







Réaliser une boucle de plus de 1'000 km à travers les Alpes suisses en moins de 100 jours pour défier le Parkinson.

Yves Auberson s'élancera sur les chemins de montagne pour relier les quatre régions linguistiques du pays à la découverte de sites d'exception.











## Présentation du projet

Yves Auberson a fêté ses 50 ans et par la même occasion, ses 15 ans de vie commune avec la maladie de Parkinson. Pour marquer ce double anniversaire, Yves a décidé de réaliser ce défi sportif ambitieux afin de démontrer qu'il est possible de mener une vie pleinement active malgré la maladie de Parkinson.

L'objectif de Yves est de réaliser une boucle de plus de 1'000 kilomètres à travers les paysages suisses en reliant les 4 régions linguistiques du pays

> en moins de 100 jours. Le départ sera donné le 4 juillet 2020 à Montreux pour un retour prévu à la fin septembre.

En empruntant la Via Alpina et le Chemin des cols alpins, Yves ira à la découverte de lieux sublimes et emblèmatiques de nos montagnes.





## Quel est le but de ce projet?

Par ce défi, Yves souhaite sensibiliser le plus large public possible sur la maladie de Parkinson. Il veut avant tout démontrer les bienfaits du sport qui, associé à une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée, favorisent le ralentissement de l'évolution des symptômes de la maladie. Il cherche à redonner de l'espoir aux personnes atteintes de Parkinson en les incitant à pratiquer une activité physique quotidienne et en montrant que la maladie ne doit surtout pas empêcher de réaliser ses propres rêves.

Cette aventure sera retranscrite sur les réseaux sociaux et fera l'objet d'un <u>film documentaire, si les conditions financières le permettent.</u>

Ce projet bénéficie du soutien de Parkinson Suisse, du Laboratoire Lashuel de l'EPFL et du studio ORCA Production.

## Les objectifs financiers

Par le biais de dons directs et d'une levée de fonds à travers un financement participatif « crowdfunding » nous ambitionnons de récolter le budget nécessaire destiné à une triple finalité.

## PROJET « DÉFI PARKINSON »

Le challenge de Yves à travers les Alpes.

# PROJET «STRUCTURE DE REMISE EN FORME»

Création et mise en place d'une méthode de remise en forme pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.



#### RÉALISATION D'UN FILM

Création d'un documentaire sur l'aventure de Yves et son parcours avec la maladie.



#### Nous avons besoin de votre soutien

Beaucoup de gens pensent que le Parkinson se résume à des tremblements et qu'il ne concerne que les personnes âgées. Cependant, cette maladie touche aujourd'hui des gens à partir de l'âge de 40 ans et s'accompagne de troubles moteurs affectant le quotidien des patients. Souvent, les personnes atteintes diminuent, voire cessent complètement toute activité physique.

Grâce à votre aide, en s'adressant à un large public, Yves pourra démontrer que le Parkinson ne le condamne pas à l'inactivité et ne l'empêche en aucun cas d'accomplir ses projets aventuriers.

Nous avons besoin de vous pour atteindre cet objectif!

## Une aventure pleine de rebondissements

Il y a quelques mois, une idée a germé dans la tête de Yves puis doucement fait son chemin. Prenant la forme d'un défi un peu fou de marcher plus de 1'000 km en moins de 100 jours avec un départ le 4 juillet pour une arrivée fin septembre.



Si dans un premier temps cette démarche est avant tout un défi personnel, Yves souhaite aussi de démontrer les biensfaits de l'activité et du sport pour lutter contre l'évolution de la maladie de Parkinson.

Pour encadrer et accompagner sa démarche, l'association Défi-Parkinson a été créée avec la volonté d'atteindre 3 objectifs distincts; soutenir le defi de parcourir plus de 1'000 km à travers les Alpes, monter une structure d'accompagnement pour les personnes atteintes de la maladie et réaliser un film documentaire sur le périple de Yves.

A l'origine du projet, Yves devait marcher à travers les Alpes en reliant le bout du lac Léman jusqu'à Nice en franchissant plus de 100 cols. L'ensemble de la communication, les animations et la levée de fond étaient programmés entre mars et avril 2020.

Hélas, l'actualité que l'on connaît a largement contrecarré la chronologie des événements ainsi que le parcours initial prévu.

Si la date du départ du défi est conservée, le tracé, lui, a été entièrement repensé. Il s'agira en effet d'un défi 100% suisse qui suivra notamment la Via Alpina et le Chemin des cols alpins.

Le crowdfunding « Défi-Parkinson » qui devait commencer le 26 mars sera finalement lancé fin mai. Optimistes et motivés, nous mettons tout en œuvre pour communiquer, raconter et sensibiliser sur cette incroyable aventure et les objectifs de l'association.



Association Défi Parkinson

Yves Auberson · La Levratte 16 · 1260 Nyon +41 (0) 79 350 63 52 · contact@defi-parkinson.ch www.defi-parkinson.ch

Pour soutenir l'association

Association Défi Parkinson · La Levratte 16 · CH-1260 Nyon Banque Raiffeisen · IBAN CH02 8080 8002 7418 2612 4