



## Un challenge en autonomie à la rame !

### Sommaire :

- *Présentation du matériel :*  
*Le Stand Up Paddle*  
*(SUP)*
- *Le parcours*
- *Le but du challenge*
- *Comment contribuer au projet*



## De l'eau pour tous !





## Présentation du matériel : Le Stand Up Paddle

*Le Stand Up Paddle (SUP) est réellement né dans les années 2000 sur les côtes hawaïennes, même si d'autres formes de « rame debout » ont vu le jour il y a bien plus longtemps à l'époque des rois polynésiens (sur des planches taillées dans des troncs d'arbres).*



*Plusieurs disciplines existent, la balade, le surf, la course-racing et la longue distance, c'est cette dernière déclinaison du SUP qui nous intéresse pour ce projet.*





## Le parcours

*Bordé par ses 350 km de côtes, le Cotentin est une terre de marins, idéale pour la pratique des activités nautiques.*



*De Carentan au Mont-Saint-Michel, quelques milliers de coups de rames seront nécessaires pour faire le tour du Cotentin...*





## Le parcours

*De la baie des Veys à la baie du Mont-Saint-Michel, le littoral dévoile plusieurs types de paysages, les découvrir en SUP est une vraie opportunité.*



*La Baie des Veys: mon point de départ*





## Le parcours

*Si les paysages sont de toute beauté, certaines étapes du parcours doivent être préparées avec attention.*

*Le défi sera de taille, relier la baie des Veys au Mont-Saint-Michel en 3 à 4 jours de rame.*



*Passage incontournable devant Barfleur et son petit port de pêche*





## Le parcours

Il faudra prendre en compte la météo, la marée et les courants, et bien sûr gérer mes capacités physiques sur toute la durée de l'effort, ma nourriture et l'eau puisque je serai seul du matin au soir pour une dizaine d'heures minimum d'efforts quotidiens.



Il faudra trouver le bon rythme pour les 60 à 70 km de rame par jour





### Le parcours

*Le raz de Barfleur, le célèbre raz Blanchard, et la baie du Mont-Saint-Michel sont connus pour leurs forts courants qu'il faudra franchir au bon moment de la marée.*



*Le passage du raz Blanchard à la pointe nord ouest du Cotentin*





## Le parcours

*Les conditions météorologiques seront également un facteur de réussite très important pour ce projet, il faudra en permanence les suivre afin d'optimiser au mieux le tracé du parcours.*



*L'Archange est en vue, l'arrivée de mon périple: le Mont-Saint-Michel*







### Le but du challenge

*Je suis aujourd'hui le porteur de ce projet, ou plutôt le rameur de ce projet !*

*Mais les 150 000 coups de rames nécessaires pour réaliser cette grande boucle doivent, au-delà de la belle balade, servir une cause qui me tient particulièrement à cœur.*

*Les liens entre mon activité professionnelle, mes loisirs tournés vers la mer et la cause à défendre sont réels.*



*L'accès à l'eau potable dans le monde n'est pas le même pour tous.*





## Le but du challenge

Aujourd'hui, 1.5 milliard de personnes, soit 25 % de la population mondiale sont privées d'eau potable et 1.8 million d'enfants meurent chaque année. (soit près de 5000 par jour !)



Grâce aux dons récoltés à travers la réalisation de ce projet, l'association « **EAU SANS FRONTIERES INTERNATIONALE** » pourra financer une mission visant à aider les habitants d'un village ou d'une région du monde où l'accès à l'eau potable est difficile aujourd'hui.

L'adduction de l'eau potable dans un village, un projet de forage ou l'installation d'un système de pompage feront partie des actions possibles grâce à vos dons. Ainsi, vous aiderez les populations en difficultés à avoir un accès à l'eau et à mieux gérer cette ressource indispensable à la vie.





## Comment contribuer au projet ?

Retrouvez-moi sur Facebook

*Cotentin en sup*

Réalisez un don en ligne sur le site : [FOSBURIT](#)

*(lien à venir bientôt)*

Messagerie : [letourducotentinensup@outlook.fr](mailto:letourducotentinensup@outlook.fr)

Adresse postale :

Rémi BELAN

2 BIS LA BRASSERIE

50330 CARNEVILLE

*(chèque à l'ordre de EAU SANS FRONTIERES  
INTERNATIONALE)*

Vous êtes également bien sûr, tous les bienvenus cet été du 14 au 17 juillet 2016 pour faire un bout de chemin sur l'eau avec moi tout au long de mon parcours, que ce soit en SUP, en bateau, en planche à voile, en kite, en kayak, et même en pédalo !!!



Un grand merci pour votre participation et à très bientôt.

Rémi





## Crédits photos



*©J.HOUYVET / Lumieresmarines.com*



*Patrick BELAN*



*Eau sans Frontières Internationale*

