



Plaquette de présentation

Le MaratH²O

pour la préservation de l'eau



institut
du sport
durable

L'Institut du Sport Durable

Le sport pour basculer vers un monde durable.

L'Institut du Sport Durable œuvre quotidiennement sur l'ensemble du territoire pour accélérer la bascule de la société vers un monde durable. L'ISD utilise **le pouvoir d'influence du sport** pour lutter contre les sentiments d'impuissance et de fatalisme en **mettant en action** les citoyen.nes et l'écosystème du sport. Cela se traduit par :

- des contenus e-learning gratuits
- des espaces d'échanges, de débats et d'entraide
- le partage de récits inspirants pour un monde désirable
- des éco-aventures qui sillonnent les territoires
- des ateliers de sensibilisation et de concertation



Qu'est-ce qu'une éco-aventure ?

Julien Moreau disait "l'aventure est un support puissant pouvant influencer positivement le monde".

En sillonnant les territoires à travers nos éco-aventures, nous souhaitons aller à la rencontre du terrain pour **sensibiliser** de manière positive et déculpabilisante, **inspirer** et **co-construire** des alternatives enthousiasmantes. En incarnant nos messages, nous cherchons à transformer l'indignation et l'éco-anxiété en **actions positives et collectives**.



un message



Utiliser le sport pour s'intéresser à une problématique précise locale ou nationale sur le climat, la biodiversité, l'eau, les déchets, l'alimentation, la mobilité, etc.

une itinérance



Une itinérance de plusieurs jours en mobilité active (à vélo, en courant, en marchant, en nageant, en pagayant, à la voile, ...) et parfois des records sportifs

des actions



Des conférences, des interventions scolaires, des ciné-débats, etc pour apprendre en s'amusant et imaginer des futurs désirables ou aussi des plantations, ateliers créatifs et clean walk

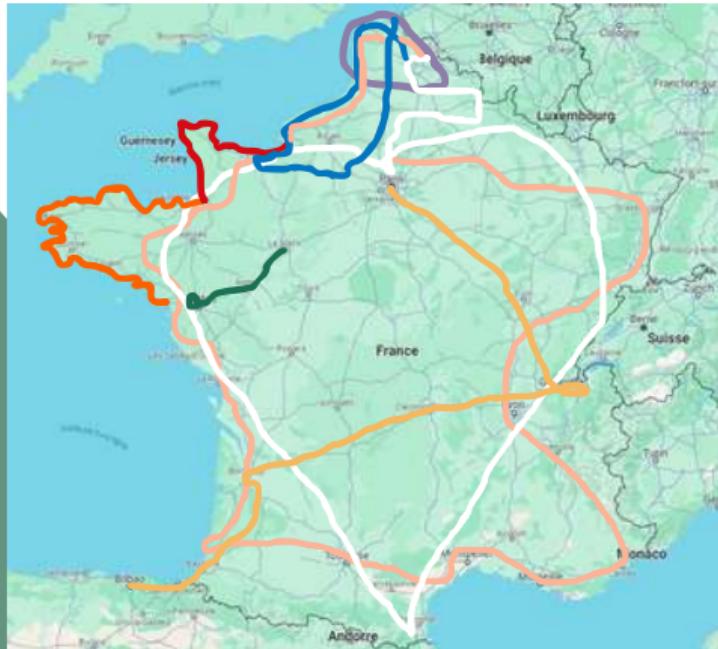
un héritage



Des consultations d'idées, du recensement de bonnes pratiques, des expositions ou documentaires, des diplômes ensemencés, des plantations, etc.

Les éco-aventures réalisées

8 éco-aventures, **+350** jours et **+16 000** km



GREENICOTOUR - du 14 août au 18 décembre 2021

2021-22



RUN FOR PLANET IN HDF - du 05 au 17 juillet 2022



110 MARATHONS EN 110 JOURS - du 03 sept. au 21 déc. 2022



RAND'EAU RAID - du 31 mai au 25 juin 2023

2023



ÉCO GR®223 - du 26 juin au 17 juillet 2023



MOBILITOUR - du 30 juin au 23 juillet 2023



MARATH²O - du 04 au 27 août 2023



ECO-GAMES PDL - du 10 au 17 octobre 2023

Les chiffres clés

200 interventions et **9 000** personnes sensibilisées



Les chiffres clés

300 retombées médias (presse, plateau TV, podcast, radio, ...)

► **Portrait. Aline Varinot, du handball à la grande randonnée jusqu'au Mont-Saint-Michel**

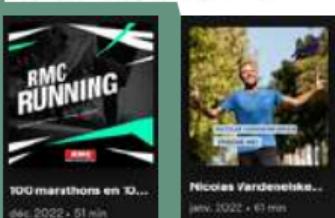


A man with a beard and short hair, wearing a dark t-shirt, holds a protest sign in front of a large glass window. The sign is white with black text. In the background, the European Union flag is visible, along with other flags and a blue sky. The man is looking directly at the camera.

Les Carnets de Route du GrecNiceTour (n°5) : "Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !"

Nicolas Vandeneijssen du GreenNicoTour nous raconte son quotidien sur les routes françaises, son ressenti, ses expériences et ses difficultés.

Geometrie 123 Seite 201



Tout le sport Nicolas Vandenbussche : 100 marathons en 100 jours pour le climat

L'eco-aventurier Nicolas Vanderelstom a lancé le projet *Itou de faire 100 marathons en 100 jours*, pour rencontrer les français et leur parler de la crise climatique.

• [Home](#) [Jobs](#)



100 marathons en 100 jours : Nicolas Vandeneijck court pour la cause écologique !

Parti de Montargis le 3 septembre. Nicolas Vandenbeken touche bientôt au but. Il aura bientôt fini son objectif...

15 Page

100 hours now available on diskette.

va parcourir, à partir du 3 septembre, 100 marathons en 100 îles. Son objectif est de sensibiliser au déclinément climatique et préparer à une vraie transition écologique, tout en mettant

Les projets à venir

• • •



MOBILITOUR - du 29 avril au 03 juin
pour promouvoir la **mobilité douce**
Philomène, Charly, Margaux, Dimitri
6 régions, 30 départements, 2 600 km



MARATH²O - du 10 juin au 27 juillet
pour la préservation de l'**eau douce**
Benjamin
2 régions, 10 départements, 2 000 km



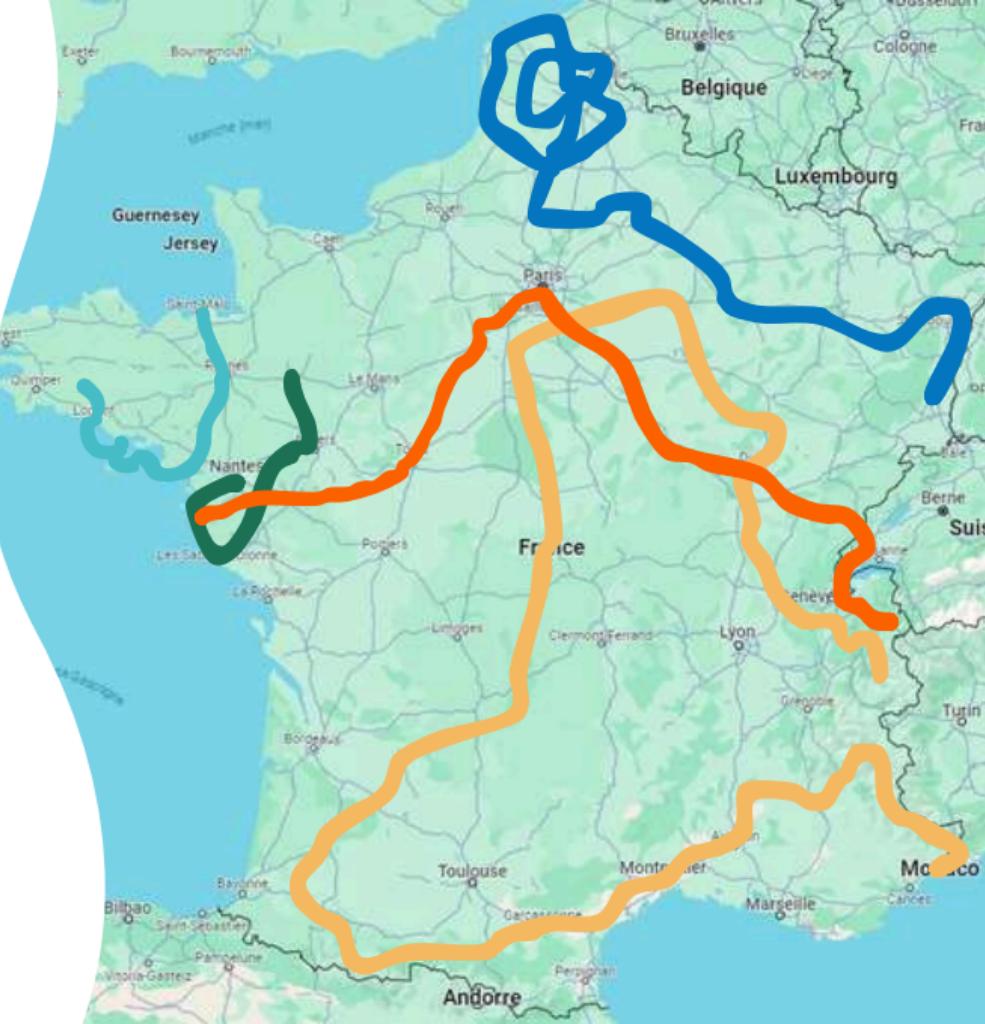
SPORT50 - du 10 au 31 août puis du 06 au 15 septembre
pour continuer à faire **du sport en 2050**
GreeNicoTour, Julia, Pierre, Clara
6 régions, 15 départements, 1 600 km



(RE)TOUR VERT LE VIVANT - du 08 au 22 septembre
pour la préservation de la **biodiversité** et de l'**eau**
Philomène et Solène
1 région, 2 départements, 600 km



ECO-GAMES PDL - du 1er au 10 octobre
pour la préservation de la **biodiversité**
Nicolas, Philomène, Charly, Marion
1 région, 4 départements, 400 km





Marath²O

10 juin - 27 juillet 2024

Benjamin Cattiau



Originaire des Hauts-de-France, Benjamin a fait sa carrière à la SNCF.

En 2021, il rencontre Nicolas Vandenelsken qui réalise son Tour de France en courant. Il rejoint alors l'association Uni-Vert Sport en tant que bénévole puis en mécénat de compétences, lui permettant d'intervenir dans les écoles et sur des événements locaux.

A l'été 2022, il court 12 marathons en 13 jours dans les Hauts-de-France tout en ramassant des déchets.

En août 2023, il réalise à 45 ans, **24 marathons en 24 jours** à travers les Hauts-de-France et la Normandie pour sensibiliser à la préservation de l'eau douce.

“

Père de deux enfants, il est pour moi essentiel d'être dans l'action pour leur offrir le meilleur avenir possible. L'eau se raréfie, elle est polluée et gaspillée alors même qu'elle est notre source de vie. A travers ces 48 marathons en 48 jours, **je veux montrer l'importance de cette ressource et les moyens pour la préserver.**



MARATH²⁰



Après ses 24 marathons en 24 jours en Hauts-de-France et en Normandie, Benjamin Cattiau, va doubler la mise et réaliser **48 marathons en 48 jours** en Hauts-de-France et dans le Grand-Est.

Pour sensibiliser à la préservation de l'eau douce, trois boucles sont prévues :

La boucle intérieure : 300 km en intervenant dans les écoles des villes du Nord et du Pas-de-Calais depuis le Grand Départ de La Bassée.

La boucle littorale : 600 km en longeant la Belgique puis les côtes de la Manche et en remontant par La Somme et L'Ancre, tout en intervenant dans les écoles.

La route vers l'Est : Plus de 1 100 km dans le sud-est des Hauts-de-France en suivant le Canal du Nord puis travers la région Grand-Est en passant par le Canal Latéral à l'Oise, le Canal de Saint-Quentin, le Canal de l'Aisne à la Marne, la Marne, le Lac du Der-Chantecoq, La Bruche, le Rhin, le Canal d'Alsace et enfin le Canal du Rhône au Rhin pour une arrivée dans la ville engagée d'Ungersheim.



La sensibilisation



Pour préserver nos ressources en eau, il est primordial de relayer le plus largement possible le message. La **sensibilisation** est une des clés de l'action.

Lors de la première partie de ses 48 marathons, Benjamin réalisera une tournée des écoles pour sensibiliser les jeunes à la préservation de nos ressources en eau douce.

Il pourra intervenir dans les écoles, collèges, lycées ou établissements d'enseignement supérieur **les après-midi** après avoir parcouru un marathon le matin pour relier deux villes.

L'intervention durera **2 heures** et se présentera en deux parties : une présentation de l'éco-aventure (pourquoi ? comment ? réponses aux questions) et une mise en action sous forme de relais quiz sur l'eau pour apprendre en se bougeant et s'amusant. Le format sera **adapté selon les niveaux**.

Chaque établissement accueillant Benjamin recevra des documents **en amont** pour préparer son arrivée et **une mission** sera donnée aux élèves pour ancrer les notions abordées **après sa visite** !

Durant les vacances scolaires, Benjamin pourra intervenir ponctuellement dans des **centres de loisirs**.



L'inspiration



Une seconde clé pour préserver nos ressources en eau douce est de comprendre très concrètement les enjeux et les pistes d'actions possibles.

Tout au long de son éco-aventure, et plus particulièrement lors de la seconde partie en plein mois de juillet (sous forte chaleur ?), Benjamin ira à la rencontre des **acteurs, des experts et des usagers de l'eau**. Il échangera avec eux pour comprendre les différentes problématiques et les leviers à actionner.

Il ira également à la rencontre des **acteurs du changement**, auprès de ceux qui sont dans l'action et proposent des alternatives, innovent, et montrent l'exemple. Il tentera de comprendre les facteurs clés de réussite et les manière de dupliquer ces initiatives.

A l'image de la bouteille à la mer, Benjamin invitera les différentes personnes rencontrées à laisser **une idée ou un souhait** pour préserver l'eau douce dans un bidon d'eau de 8L qui l'accompagnera !

Ces échanges viendront nourrir le site internet de l'Institut du Sport Durable pour partager au plus grand nombre ces clés d'action. Benjamin les partagera avec les différents **médias** qui viendront à sa rencontre pour diffuser le message à un public plus large.



L'action



Enfin la dernière clé du passage à l'action est l'implication ! Tout au long des 48 jours, Benjamin sensibilisera, rencontrera les acteurs du changement et invitera les citoyens locaux à se mobiliser, à s'impliquer, à participer au projet.

Les week-ends, nous organiserons en collaboration avec les associations et collectivités locales des événements publics comme des **ramassages de déchets** ou des initiations à la science participative.

Mais aussi, les citoyens seront invités à se joindre à Benjamin le temps d'une ou plusieurs étapes en **l'accompagnant en courant, à vélo, ou en pédalant sur le vélo cargo** qui transportera son matériel et ses affaires personnelles. Que vous soyez un citoyen, une association ou un club, embarquez dans cette folle aventure !

Et puisqu'il s'agit d'une aventure avant tout humaine, Benjamin et la personne qui l'accompagnera, sont à la recherche de **personnes pouvant les héberger** dans les villes d'arrivées. Après avoir dormi dans des tentes, des gymnases, des yourtes, et autres lieux atypiques, rien ne vaut un accueil chaleureux et le partage d'une belle soirée à vos côtés.



Préservation



Au cours de ses 48 marathons, Benjamin va ramasser les bouteilles en plastique traînant sur les routes et dans la nature.

En 2023, 740 bouteilles en plastique avaient été ramassées au cours des 1000 km parcourus, luttant ainsi contre la pollution liées aux déchets.



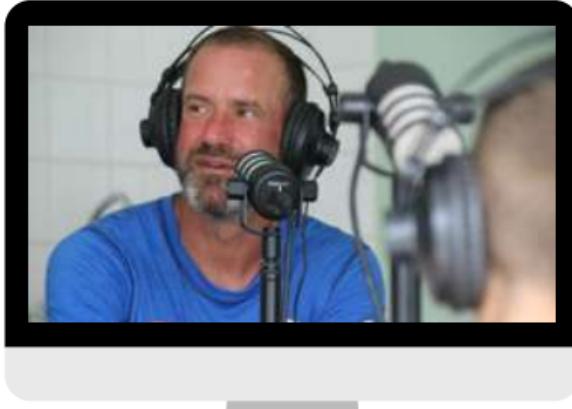
Soutien à distance



Jusqu'aux vacances scolaires, vous pourrez communiquer en visioconférence avec Benjamin chaque vendredi en milieu d'après-midi.

Cela permettra de garder le contact avec les écoles où notre éco-aventurier est passé et échanger en amont avec les autres.

Pendant les vacances scolaires, des temps d'échanges auront lieu les samedis 13 et 20 juillet.



A vos agendas !



1	lundi 10 juin	Hazebrouck (59)
2	mardi 11 juin	Auchel (62)
3	mercredi 12 juin	Frévent (62)
4	jeudi 13 juin	Souchez (62)
5	vendredi 14 juin	Verlinghem (59)
6	samedi 15 juin	La Bassée (59)
7	dimanche 16 juin	La Bassée (59)
8	lundi 17 juin	Croix (59)
9	mardi 18 juin	Armentières (59)
10	mercredi 19 juin	Wormhout (59)
11	jeudi 20 juin	Gravelines (59)
12	vendredi 21 juin	Wissant (62)

13	samedi 22 juin	Hardelot-Plage (62)
14	dimanche 23 juin	Waben (62)
15	lundi 24 juin	Abbeville (80)
16	mardi 25 juin	Amiens (80)
17	mercredi 26 juin	Albert (80)
18	jeudi 27 juin	Arras (62)
19	vendredi 28 juin	La Bassée (59)
20	samedi 29 juin	Roubaix (59)
21	dimanche 30 juin	Roubaix (59)
22	lundi 1 juillet	Saint-Amand-les-Eaux (59)
23	mardi 2 juillet	Douai (59)
24	mercredi 3 juillet	Bapaume (62)

A vos agendas !



25	jeudi 4 juillet	Bray-sur-Somme (80)
26	vendredi 5 juillet	Amiens (80)
27	samedi 6 juillet	Crèvecœur-le-Grand (60)
28	dimanche 7 juillet	Clermont (60)
29	lundi 8 juillet	Compiègne (60)
30	mardi 9 juillet	Chauny (02)
31	mercredi 10 juillet	Laon (02)
32	jeudi 11 juillet	Soissons (02)
33	vendredi 12 juillet	Bouconville-Vauclair (02)
34	samedi 13 juillet	Reims (51)
35	dimanche 14 juillet	Épernay (51)
36	lundi 15 juillet	Châlons-en-Champagne (51)

37	mardi 16 juillet	Cloyes-sur-Marne (51)
38	mercredi 17 juillet	Saint-Dizier (52)
39	jeudi 18 juillet	Aingoulaincourt (52)
40	vendredi 19 juillet	Frebécourt (88)
41	samedi 20 juillet	Vittel (88)
42	dimanche 21 juillet	Les Forges (88)
43	lundi 22 juillet	Taintrux (88)
44	mardi 23 juillet	Rothau (67)
45	mercredi 24 juillet	Kolbsheim (67)
46	jeudi 25 juillet	Osthause (67)
47	vendredi 26 juillet	Guémar (68)
48	samedi 27 juillet	Ungersheim (68)

En quelques chiffres

- 1 éco-aventurier de 45 ans
- 48 villes étapes
- 2 régions et 10 départements
- 20 interventions en écoles
- 10 interventions en centres de loisirs
- 10 événements grand public
- dont 5 ramassages de déchets participatifs
- 20 interviews d'acteurs engagés
- Des centaines d'idées de bonnes pratiques
- 2 000 personnes sensibilisées dont 1 200 enfants



Participez à l'aventure !



Soutenez Benjamin

L'union fait la force ! Nos éco-aventures sont collaboratives. Vous pouvez participer en **l'accompagnant** (à vélo, sur le vélo pony, en courant, sur une partie ou sur 42 km et plus !, en réalisant des **événements** pour son arrivée, en le **faisant intervenir** dans les écoles ou centres de loisirs, en le mettant en **contact** avec des acteurs ou **relayant** son aventure !

Accueillez Benjamin

Les éco-aventures, c'est aussi à la rencontre des gens dans les territoires. Loger chez l'habitant nous permet de vous rencontrer, d'échanger, et de vivre des **soirées uniques**. Pour chaque étape, nous sommes à la recherche d'un **hébergement** pour deux personnes et d'un **dîner** réconfortant !





Baptiste Romero

Coordinateur des éco-aventures

baptiste@institutdusportdurable.org

06 03 50 40 53

Benjamin Cattiau

Éco-aventurier

benjamin@institutdusportdurable.org

06 30 87 27 44

www.institutdusportdurable.org