



**LA BONNE  
ÉCHAPPEE**

*BY la vie...en rose*  
© Et. Clément

**SAISON 3**

**Du 22 mai au 5 juin 2024**



# LA VIE EN ROSE BZH



## L'association La vie en rose bzh

- L'histoire débute avec 3 amies réunies autour de Nadine, confrontée à un cancer. Dans sa lutte contre cette maladie, ses 3 amies ont l'idée d'amener Nadine à réaliser un **défi sportif** de haut niveau. C'est **ENSEMBLE** qu'elles relèvent ce défi !
- Le sport restera son leitmotiv, **un fil rose** qui la guide sur le chemin de la guérison. Elles n'en resteront pas là et décident de mener des actions pour rendre accessible, à tous, le **bénéfice du sport au service de la santé**.
- En juillet 2019, elles créent l'association **La vie en rose bzh**.
- Lien du film : <https://youtu.be/QqE8ufZaWyA>

# LA VIE EN ROSE BZH



## La vie en rose prône la santé par le sport

Elle œuvre pour la **promotion du sport santé** à différents niveaux :

- En permettant aux enfants hospitalisés dans le service d'oncologie pédiatrique du CHRU de Brest de bénéficier de séances d'activité physique adaptée par un coach certifié (**Opération Butin de Santé**)
- En proposant aux personnes touchées par la maladie d'intégrer le sport à leur traitement en réalisant l'ordonnance de leur médecin (**Les moments roses**)
- En agissant sur la prévention de l'apparition de maladies chroniques par la lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique des jeunes grâce à (**La bonne échappée by la vie en rose**)

# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose



## LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie...en rose

© Et. Clément



## Rejoindre « La Bonne Échappée » pour inciter les jeunes à mouiller le maillot

- Pour **lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique** (dont sont atteints près de 81% des jeunes français) et les inciter à s'engager dans un mode de vie plus actif favorable à leur bien-être et leur santé future
- En les accompagnant, en collaboration avec leurs professeurs d'EPS et instituteurs dans un **défi sportif à vélo**.

# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose

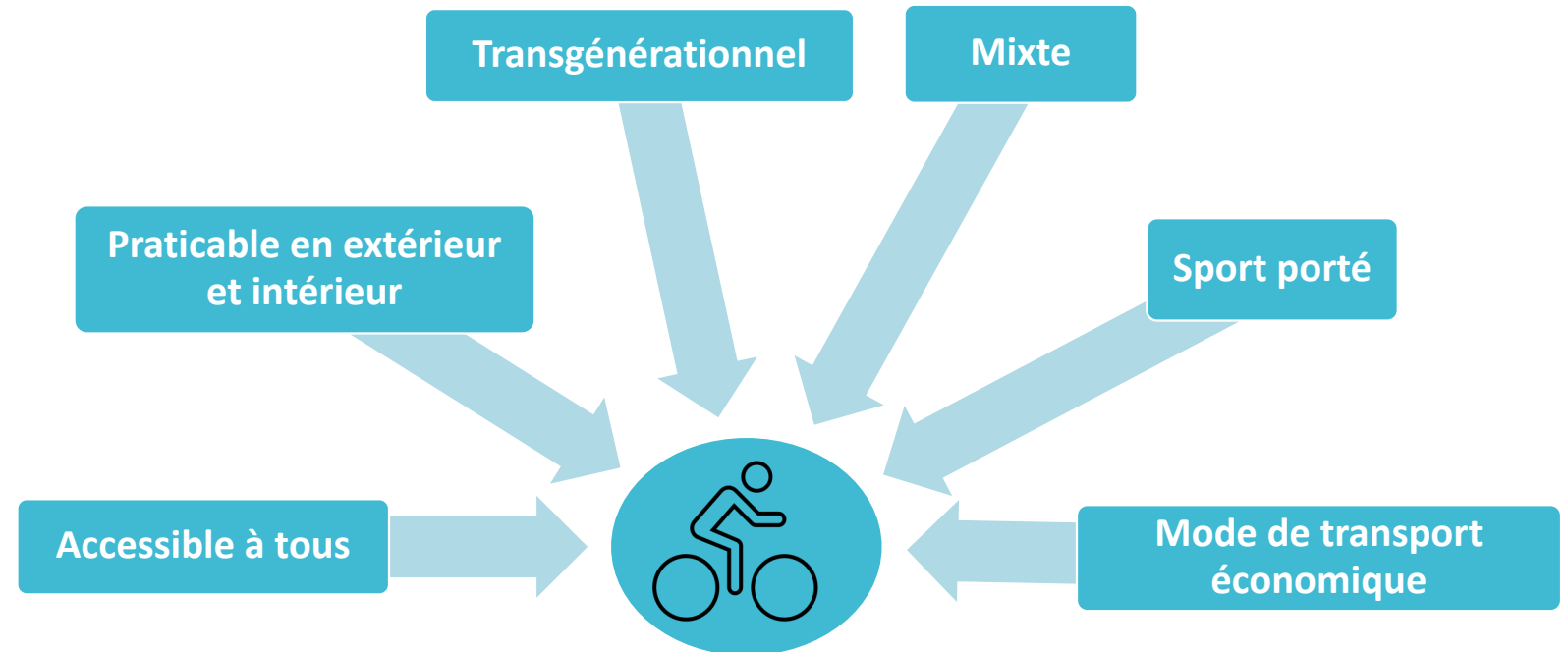


## LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie...en rose  
© Et. L. 2016



## Pourquoi le vélo ?



# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose



## LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie...en rose  
© Et. Clapart



« Faire bouger les ados c'est pas évident.  
Mais les encourager c'est important ! »

- En pratique, une équipe de cyclistes aguerris, appelée « **échappée matinale** » réalise **un circuit à vélo** traversant la France **en 15 étapes**.
- À chaque étape, les élèves emmenés par leur professeur d'EPS viennent à leur rencontre puis, ils terminent ensemble le parcours jusqu'à l'établissement scolaire.

Ce défi est préparé tout au long de l'année avec les professeurs donnant lieu à des actions de communication autour du **sport santé** et du **savoir rouler**.

# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose

**SAISON 1**  
**Juin 2022**



**Saison 1**

**15 étapes - 2.800 km - 600 élèves**

**Docteur Matthieu Muller**, gynécologue obstétricien et fondateur de la Maison Sport santé de Morlaix. Créateur du concept de La bonne échappée.

*« La bonne échappée by la vie en rose est une formidable aventure sportive, humaine et solidaire ! On a une belle France, de supers ados et de supers profs qui se sont mobilisés tout au long de l'année. Il est urgent d'agir ! »*

Lien du film : <https://www.youtube.com/watch?v=j4pFFZIDGfM>

# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose

## SAISON 2

### Juin 2023



## Saison 2

### 15 étapes - 2.000 km - 900 élèves

Docteur Sophie Le Doaré pédiatre à Nantes

« Ce projet allume une étincelle de motivation qui se transforme en feu de joie lors de sa réalisation. Notre rôle est de maintenir cette flamme vive »

Lien du film <https://www.youtube.com/watch?v=jC8sB1xw8Fc>





# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose

SAISON 3  
2024



## Nos ambitions

Plus vite, plus haut, plus fort, ENSEMBLE !

- Toucher un **public plus large** de jeunes :

600 en 2022

900 en 2023 

1 500 en 2024 

- Valoriser toujours plus la participation des jeunes



# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose

SAISON 3  
2024

## Parcours de la Saison 3

- ✓ 15 étapes
- ✓ 1 682 KM
- ✓ Objectif : 1 500 jeunes
- ✓ 5 régions traversées :

Bretagne – Pays de la Loire  
Centre Val de Loire – Île de France et  
Normandie

- Brest - Paris - Brest en 15 jours
- Du 22 mai au 5 juin 2024
- Arrivée à Brest le 5 juin 2024



# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose

## SAISON 3 2024

## Le parcours saison 3 - 2024

Mercredi 22/05	Brest	Concarneau	110 km
Jeudi 23/05	Concarneau	Vannes	108 km
Vendredi 24/05	Vannes	Nantes	126 km
Samedi 25/5	Nantes	Angers	124 km
Dimanche 26/05	Angers	Tours	125 km
Lundi 27/05	Tours	Orleans	128 km
Mardi 28/05	Orléans	Montargis	76 km
Mercredi 29/05	Montargis	Paris	136 km
Jeudi 30/05	Paris	Dreux	75 km
Vendredi 31/05	Dreux	Alençon	118 km
Samedi 01/06	Alençon	Fougères	122 km
Dimanche 02/06	Fougères	Rennes	54 km
Lundi 03/06	Rennes	Pontivy	118 km
Mardi 04/06	Pontivy	Perros Guirec	120 km
Mercredi 05/06	Perros Guirec	Brest	142 km

**TOTAL** 1 682 km

# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose

## SAISON 3 2024

## Le tracé Garmin saison 3 - 2024

Dates	Étapes	Tracé Garmin
Mercredi 22 mai	<b>Brest</b> / Concarneau	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/212313044">https://connect.garmin.com/modern/course/212313044</a>
Jeudi 23 mai	Concarneau / <b>Vannes</b>	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/215590859">https://connect.garmin.com/modern/course/215590859</a>
Vendredi 24 mai	<b>Vannes</b> / Nantes	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/240602834">https://connect.garmin.com/modern/course/240602834</a>
Samedi 25 mai	Nantes / <b>Angers</b>	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/238924209">https://connect.garmin.com/modern/course/238924209</a>
Dimanche 26 mai	<b>Angers</b> / Tours	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/238824265">https://connect.garmin.com/modern/course/238824265</a>
Lundi 27 mai	Tours / <b>Orleans</b>	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/238747665">https://connect.garmin.com/modern/course/238747665</a>
Mardi 28 mai	<b>Orléans</b> / Montargis	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/239605558">https://connect.garmin.com/modern/course/239605558</a>
Mercredi 29 mai	Montargis / <b>Bois de Vincennes</b>	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/240141279">https://connect.garmin.com/modern/course/240141279</a>
Mercredi 29 mai	<b>Bois de Vincennes</b> / Tour Eiffel	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/240173395">https://connect.garmin.com/modern/course/240173395</a>
Jeudi 30 juin	St Germain en Laye / <b>Dreux</b>	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/240574904">https://connect.garmin.com/modern/course/240574904</a>
Vendredi 31 mai	<b>Dreux</b> / Alençon	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/239346534">https://connect.garmin.com/modern/course/239346534</a>
Samedi 01 juin	Alençon / <b>Fougères</b>	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/239521344">https://connect.garmin.com/modern/course/239521344</a>
Dimanche 02 juin	Fougères / <b>Rennes</b>	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/239926662">https://connect.garmin.com/modern/course/239926662</a>
Lundi 03 juin	<b>Rennes</b> / Pontivy	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/239991685">https://connect.garmin.com/modern/course/239991685</a>
Mardi 04 juin	Pontivy / <b>Perros Guirec</b>	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/239916511">https://connect.garmin.com/modern/course/239916511</a>
Mercredi 05 juin	<b>Perros Guirec</b> / Locquirec / Plougasnou / Brest	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/239997360">https://connect.garmin.com/modern/course/239997360</a>

# LA BONNE ÉCHAPPÉE

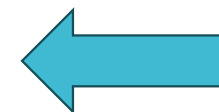
by la vie en rose

SAISON 3  
2024



Échappée matinale

Établissement scolaire



Arrivée

# LA BONNE ÉCHAPPÉE

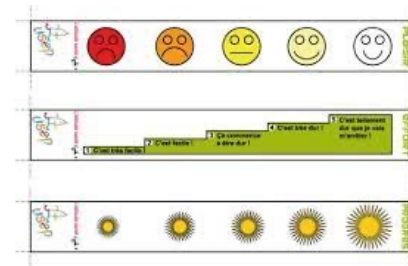
by la vie en rose

SAISON 3  
2024



## Auto-évaluation par le jeune de sa pratique sportive

- **Réglette du Plaisir** : développer le goût de la pratique sportive.
- **Réglette du ressenti d'effort** : valoriser les efforts fournis
- **Réglette du progrès** : rechercher des progrès dans les apprentissages en termes de savoirs, de savoir-faire et/ou de savoir-être.



# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose

SAISON 3  
2024



## Valoriser la participation des jeunes

- Participer à un événement **labellisé GCN 2024 (Grande Cause Nationale 2024)**.
- Être fiers de **porter un maillot de pro** aux couleurs des partenaires engagés pour leur futur !
- Avoir le soutien et/ou la présence de **personnalités publiques et d'influenceurs**.

# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by la vie en rose

SAISON 3  
2024

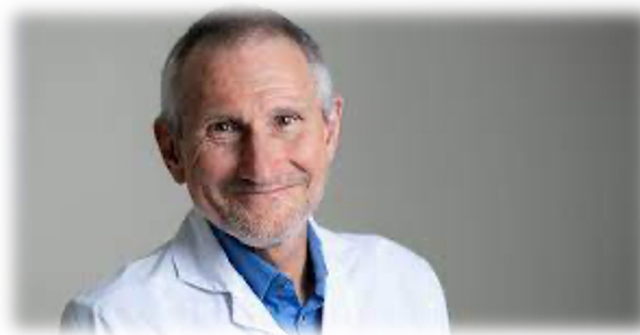


**Michel Cymes**

## Nos soutiens



**Valérie Fignon**



**François Carré**



# LA BONNE ÉCHAPPÉE

by La Vie en Rose

SAISON 3  
2024

On roule ensemble ?



LA BONNE ÉCHAPPÉE by la Vie en Rose 2024



Email : [Labonneechappee2024@outlook.fr](mailto:Labonneechappee2024@outlook.fr)