

Les Sables d'Olonnes - Bilbao

Défi Solitaire et Solidaire

Projet de Paulin Guinaudeau



Je m'appelle Paulin Guinaudeau, j'ai 21 ans et je suis actuellement étudiant en troisième année de BUT Gestion des Entreprises et des Administrations au Mans. Originaire d'une petite commune en bord de Loire, j'ai ensuite poursuivi ma scolarité à Angers, du collège jusqu'au lycée.

Jusqu'où aller pour défendre une cause?

Depuis mars 2026, j'ai commencé la préparation de mon aventure à vélo. Le défi est simple: parcourir 100 km de vélo par jour pendant 8 jours. Mais cette aventure ne sera pas seulement sportive, elle sera avant tout humaine et solidaire.

Présentation de l'association

Ce projet est mené avec l'Institut d'Education Motrice (IEM) Les Tournesols à Angers, géré par l'association HandiCap'Anjou. Cet établissement accueille 15 adolescents de 14 à 20 ans, présentant une déficience motrice avec handicaps associés.

Cet IEM a pour vocation de favoriser l'inclusion sociale et l'accès à la citoyenneté des jeunes. Cet objectif passe par plusieurs ateliers autour d'un projet d'accompagnement personnalisé et élaboré avec le jeune et sa famille. Les activités peuvent aussi varier si le jeune est à l'internat. En effet, cet établissement est le seul du Maine et Loire. Donc les places sont limitées et il y a des jeunes venant de tout le département. En semi internat, on peut retrouver des activités d'apprentissage des gestes de la vie quotidienne, des recherches d'identités individuelles et sociales, des initiations au travail (bois, production, sous-traitance, serre), la scolarité en groupe très restreint avec outils adaptés et la rééducation et soins (médicaux, psychologiques...). En internat, on peut retrouver la gestion progressive du quotidien et des tâches collectives, la gestion du temps et l'intégration sociale en favorisant les sorties collectives et individuelles.

Un engagement qui dépasse le sport

Cette aventure sportive va me permettre de faire connaître cette association au grand public et de les sensibiliser à l'handicap. Pour cela, je vais communiquer à travers le réseau social Instagram ainsi que la presse locale et régionale. Au cœur du projet se trouve également une cagnotte solidaire. Les fonds récoltés, grâce aux dons de particuliers et d'entreprises, permettront de financer un projet choisi par les jeunes eux-mêmes : l'acquisition de vélos pousseurs (photo ci-dessous). Suite à un devis effectué auprès de l'entreprise VYV équipement Médical à Trélazé, le coût d'achat d'un vélo pousseur est de 5 127,15€.



Ces équipements donnent la possibilité à une personne en fauteuil roulant ou à mobilité réduite de faire du vélo grâce à une personne valide à l'arrière. Ils permettront ainsi de partager des moments de liberté, de mouvement et de plaisir, souvent difficiles d'accès pour ces jeunes. Ce projet leur offrira l'opportunité de découvrir de nouvelles sensations, mais aussi de participer à des nouvelles activités, renforçant leur intégration sociale.

Un défi ambitieux

Le défi débutera aux Sables d'Olonnes, en Vendée, le mercredi 16 septembre, pour une arrivée à Bilbao, en Espagne, le mercredi 23 septembre.

Dans un premier temps, j'aurai 630 km en France jusqu'à Hendaye où je vais suivre la piste cyclable Vélodyssée. Ensuite j'aurai 180 km dans le Pays Basque espagnol à parcourir, avec un parcours plus exigeant avec du relief marqué. Effectivement l'Espagne est le 2^e pays le plus montagneux d'Europe après la Suisse.

Mon histoire avec la vélo

Une passion familiale

Depuis mon plus jeune âge, j'ai été sensibilisé au sport grâce à mon père, qui s'investit dans de nombreux défis tels que des triatlons, un marathon, des trails ou encore les sorties sportives du week-end. Mon grand-père a également joué un rôle essentiel dans ma passion pour le vélo. Véritable passionné, il a notamment réalisé des épreuves marquantes comme Paris-Brest-Paris (1200 km) ou encore Cholet-Alicante (1500 km en 15 jours). À 80 ans, il continuait encore à parcourir deux fois 80 km par semaine.

C'est au contact de ces deux figures inspirantes que je me suis progressivement tourné vers le sport. J'ai d'abord pratiqué différentes disciplines telles que le multi sport, le tennis, le football, le handball et enfin des sorties en vélo et de course à pied quelques fois le week-end.

Du défi personnel à l'engagement solidaire

Depuis l'année dernière, le sport a pris une place importante dans mon quotidien, avec notamment la participation à deux triatlons format S et un premier défi à vélo : la Loire à Vélo, soit 400 km parcourus en 4 jours.

C'est à la suite de ce périple à vélo le long de la Loire, que j'ai décidé de réitérer cette aventure mais en doublant l'objectif, faire 800 km en 8 jours. Très rapidement, j'ai souhaité donner un sens plus profond à ce défi sportif et le faire pour une cause juste. J'ai à cœur, à travers ce projet, d'aider les jeunes et de créer un lien humain avec chacun d'entre eux grâce à des rencontres. Au-delà de la communication auprès du grand public, j'ai également mis en place un groupe d'échange avec les jeunes afin de partager mon aventure au quotidien mais aussi simplement discuter avec eux. Ce projet me touche particulièrement, car ces jeunes sont pour certains du même âge que moi. Ce lien rend l'engagement encore plus fort et donne tout son sens à cette aventure, à la fois sportive et humaine.

Ce que le vélo représente pour moi

Le vélo est un sport qui me fait vibrer car il incarne la liberté grâce au déplacement, la vitesse grâce au vent ressenti et le dépassement de soi. L'objectif de partir des Sables d'Olonnes pour aller jusqu'à Bilbao seulement avec mon vélo et mon sac à dos est motivant et palpitant. Ces sensations, que j'ai la chance de vivre pleinement, ne sont malheureusement pas accessibles à ces jeunes en raison de leur handicap. C'est aussi pour cette raison que ce projet me tient particulièrement à cœur.

Je reste à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Dans l'attente de votre retour, je vous remercie par avance pour l'attention portée à mon projet

Paulin Guinaudeau



Porteur du projet

Mail : guinaudeaupaulin@gmail.com

