



Action parrainée par
Gilbert Duclos-Lassalle

**2016 :
année du
tricycle**

Suivez le tour de la Nouvelle-Aquitaine à tricycle
par **Philippe Meynard** sur **AV-lo.Com**



De Pau à Bordeaux

Du 14 au 28 octobre 2016

*Par Mont-de-Marsan, Agen, Périgueux, Brive-la-Gaillarde, Limoges, Guéret,
Poitiers, Niort, Saintes, Angoulême : 12 départements, 1 100 km
à travers la Nouvelle Aquitaine*



Qui est Philippe Meynard ?



Philippe Meynard est né le 6 novembre 1970.

Engagé dans la vie publique, il est élu dans sa commune de Barsac en 1989 et entre au conseil municipal.

Elu maire en 2004, il est choisi en 2008 pour présider la Communauté de Communes de Podensac. Il est élu conseiller régional d'Aquitaine en 2010.

Victime d'un AVC en février 2014, après un coma de plusieurs jours et deux mois d'hospitalisation au CHU de Bordeaux, 8 mois de rééducation sont entrepris à la clinique des Grands Chênes. Dans ce cadre, il a accepté de réaliser une étude thérapeutique sur les bienfaits de la marche pour prévenir les AVC.

Philippe Meynard s'est engagé pour la première fois en octobre 2014 auprès des médecins et des associations, lors de « la semaine de prévention des AVC ».

Incompatible avec son état de santé, il annonce en janvier 2015 qu'il quittera définitivement la vie publique à l'issue de son arrêt de travail.

La CPAM le classe en invalidité au 1er janvier 2016, mettant ainsi un terme à son arrêt de travail. Il démissionne alors de la fonction de Maire et de membre du Conseil Municipal. Dominique Cavailols, son fidèle 1er adjoint depuis 10 ans, est élu nouveau Maire de Barsac.

Philippe Meynard a choisi de s'engager pour contribuer à la prévention des AVC, mais aussi en faveur du don d'organes.

Prévenir les AVC, L'importance de l'exercice physique



150 000 AVC sont recensés chaque année : 1 personne sur 5 décède dans le mois qui suit, les 3/4 des survivants en gardent des séquelles définitives, 1/3 devient dépendant, 1/4 ne reprendra jamais d'activité professionnelle, 1/4 des patients qui ont fait un AVC sont dépressifs.

En Grande Aquitaine, 2 AVC sont dénombrés toutes les heures ; Les maladies cardio-neuro-vasculaires y représentent la 1^{ère} cause de mortalité.

La prévention des risques est primordiale. L'exercice physique est un facteur positif pour éviter les accidents vasculaires cérébraux et leur récurrence.

Les actions de prévention

Fort de ce constat, Philippe Meynard décide, du 3 mai au 27 juin 2015, de marcher de Barsac à Saint Jacques de Compostelle, plus d'un millier de kilomètres entre la France et l'Espagne. En chemin, des rencontres sont organisées dans de grandes villes, notamment dans les départements les plus ruraux d'Aquitaine, où la prévention est la plus difficile et où les personnes sont les plus exposées (*3/4 des AVC touchent les personnes de + de 65 ans*).

Fin octobre 2015, lors de « la semaine de prévention des AVC » aux côtés de l'Agence Régionale de Santé, des médecins et partenaires, il s'engage à nouveau à pied de Bordeaux à Agen, et monte à bord du « TER Aquitaine, AVC agissez ! » qui part tous les jours de la semaine de Bordeaux, à destination d'Agen, puis Mont-de-Marsan et Dax, Bayonne et Pau, et enfin Périgueux, rejoignant les acteurs de la prévention contre les AVC qui tiennent des stands d'information dans les gares.

Nouveaux défis, nouveau parcours

Philippe Meynard continue à apprendre à vivre avec ses séquelles cognitives, notamment la fatigabilité et les soucis d'équilibre.

Rien de mieux que le tricycle pour pouvoir à la fois faire de l'exercice et affronter les dénivelés éventuels à l'aide d'une assistance électrique permettant de compenser la fatigue.

Après *Langon - Sète en mai 2016*, Il part *du 14 au 28 octobre 2016* pour un tour de la *Nouvelle Aquitaine*.

12 départements, 1 100 kilomètres à tricycle pour parler de la prévention contre les AVC !

Philippe Meynard témoigne lors de conférences publiques, en présence de médecins, de représentants de l'ARS et d'associations d'intérêt général : France-AVC, ADOT, Fédération Française de Cardiologie...



02/03/16 : Agen (47)



08/03/16 : Pessac (33)



01/04/16 : Blanquefort (33)



03/05/16 : Le Bouscat (33)



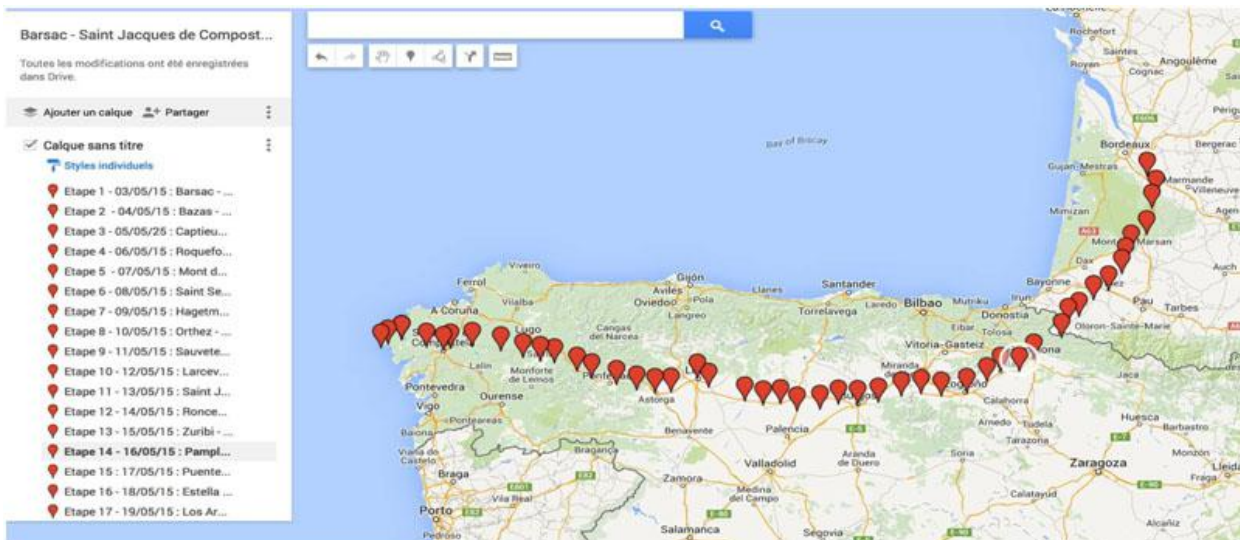
17/05/16 : Sète (34)



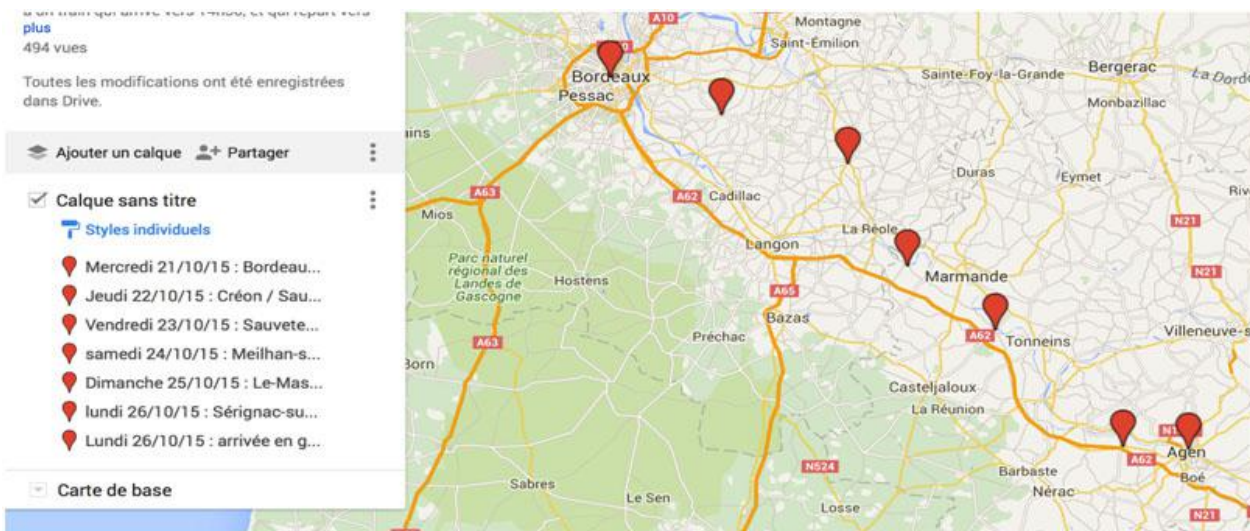
18/06/16 : Pauillac (33)

Les précédents parcours

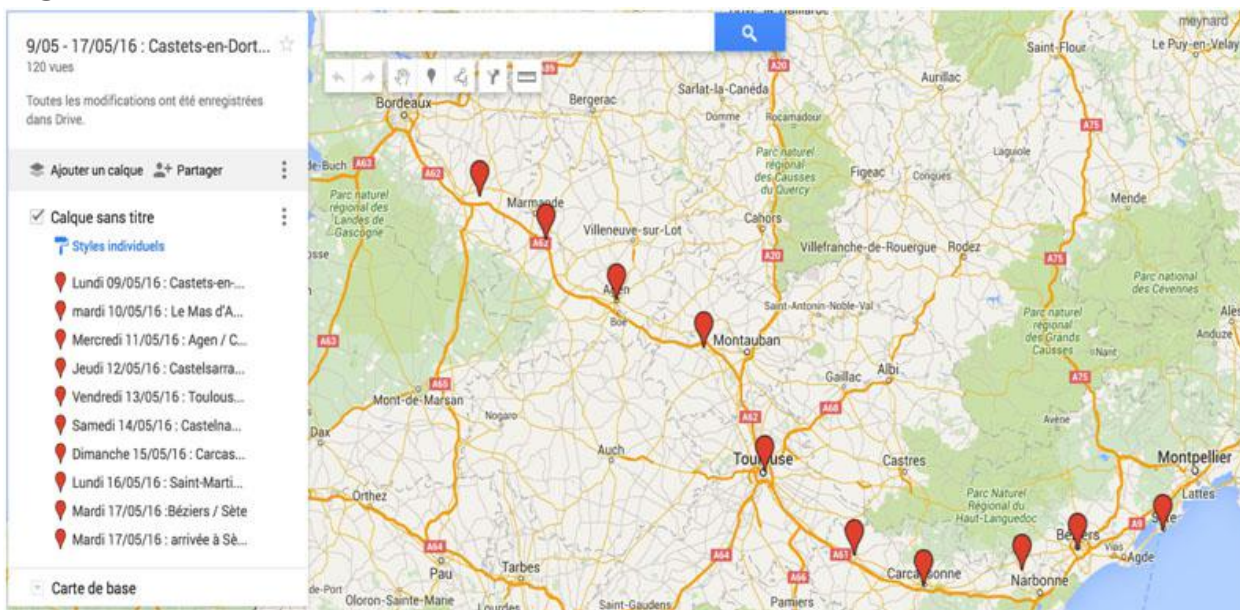
Barsac - Saint Jacques de Compostelle : 1 120 km à pied (03/05 - 27/06/15)



Bordeaux - Agen : 150 km à pied (semaine de prévention AVC) (21 - 26/10/15)



Langon / Castets en Dorte / Sète : 520 km à tricycle (09 - 17/05/16)



Et bientôt :

Le tour de la Nouvelle-Aquitaine **12 départements, 1 100 kilomètres à tricycle**



Philippe Meynard part le jeudi 14 octobre 2016 de Pau pour un tour à tricycle de La **Nouvelle-Aquitaine** (composée de 12 départements), au sein de laquelle la prévention est primordiale pour lutter contre les AVC.

14 étapes sont prévues pour arriver à Bordeaux, parvis de *l'hôtel de Région* le vendredi

28 octobre 2016, veille de la « journée nationale contre les AVC » ([détails sur www.AV-lo.Com](http://www.AV-lo.Com)).

Durant le parcours, plusieurs accueils dans des villes étapes sont prévus.

Lors de chacune de ces *étapes*, les associations de prévention et d'aide aux victimes des AVC, en lien avec l' Agence Régionale de Santé et les équipes médicales, dispenseront des informations.

Une rencontre avec la presse locale est organisée, de telle façon que – *au delà de la performance physique* – une information adaptée et des messages de prévention soient partagés.

En plus de ces *villes étapes*, Philippe Meynard est disponible tout au long du parcours pour répondre à la presse, mais aussi pour garder un lien au travers de différents outils de communication :

www.facebook.com/philippe.meynard
www.instagram.com/philippe.meynard
www.twitter.com/philippemeynard

Et les sites internet www.jemarche-avc.fr et www.AV-lo.Com (*redirection sur le premier site*).

Pau – Bordeaux

12 départements, 1 100 kilomètres à tricycle

Départ **Pau** le jeudi 14/10, Arrivée **Bordeaux** le vendredi 28/10

Le parcours



| | | | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------------------|--|-----|------|
| vendredi 14 octobre | Pau (64) | saint Sever (40) | | 64 | 64 |
| samedi 15 octobre | Saint-Sever | Sos (47) via Mont de Marsan | | 81 | 145 |
| dimanche 16 octobre | Sos | Agen | | 51 | 196 |
| lundi 17 octobre | Agen | castillonnès | | 64 | 260 |
| mardi 18 octobre | Castillonnès | Périgueux (24) | | 72 | 332 |
| mercredi 19 octobre | Périgueux | Brive la Gaillarde (19) | | 75 | 407 |
| jeudi 20 octobre | Brives La Gaillarde | château Chervix (87) | | 66 | 473 |
| vendredi 21 octobre | Château Chervix | Thauron (23) via Limoges | | 85 | 558 |
| samedi 22 octobre | Thauron | La Souterraine (via Guéret) | | 61 | 619 |
| dimanche 23 octobre | La Souterraine | Gouex (86) | | 77 | 696 |
| lundi 24 octobre | Gouex | Saint Germier (79) via Poitiers | | 76 | 772 |
| mardi 25 octobre | Saint Germier | Vergne (17) via Niort | | 73 | 845 |
| mercredi 26 octobre | Vergne | Angoulême (16) via Saintes | | 115 | 960 |
| jeudi 27 octobre | Angoulême | Montlieu la Garde | | 65 | 1025 |
| vendredi 28 octobre | Montlieu la Garde | Bordeaux (33) | | 61 | 1086 |

Le tricycle



[Le tricycle français](#), « l'évasion à la portée de tous ! », accompagne Philippe Meynard tout au long du parcours.

Evasion, un tout nouveau tricycle à assistance électrique fabriqué en France, sera mis à sa disposition tant pour son entraînement que pour les parcours [AV-lo.Com](#).

Durant le trajet, une assistance technique est prévue. Le tricycle français sera présent lors de certaines étapes de Philippe Meynard pour

promouvoir le tricycle, et répondre à toutes les questions.

Le tricycle est un moyen sûr pour se déplacer sans avoir à craindre un problème d'équilibre : à la fois robuste et léger, il est le partenaire idéal de la mobilité. L'assistance électrique douce, progressive et très puissante quand il le faut, permet une économie physique et une endurance accrue.



Ils ont répondu *présents*
Pour monter sur le *tricycle*
Et porter *la bonne parole*



Ils ont choisi d'accompagner
www.AV-lo.Com



Un grand *merci* pour tous les outils de communication



Contact : 0781 443 411
phi.meynard@gmail.com