



Un défi sur deux roues : soutien aux HCL

Ancienne joueuse internationale de football, Coralie Ducher s'est lancé un défi pour l'été 2023 : traverser le Danemark à vélo ! Cette aventure lui permettra de récolter des fonds pour le projet du « *Jardin des Sens* », construit au sein du pôle femme-mère-enfant des Hospices Civils de Lyon.

Interview de Coralie Ducher



Coralie, vous vous êtes lancé un défi à réaliser cet été. Pouvez-vous nous dire en quoi il consiste ?

Coralie Ducher : Je me suis lancé le défi de traverser le Danemark à vélo pour plusieurs raisons. Il m'était important de retourner dans ce pays où ma carrière de footballeuse professionnelle s'est

achevée brutalement. Cet arrêt fut engendré par une grave blessure au genou mais c'est grâce au vélo que j'ai pu retrouver mes capacités physiques ! De plus, les fonds récoltés grâce à ce voyage seront versés à la fondation du pôle femme-mère-enfant des Hospices Civils de Lyon (HCL), l'un des partenaires majeurs de l'OL fondation, mon club de football formateur.

J'ai ainsi souhaité me challenger sur un nouveau sport et être confrontée à moi-même durant cette expédition à vélo, qui sera réalisée en toute autonomie avec ma coéquipière. D'un point de vue sportif, le challenge sera d'être capable de nous « remettre en selle » tous les jours, jusqu'à

notre arrivée. Avec un objectif de 100 km par jour, nous partirons de la pointe nord du Danemark « SKAGEN » le 6 juillet et nous parcourrons le pays jusqu'à Copenhague, la capitale. L'arrivée est prévue le 12 juillet.

Comment vous préparez-vous à affronter ces jours très sportifs ?

C. D. : Pour être entièrement prête le jour du départ, j'ai dû adapter mon planning afin de m'entraîner, tout en travaillant à côté. Le vélo est un sport qui nécessite d'être régulièrement pratiqué afin d'acquérir les aptitudes physiques suffisantes pour réaliser ce challenge. Je dois ainsi programmer les temps d'entraînement mais également les temps de récupération ! Ils sont fondamentaux pour développer les performances physiques nécessaires au moment voulu. Je fais également attention à mon alimentation, en mangeant sainement, varié et de saison. Je dois ainsi être capable de comprendre mes besoins. Par exemple, lorsque les zones inflammatoires de mon corps apparaissent à la suite de mon opération se réveillent, je dois diminuer ma consommation de viande rouge.



J'ai effectué ma première préparation début mai en réalisant un voyage à vélo de trois jours au départ de Lyon. Mon objectif était de travailler mon endurance, ce qui s'est révélé intense en termes de rythme de pédalage. J'ai parcouru 152 km le premier jour, 162 km le deuxième jour et 163 km le troisième jour. Je voulais observer ma réaction face à cette intensité. J'ai ensuite entrepris une deuxième préparation en me rendant sur la côte ouest. J'ai démarré depuis le bassin d'Arcachon pour rejoindre Saint-Jean-de-Luz.

Je me suis récemment rendue dans les Cévennes pour échanger avec un groupe de trois colocataires qui s'appêtent à traverser la Mongolie à vélo pendant deux mois et demi. Nous avons partagé nos connaissances et discuté des différentes préparations que nous avons adoptées. L'entraînement passe donc aussi par le partage d'expériences, qui nous permet d'acquérir davantage de connaissances. Je suis aidée par deux anciens cyclistes professionnels, Jérôme Cousin et Pierre Rolland, en reconversion. Expérimentés dans les voyages à vélo, leurs conseils et savoirs sont précieux sur les équipements nécessaires. Nous serons donc habillées avec leurs maillots «*BAROUDEUR*», leurs cuissards, etc.

Quels projets seront financés par les dons que vous allez obtenir ?

C. D. : Ma préparation est également tournée vers la recherche de partenaires, qui nécessite de mettre en place une stratégie de communication auprès des médias. Je finance moi-même mon voyage et tous les dons seront versés à l'hôpital, dans le cadre du projet du «*Jardin des Sens*», pour lequel j'ai fixé un objectif de collecte de 5000 euros. Si nous récoltons plus de fonds, nous les utiliserons pour un autre projet, celui du «*Jardin des Sports*» du centre Léon Bérard.

D'un côté, le «*Jardin des Sens*» mis en place au pôle femme-mère-enfant des HCL a une dimension sensorielle et vise à créer une passerelle vers une alimentation équilibrée, afin que les personnes qui sortent de l'hôpital aient des repères alimentaires et de bien-être lorsqu'elles rentrent chez elles. D'un autre côté, le projet du «*Jardin des Sports*» a pour objectif de rétablir la motricité, la coordination et l'équilibre des personnes à la suite des différentes problématiques liées au cancer.

Le financement nécessaire à la création du «*Jardin des Sens*» a été obtenu, mais il lui manque les ressources suffisantes pour subsister. Les 5000 euros le soutiendront financièrement et lui permettront de fonctionner les deux ou trois prochaines années.

En quoi consistera ce «*Jardin des Sens*» pour lequel vous récoltez des fonds ?

C. D. : Le jardin sera consacré à la culture de légumes et de fruits. Il accueillera des cours de jardinage ainsi que des cours sur la reconnaissance des plantes, en mettant l'accent sur les plantes essentielles et les médecines douces. Les connaissances relatives aux soins à base de plantes seront transmises aux patients, leur permettant ainsi d'explorer d'autres moyens de se sentir bien. L'apprentissage de prendre soin de son corps et de penser à son bien-être sera encouragé. Par exemple, un enfant atteint de diabète pourra découvrir des légumes et trouver du plaisir à les consommer. Ce jardin aura également un impact significatif sur le bien-être mental, un élément essentiel de la guérison. Il offrira aux patients l'opportunité de sortir de leurs chambres d'hôpital et d'y passer du temps en familles, en amis ou entre compagnons de chambre.

Votre parcours de vie vous a aussi poussée à réaliser un tel challenge...

C. D. : L'accident dont j'ai souffert a une résonance significative dans ce projet. Tout parcours, et accident de parcours, nécessitent de savoir comment s'adapter et retrouver un équilibre de vie en trouvant du plaisir dans d'autres domaines. Pendant ce voyage sportif, je serai accompagnée d'Héloïse, une coach sportive spécialisée dans la santé, qui a commencé le cyclisme en janvier. Elle a établi un plan depuis janvier pour être prête à relever ce défi. Il est intéressant que ceux qui nous suivent puissent s'identifier à une personne comme elle, qui n'a jamais été une athlète de haut niveau et qui a une vie de famille. Son rôle de maman peut également inspirer d'autres personnes à se lancer dans le sport.

Ma précédente carrière de joueuse de football et mes compétences en tant que coach sportive m'ont évidemment beaucoup aidée. Cependant, il est surtout crucial, lorsque l'on se fixe un tel défi, de le rendre atteignable afin de ne pas être découragé dès le début de l'aventure. Je suis également très motivée par le soutien que nous recevons de la part du public, de nos sponsors, ainsi que par les échanges que j'ai eus avec les enfants de l'hôpital pour lequel je réalise ce défi. Enfin, je suis ravie de pouvoir faire découvrir le Danemark à travers ce voyage.

