiquer le rugby.

Participants : deux sportifs amateurs s'étant rencontrés lors d'un match de rugby, puis ayant entraîné ensemble une équipe de rugby féminine en 2009 : Jéromin Krebs et Bruno Waldner, tous deux pratiquant régulièrement le tandem ensemble ainsi que le rugby et partageant la même philosophie de l'effort physique et du dépassement de soi.



Le rugby est une discipline qui nous a permis de développer les capacités de résistance mentale nécessaires à l'utilisation maximale de nos capacités physiques.

Le déplacement en vélo est aussi une manière de démontrer que voyager ne signifie pas forcément prendre l'avion, le train ou la voiture mais peut se gagner par l'effort et la débrouillardise, loin du tout consommable.

La Mongolie sera à la fois l'aboutissement et la récompense de notre périple, fruit d'un effort conséquent et d'une recherche de soi continue.

Nous recherchons actuellement des partenaires prêts à investir dans notre projet car nous avons besoin d'un matériel assez onéreux pour pouvoir affronter les conditions climatiques hivernales et être prêts à dormir à la belle étoile 365 nuits d'affilée.

II. L'équipage

| | | |
|--------------------------|--|--|
| |  |  |
| Nom, prénom | Krebs Jérôme | Waldner Bruno |
| Taille, poids | 1m86 pour 85kg | 1m79 pour 91kg |
| Age | 22 ans | 27 ans |
| Activité professionnelle | Educateur sportif et étudiant à la faculté du sport de Strasbourg en Master STAPS (sciences et techniques en activités physiques et sportives) | Frigoriste de métier, actuellement intérimaire dans une entreprise de distribution alimentaire |
| Passé sportif | <ul style="list-style-type: none"> - Cycliste amateur depuis mes 10 ans (nombreuses randonnées sur route et dans les bois) - Passionné de randonnée à pied (je pars régulièrement pendant quelques jours, seul, et marche pendant des dizaines de kilomètres) - Pratique du rugby en club pendant 3 ans, et ai entraîné une équipe féminine pendant un an. - En parallèle : escalade, natation | <ul style="list-style-type: none"> - J'ai pratiqué le rugby depuis mes 12 ans, jusqu'au niveau fédéral 3, en tant que pilier. Depuis sept ans j'ai entraîné plusieurs équipes amateur féminine et masculine. - Je pratique depuis toujours, mais de façon plus soutenue depuis deux ans, l'escalade et le cyclisme qui sont devenus mes sports principaux. |
| Voyages | <ul style="list-style-type: none"> - A pied (sac à dos) : Bulgarie, Grèce, Italie, Portugal - En vélo : tour de France en 2009 | <ul style="list-style-type: none"> - Amérique du Sud : tour des pays sud-américains en six mois, seul (sac à dos) en 2008 |

| | |
|--------------------------|---|
| <p>Passions communes</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Le rugby, d'abord en tant que joueurs mais surtout en tant qu'entraîneurs d'une même équipe. - Le vélo, que nous avons beaucoup pratiqué ensemble - L'escalade, discipline où nous avons développé notre confiance l'un dans l'autre - La passion de l'effort physique, pour sentir son corps dépasser les limites qu'on lui impose habituellement et pour discipliner son mental - Nous aimons découvrir ce qui nous entoure |
|--------------------------|---|

III. Le trajet

France, Italie, Grèce, Turquie, Géorgie, Russie, Kazakhstan, Russie, Mongolie, Russie, Biélorussie, Pologne, Allemagne, France.

Carte



IV. Notre feuille de route

Le départ est prévu début décembre 2011 et le retour en décembre 2012

| <u>Pays traversés</u> | <u>Période</u> | <u>Kilomètres parcourus</u> | <u>Température moyenne</u> |
|--|----------------|---------------------------------|--|
| France | 01/12/2011 | | |
| Traversée de la France | 01/12 au 15/12 | 1000 | |
| Traversée Italie- Grèce | 15/12 au 15/01 | 2000 | Milan -14 à 13 (1°) Bari -1 à 22 (10°) Igoumenitsa 0 à 19 (10°) Thessaloniki -6 à 15 (6°) |
| Traversée de la Turquie | 15/01 au 15/02 | 2000 | Istanbul -2 à 15 (6°) Erzurum -24 à 8 (-2°) |
| Traversée de la Géorgie et traversée d'un bout de Russie | 15/02 au 05/03 | 1200 | Pyatigorsk -21 à 16 (-2) Astrakhan -16 à 15 (1°) |
| Traversée du Kazakhstan | 05/03 au 15/05 | 4200 | Atyrau -10 à 19 (1°) |
| Sortie du Kazakhstan passage par un bout de Russie entrée en Mongolie pour traverser jusqu'Oulan-Bator | 15/05 au 05/07 | 2700 | Astana -4 à 27 (13°) |
| De Oulan-Bator au sud du lac Baïkal | 05/07 au 25/07 | 1200 | Oulan bator 4 à 37 (20°) Irkutsk 5 à 32 (19°) |
| Du lac Baïkal au coté EST des monts oural en Russie | 25/07 au 05/09 | 3300 | Novossibirk 4 à 34 (17°) Yekaterinburg -4 à 26 (10°) |

| | | | |
|---|------------------|------|---|
| Traversée des monts de l'oural à l'ouest de la Russie | 05/09 au 25/10 | 2400 | Kazan 2 à 27 (13°) Moscou -6 à 14 (3°) |
| Traversée de la Bielorussie, Pologne et Allemagne | 25/10 au 25/11 | 2000 | Minsk -14 à 13 (4°) Warszawa -14 à 17 (6°) |
| Arrivée en France | 01/12/2012 | | |
| Total | 22000 kilomètres | | |

Nous partons sur la base d'une moyenne de 70 kilomètres par jour, en sachant que les étapes seront fonction des conditions climatiques et géographiques (montagne, terrain accidenté...).

Nous relèverons pendant toute l'année les températures et l'état des routes dans tous les pays que nous traverserons.

Nous comptons naturellement faire tous ces kilomètres sur notre tandem mais il se peut que nous soyons confrontés à des situations qui nous en empêchent, telles que des conditions climatiques rendant impraticables les routes pendant quelques jours, ou des problèmes d'ordre administratif dans certaines régions. Dans ce cas, nous prévoyons de prendre le train ou les bus locaux afin de respecter les délais que nous nous sommes fixés. Ces délais sont très importants car ils nous permettront d'arriver en Mongolie pendant la période de l'année la plus chaude mais aussi parce que nous aurons des autorisations avec des dates précises à ne pas dépasser dans certains pays.

Enfin, notre but est certes d'arriver à Oulan-bator et d'en revenir en pédalant, mais nous nous réservons la possibilité de modifier notre itinéraire si besoin est.

V. Organisation concrète

Ce voyage nécessite à l'évidence une logistique importante, et nous devons par ailleurs anticiper au maximum les imprévus, qui sont inévitables dans une telle entreprise.

Les moyens matériels

Le moyen de transport

Nous avons déjà acheté un Tandem avec lequel nous nous entraînons depuis plusieurs semaines. Il a été renforcé pour les besoins du voyage par un spécialiste du tandem à Nancy, « Planète cycles 54 ». Nous le testerons jusqu'à notre départ afin de l'ajuster au mieux. Le poids total du tandem est de 20 kg.



Nous avons également fait l'achat d'une remorque « Bob » qui contiendra tout notre matériel. Nous ajouterons probablement deux sacoches à l'arrière de la remorque mais nous préférons attendre d'avoir tout notre matériel pour voir si nous en avons réellement besoin. Mais la remorque pèse environ 8,5kg et peut supporter environ 30 kg, or nous prévoyons entre 40 et 50 kg de matériel à emporter.



Le matériel d'habillement technique

Nous aurons besoin de vêtements de sport spécifiques pour traverser des régions très froides. Nous porterons plusieurs couches de vêtements synthétiques lorsque nous pédalerons pendant la journée.

Le synthétique respirant permet en effet d'évacuer la transpiration. Ainsi, le corps ne se refroidit pas et les différentes couches d'air permettent de créer un coussin isolant. Nous enlèverons donc ou remettrons une ou plusieurs couches de vêtements, selon nos besoins, afin de transpirer le moins possible. Car la transpiration sera notre ennemie ; c'est elle qui se refroidit et refroidit l'air qui nous enveloppe.

Cette matière présente un gros avantage par grand froid : la transpiration présente dans le vêtement peut être brossée une fois gelée.

Nous utiliserons des vêtements plus chauds en duvet le soir, ils nous permettront de nous reposer au chaud et d'être au sec pour récupérer.

Le couchage

Nous aurons une tente pouvant résister à de grands vents et durer jusqu'à la fin du voyage. Nous dormirons sur un matelas autogonflant qui prend peu de place, certes pas très confortable mais ayant la propriété importante d'isoler du froid du sol.

Nos sacs de couchage nous permettront de résister à des températures pouvant aller jusqu'à -25. Leur choix et leur entretien seront vitaux pour nous.

Protection des extrémités

Les parties du corps qui refroidissent le plus vite sont les mains et les pieds. Il nous a donc fallu porter une attention particulière au choix du matériel destiné à les protéger.

Pour les mains, nous avons opté pour des moufles, beaucoup plus chaudes puisque les doigts sont collés les uns aux autres. Nous en aurons deux paires, l'une classique et l'autre avec les doigts assemblés deux par deux, le but étant que le cycliste à l'avant du tandem ait autant de dextérité que possible. Les deux paires de moufles pourront résister à des températures de -30°. Nous porterons des gants en soie à l'intérieur des moufles, offrant une protection supplémentaire, surtout si l'un de nous est amené à enlever temporairement une moufle.

Pour les pieds, il faut des chaussures permettant une résistance à -30 avec en dessous des chaussettes chaudes, sans être trop serré pour ne pas couper la circulation. Nous sommes encore en recherche d'un modèle car tout ce que nous avons pu trouver jusque là c'était des chaussures trop rigides ou trop montantes qui empêchent la mobilité de la cheville. Nous aurons des sur-bottes isolantes au-dessus des chaussures.

Alimentation

Nous prévoyons de nous approvisionner régulièrement tout au long du voyage, en anticipant les étapes où il y aura très peu d'habitations, donc très peu de possibilités d'acheter à manger. Nous aurons un réchaud alimenté par tout type de carburant.

Pour le cas où des évènements inattendus nous retarderaient, nous aurons toujours des rations lyophilisées de survie en réserve, représentant 5 jours d'autonomie. Nous n'utiliserons ces rations qu'en cas d'extrême nécessité.

La communication

Nous devons pouvoir être à même de demander des secours si nous sommes en danger.

Nous voulons également pouvoir partager nos avancées avec nos familles mais aussi avec les partenaires qui nous soutiendront pendant ce voyage.

Ce moyen de communication et de transmission est encore à l'étude et dépendra de notre budget.

L'orientation

En dépit de l'étude minutieuse des cartes et du tracé précis de notre itinéraire, il nous sera nécessaire de réajuster notre route pendant notre voyage.

Nous aurons un GPS avec des données mondiales et un itinéraire prédéfini ainsi que des cartes et une boussole pour pallier aux pannes que nous pensons inévitables, puisque nous ne pourrons pas toujours recharger nos appareils.

L'administratif

Visa

Nous aurons besoin de visas pour pouvoir traverser la Biélorussie, la Russie, la Mongolie, (éventuellement la Chine comme itinéraire bis) et le Kazakhstan.

Notre principal souci concernait la Russie et le Kazakhstan, pays où nous allons longtemps séjourner et pour lesquels il nous fallait un visa à entrées multiples. Nous sommes parvenus à trouver deux personnes prêtes à nous inviter et/ou nous laisser utiliser leur adresse dans chacun de ces pays, condition préalable à l'obtention des visas. Pour la Biélorussie et la Mongolie nous n'aurons pas besoin de contacts sur place.

Assurance couverture santé

Nous sommes actuellement en train de comparer différents devis, tant pour l'assurance voyage que pour l'assurance santé qui s'avère être nécessaire pour pouvoir entrer dans certains pays.

VI. Préparation physique au voyage

Ce voyage est aussi un défi physique : il nous faudra être en excellente condition physique, et ce dès le départ car nous affronterons les conditions les plus difficiles, dues au climat hivernal, pendant les premiers mois du voyages

Nous nous sommes donc fixé un programme d'entraînement intensif :

- jusqu'au mois de d'août, une randonnée en vélo d'une journée et une autre d'une ou deux heures par semaine ; nous ferons au minimum une sortie d'une journée en tandem par mois, mais il nous sera difficile d'en faire plus car nous n'habitons pas la même ville actuellement.
- de septembre à décembre, nous augmenterons de façon significative le volume et l'intensité de nos entraînements au moins trois fois deux heures par semaine pour être au meilleur de notre forme au moment du départ.

Nous prévoyons de partir deux semaines en tandem afin de tester notre matériel et de pouvoir ajuster au mieux notre équipement.

VII. Le fil rouge rugby

Nous souhaitons partager cette discipline avec la population que l'on va rencontrer lors de notre voyage. Le but est d'essayer de regrouper des personnes à certains moments du voyage afin de leur faire découvrir ce sport qui n'est pas forcément pratiqué.

C'est une action qui va se dérouler tout au long du voyage et qui nous permettra à travers le partage de faciliter les rencontres et les relations avec les gens.

Nous emporterons avec nous, deux ballons de rugby. Nous aurons aussi un appareil photo et nous ferons un reportage photo de ce fil rouge afin de pouvoir le partager à notre retour.

VIII. La visibilité médiatique pour le sponsor

Intérêt de la démarche pour une marque

Deux jeunes hommes, unis par leur goût de la découverte, du défi, du sport et du dépassement de soi tant au niveau physique que mental, vont parcourir environ 22 000 kilomètres dans des conditions climatiques parfois difficiles : une marque dont l'image serait associée à ce type de performance gagnerait une notoriété fondée sur des valeurs de qualité, de résistance mais aussi d'originalité et d'ouverture d'esprit.

France3 Lorraine va nous soutenir tout le long de notre voyage, et nous sommes en contact avec l'Est Républicain et France bleu Lorraine. Mais nous sommes à la recherche d'autres partenaires médias plus spécialisés (Géo, voyage magazine), qui accepteraient de diffuser les moments importants du voyage et de partenaires qui nous soutiendraient financièrement en échange de la promotion de leurs marques.

Moyens de promotion des marques

- Nous mettrons sur notre tandem ou notre remorque le logo de la marque.
- Nous pouvons aussi porter les vêtements à l'effigie d'une marque lors d'une interview ou d'un reportage.
- France 3 Lorraine a décidé de créer une page permanente sur son site web pour suivre notre aventure tout au long de l'année. 60 000 pages par jour sont ouvertes sur ce site , ce qui assure à nos partenaires une visibilité importante.
- France 3 lorraine couvrira notre départ et notre arrivée.

- Enfin, nous mettrons en place un site internet qui sera actualisé aussi souvent que possible pendant notre périple et présentera notre avancée, et nous créerons des emplacements réservés à nos sponsors sur ce site. L'adresse de ce site sera largement diffusée dans les médias et relayée par France 3 Lorraine. Un groupe Facebook va être créé pour faire connaître notre projet par les usagers de Facebook et diffuser l'adresse de notre site internet.

Le départ et l'arrivée auront lieu place Stanislas à Nancy. Nous annoncerons notre retour aux médias dès notre arrivée en France, que nous traverserons du Sud au Nord ; nous pourrions nous arrêter dans certaines villes si nos partenaires le désirent avant d'atteindre Nancy.

Les médias qui seront contactés :

Nationaux et locaux:

- La télévision
TF1, France2, France 3, Fr3 Lorraine Champagne Ardennes, M6
- La radio
France bleu Lorraine, Lor'FM
- Presse papier
Le Républicain lorrain, l'Est républicain

IX. Le budget prévisionnel

Général

| Type de dépense | Coût en euros |
|---|------------------------------|
| Tandem + matériel cycle | 2 500 |
| Habillage, couchage (tente, sac matelas), accessoires (réchaud, lampe...) | 6 000 |
| Matériel communication et orientation | 1 150 |
| Alimentation | 7 000 (environ 20 par jours) |
| Passeport, visas, démarches administratives | 1 800 |
| Impondérables | 2 500 |
| Assurance | 1 200 |
| Médical | 350 |
| Total | 23 500 |

Matériel habillement et couchage

Remarque : Nous sommes ouverts à toutes suggestions en ce qui concerne cette rubrique – notamment aux dons de matériel ayant des propriétés semblables à celles présentées ci-dessous.

| Type et nombre | Prix en euros |
|--|-----------------|
| 1 Tente expédition | 599 |
| 2 Sacs de couchage -30° | 679+699 |
| Réchaud tout combustible | 169 |
| 2 matelas | 114 X 2 |
| 2 vestes montagne | 435 X 2 |
| 2 manteaux doudoune pour le soir | Environ 2 X 300 |
| 2 Soft Shell | 149 X 2 |
| 2 Pantalons imperméables et respirants | 239 X 2 |
| 2 polaires | 239 X 2 |
| 2 Polaires nuit | 99 X 2 |
| 2 paires Gants | 119 X 2 |
| 2 paires Moufles | 89 X 2 |
| Sac à dos, 70L | 89,90 |
| 2 sur-bottes | 79 X 2 |
| Chaussures marche montagne | Environ 300 X 2 |
| Total | 5 680 |

Matériel de communication

| Type de dépense | Prix en euros |
|---|---------------|
| Appareil photo numérique | 400 |
| Smart phone | 300 |
| GPS et cartes | 500 |
| Abonnement communications internationales | 450 |
| Total | 1650 |

Coût des visas/passeports

Frais de passeport : 89 € par personne

Visas (par pays):

Biélorussie : 65 X 2

Mongolie :120 X 2

Kazakhstan : 90 X 2

Russie : 140 X 2

Nous allons devoir juste avant notre départ faire un aller retour en Russie afin de pouvoir démarrer notre visa multi entrées avec une validité de 6mois mais une période de 3 mois sur le territoire. Le fait d'entrer sur le territoire permet de commencer la période de 6 mois. Cette période doit être finie pour redemander un autre visa de 3 mois or il faut qu'elle soit finie lorsque nous ressortirons de Mongolie soit six mois après le début du voyage.

Matériel médical

Nous sommes en contact avec un médecin pour définir ce qui pourrait nous être le plus utile dans les différents pays que nous allons traverser.

Si ce défi sportif vous intéresse et si vous êtes prêts à nous aider à le réaliser, que ce soit en termes d'investissements financiers ou de dons, merci de bien vouloir nous contacter aux adresses ci-dessous :

X. Contact

Krebs Jéromin

Tel : 06-88-99-24-44

Mail : jeromin.krebs@live.fr

Adresse : 12 rue Munch, 67000 Strasbourg

Waldner Bruno

Tel : 06-63-25-20-62

Adresse : 3 rue de la côte 54000 Nancy