



# **CORONAVIRUS : UTMJ, l'Ultra Trail de Mon Jardin ! Récolter de l'argent sans sortir de mon jardin !**

**Récolter plus de 10 000€ (et pourquoi pas 100 000€) sans sortir de son jardin pour lutter contre le Coronavirus ?**

En ces temps de confinement, difficile de faire la part des choses entre ce qui est bien pour soi et ce qui est bien pour la communauté.

Pourtant, chacun a les capacités de repousser ses limites pour aider son prochain qui peut être un inconnu, son voisin, mais aussi son ami, un membre de sa famille, ses parents, ses enfants, voire soi-même.

## **LE DEFI**

Confiné dans son jardin, Greg s'engage à courir une distance en fonction du montant des dons qu'il aura récoltés pour la lutte contre le Coronavirus, pour la Fondation du Souffle.

Objectif : Dépasser les 15 000 € = 1950 tours de jardin = 195km= 4800m de dénivelé = 30h.

Quand : Départ le mercredi 1er avril à 9h du matin.

Où : Dans mon jardin, événement retransmis en live sur les réseaux sociaux.

Comment : via le site alvarum :

<https://www.alvarum.com/courirdansmonjardin>

## **Sans travail et confiné : participer malgré tout à la vie économique de la société**

Je m'appelle Greg, et je suis coach de course à pied. Depuis le confinement, je ne peux pratiquement plus travailler. L'effort pour participer à la vie économique de mon pays m'est pratiquement impossible.

J'ai donc décidé de travailler autrement. J'appelle tous ceux qui veulent participer à la lutte contre le Coronavirus à faire un don pour la Fondation du souffle via ma page Alvarum : <https://www.alvarum.com/courirdansmonjardin> .

## **Un défi retransmis en live**

Le défi sera réalisé à partir du mercredi 1<sup>er</sup> avril à 9h et sera retransmis en live et avec des courtes vidéos régulières sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram et Youtube). Cette retransmission permettra aux donateurs et au public de voir à

n'importe quel moment du défi le nombre de tours réalisés ainsi que la durée du défi. Il sera possible de faire un don, et donc d'augmenter la distance, pendant la durée du défi jusqu'à ce que la distance soit finalement réalisée.

## **La Fondation du Souffle**

La Fondation du Souffle est une Fondation de Recherche entièrement dédiée à la lutte contre toutes les maladies respiratoires dont le coronavirus qui est une maladie respiratoire.

### **La Fondation du Souffle et ses actions face au Coronavirus :**

- Recherche : La Fondation du Souffle a besoin de dons pour faire avancer la Recherche contre le Coronavirus ; elle lancera très prochainement un appel à projets de Recherche sur le thème Coronavirus.
- Prévention/éducation : Historiquement, la Fondation du Souffle a eu pour rôle essentiel dans l'éradication de la Tuberculose par la diffusion de messages sanitaires. Aujourd'hui encore, la Fondation du Souffle diffuse largement des messages sanitaires auprès du Grand Public via tous les médias (courrier, newsletter, réseaux sociaux, site internet, ...) pour que chacun respecte les gestes barrières et reste chez soi. La Fondation du Souffle diffuse également des informations et articles validés par son réseau de pneumologues.
- Aide Sociale : Pour aider les plus démunis qui sont en 1ère ligne et les plus vulnérables face au coronavirus, la Fondation du Souffle via son comité d'île de France (IDF est un foyer +++ de coronavirus) a débloqué un fonds spécial pour venir en aide aux personnes en précarité.

C'est par la prévention en diffusant les messages sanitaires et en faisant avancer la Recherche que nous pourrons vaincre cette maladie.

Plus d'infos sur les missions de la Fondation du Souffle :  
<https://www.lesouffle.org/la-fondation/nos-missions/>

## **Pourquoi la Fondation du Souffle ?**

Le Coronavirus ou Covid-19 est une maladie respiratoire dont on connaît finalement très peu de choses. La Fondation du Souffle est donc l'organisme légitime et cohérent à soutenir pour financer la Recherche sur cette maladie. De plus, je connais personnellement une partie des personnes qui travaillent pour la Fondation du Souffle. En effet, cette fondation a organisé une nouvelle course en 2018 afin de récolter de l'argent : l'Urban Trail de la Butte Montmartre. J'ai eu la chance d'être un des ambassadeurs pour promouvoir cette course qui se déroule dans les rues et les escaliers de Montmartre. C'est tout naturellement et logiquement que j'ai pensé à courir pour cette Fondation.

## **Le parcours**

Le tour de la maison fait approximativement 100m, environ 90 pas, 2,5m de dénivelé. Une vidéo de présentation du parcours est disponible ici : <https://youtu.be/Vsc6TgUjb1k>

Après avoir couru à plusieurs reprises autour de la maison, il faut environ 6min30 pour faire 10 tours dans un état de forme normal. Avec la fatigue qui va s'installer, le temps risque de se rallonger. Ainsi, sur la base de 8min par tour et de 3h d'arrêt par jour pour le ravitaillement, l'hydratation, se changer, etc., il me faudra courir 30h pour atteindre l'objectif des 15 000 €. Pour les 100 000 €, il faudra 50 heures de course.

Vidéo du parcours : <https://youtu.be/Vsc6TgUjb1k>

## **Le déroulement du défi**

Il s'agit de courir l'ensemble des tours engrangés par la récolte de dons, de manière continue, à la manière d'un ultra

trail. Un ravitaillement sera mis en place sur le parcours. Il sera composé d'une table, visible depuis le live, pour me permettre de me ravitailler en eau et en nourriture. Des affaires de rechange seront également disponibles depuis ce point de ravitaillement pour me permettre de me protéger contre le froid de la nuit, ou de la pluie si nécessaire, mais également pour disposer d'affaires sèches tout simplement. Une chaise/transat sera installée, toujours visible par le live, sera disposée au ravitaillement pour me permettre des temps de repos en cas de besoin. Afin de promouvoir l'initiative, le live sera positionné sur un point fixe du parcours.

**Il sera disponible tout le temps du défi sur...**

– Facebook : <https://www.facebook.com/trailandrunning/>

– Youtube : <https://www.youtube.com/user/monlermarathon>

Des pastilles vidéo «mobiles» seront également diffusées régulièrement sur cette même page Facebook et sur Instagram : [https://www.instagram.com/greg\\_runner/](https://www.instagram.com/greg_runner/)

**Grégory, alias Greg Runner**

Je ne suis pas novice dans la pratique de la course à pied. Je suis diplômé de Fac de Sport, coach et blogueur de course à pied et trail depuis plus de 10 ans ([www.trailandrunning.com](http://www.trailandrunning.com)). J'ai participé à de nombreuses courses sur route dont plusieurs marathons et des 100km de route, ainsi qu'à des ultra-trails (UTMB et Marathon des Sables pour les plus connus). J'étais en préparation pour courir le marathon de Paris en moins de 3h lorsque le Coronavirus a commencé à avoir des effets sur notre vie quotidienne. J'ai donc vécu le report du semi de Paris depuis le salon du retrait des dossards, puis le report du marathon de Paris. Je dois également participer à l'Ultra Trail du Val d'Aran By UTMB (170km) qui aura lieu dans les Pyrénées début juillet (si la course n'est pas reportée). Aujourd'hui, et en ces temps de crise, il s'agira de mettre à profit mon expérience pour courir utile.

- Vidéo du tour du jardin : <https://youtu.be/Vsc6TgUjb1k>
- Site de la Fondation du souffle :  
<https://www.lesouffle.org/>
- Blog de Greg : <https://trailandrinning.com>
- Facebook : <https://www.facebook.com/trailandrinning/>
- Youtube : <https://www.youtube.com/user/monlermarathon>
- Instagram : [https://www.instagram.com/greg\\_runner/](https://www.instagram.com/greg_runner/)