

B te parle...



...du lac d'amour au lac gelé

Bteparle est un blog aux nombreuses visites qui vous cause d'expériences de vie, de musique, de littérature, de la ville de Nice, entre autres, sous la plume d'**Elle**.

Bteparle c'est aussi une jeune association, loi 1901, qui œuvre pour le développement de la pratique sportive au sein d'unités médicales, présidée par **Lui**.

De par leurs expériences personnelles, ces deux amis, **Elle** et **Lui**, ont, au fil des jours, des semaines, des mois, constaté les bienfaits d'une pratique sportive régulière. S'obliger à enfiler short, tee-shirt et baskets devient très vite un rituel indispensable qui fait du bien. Cela permet d'appréhender les journées, le futur avec un autre regard. Cela permet de se découvrir, de se dépasser, de prendre soin de soi pour se reconstruire après une (des) épreuve(s). Cela permet aussi de se sentir vivant.

De par les études scientifiques, le sport est connu et reconnu comme vecteur de socialisation par le jeu, la règle. Il relie, il normalise le patient. L'activité sportive lui permet de domestiquer son trouble, mais pas que. Elle est aussi un programme d'hygiène de vie indispensable pour certaines maladies. Elle permet de réduire le niveau de fatigue, d'améliorer la qualité de vie, l'état psychologique et émotionnel, l'observance aux traitements et surtout les chances de guérison. Le sport rééquilibre le patient.

En ce début d'année 2020, et pour leur premier événement, l'association **Bteparle** s'envole pour les contrées lointaines du Québec.

Objectif : traverser le lac Saint Jean à vélo, en fat bike, afin d'acheter du matériel sportif à deux unités médicales des Alpes-Maritimes.

Été 2018

Lui et Elle, niçois, et accessoirement amis saisonniers depuis 6 ans, vivent lors de cet été un cataclysme personnel.

Lui, dépassera son épreuve en menant une vie à 1 000/h, en voyageant, en pratiquant des activités sportives diverses et variées, et ce, chaque jour qui lui est donné de vivre. **Elle**, se fera hospitalisée en clinique psychiatrique pour dépression sévère réactionnelle, durant trois mois. Chaque jour, **Elle** écrira dans ses carnets cette expérience unique. Chaque jour, **Elle** se rendra à l'activité sportive proposée. **Elle** découvrira les bienfaits du fitness, en fera une heure chaque jour, chaque jour de la semaine, dimanche compris.

Lui, sera là pour **Elle**.

Elle, sera là pour **Lui**.

Automne 2018

Lui, viendra lui rendre visite chaque jour en clinique, puis s'absentera une dizaine de jours pour s'évader au Canada. Un pays pour lequel il est tombé en amour, ce pays qui le ressource, ce pays qu'il affectionne.

Elle, restera dans sa chambre 225, mais ils se feront la promesse de retourner un jour, au Canada, quand elle ira mieux. Pari tenu : ils s'envoleront le 8 octobre 2019 pour un périple d'une quinzaine de jours dans le nord québécois.

Un seul mot d'ordre pour eux : VIVRE.

Hiver 2018/2019

Lui, fêtera ses 29 ans, **Elle** ses 46.

Lui, pour fêter ses 30 ans, en 2020, se lancera le défi fou : « la traversée du lac Saint Jean à vélo », un lac gelé au Canada.

Elle, sortira de clinique. **Elle** décidera de l'accompagner pour cette folle traversée.

Lui en vélo - **Elle** avec son stylo.

Tous deux constateront que le sport est un réel vecteur de bien-être, de reconstruction tant physique que psychique. Pratiquer une activité physique régulièrement leur permet de se dépasser, de forger leur volonté, de relever des défis, et de **vivre**.

Un seul mot d'ordre pour eux : VOLONTÉ.

Printemps 2019

Le jour de son départ avec **Lui** pour Berlin, **Elle** perdra son amie Mathilde, partie rejoindre les anges. **Elle**, décidera de rendre public ses écrits en clinique psy. **Elle** voudra reprendre son blog *[aposterioripriori](#)*, mais sous un autre nom, sous un autre angle.

Lui, lui fera découvrir le voyage. **Lui**, la poussera dans son projet de blog. **Lui**, décidera de prendre le départ de la Prom Swim en septembre. **Lui**, ira nager pour s'y préparer et jonglera entre chlore et eau iodée.

Un seul mot d'ordre pour eux : S'EVADER.

Été 2019

De nouvelles rencontres amicales pour **Lui et Elle**, des retrouvailles avec Romain : en 9 soirées le site *[Bteparle](#)* voit le jour. Il se fera le témoin de l'histoire de Bé, mais pas que. Il est le relais de l'ancien blog d'**Elle**.

Manon, Maureen, Romain, Thomas et Bé formeront l'équipe de *[Bteparle](#)*.

Puis, la nouvelle. Début de cancer de l'endomètre. **Elle** ne sera pas abattue, mais sonnée. *Première idée* : « le sport m'a sauvée une fois, il me sauvera une deuxième, c'est certain. » **Elle** lui annoncera le diagnostic entre deux textos anodins.

Lui dira « *J'ai trouvé un sens, une cause, à la traversée du lac gelé* ».

24 heures plus tard, **Elle** lui annoncera « Je troque mon stylo contre un vélo ».

Un seul mot d'ordre pour eux : RELEVER LE DÉFI

Automne 2019

Lui et Elle partiront au Canada. **Lui**, lui fera découvrir ce pays tant aimé. **Elle** tombera en amour pour cette terre.

A leur retour, plus déterminés que jamais, **Lui et Elle** établiront un plan d'actions pour relever ce défi fou : entraînements sportifs, hygiène de vie, soins thérapeutiques, pousser ses limites, avaler des kilomètres de vélo en salle, entre autres.

Lui, décidera de courir la Prom Classic à un mois du départ. **Elle**, se mettra à la natation.

Un seul mot d'ordre pour eux : TRAVERSER ces 32 kilomètres du lac gelé.

**De là, est née la folle aventure : du lac d'amour au lac gelé.
Traverser un lac gelé au Canada, en vélo : une aventure humaine.**

Le projet prend une forme. De son idée folle à Lui un certain hiver 2018, nait un pari à 2 pour défendre une cause, des causes, sous couvert de l'association Bteparle.

- Se découvrir à travers la pratique sportive,
- Appréhender la maladie à travers le sport,
- Promouvoir l'activité physique auprès de tous,
- Aider les structures soignantes dans le développement de l'activité physique auprès des patients.

Mais voilà, pour mener à bien ce dessein, **nous avons besoin de vous, de vous tous.** Et nos idées ne sont pas en manque :

Avant la traversée,

- [Bteparle](#) unit ses forces : s'entraîner, illustrer, photographier et narrer toutes les préparations,
- Création et mise en ligne d'une cagnotte,
- Création d'une page Facebook pour l'événement.

Durant la traversée, un carnet de voyage sur [Bteparle](#)

Après la traversée,

- Une soirée festive musicale avec exposition des photos, textes, illustrations, et clôture de la cagnotte,
- Écriture à plusieurs mains de notre récit de voyage,
- Et une kyrielle d'autres idées folles...

Se mobiliser, tous ? Oui, mais pour quoi ?

- Donner une visibilité au projet
- Promouvoir la cagnotte
- Participer à la cagnotte
- Apporter toute aide financière et/ou matérielle pour embellir le projet : dons à l'association, sponsors...

Une cagnotte ? Oui, mais pour quoi ?

Forts de nos expériences de vie, nous créons une cagnotte pour récolter des fonds en vue d'équiper les services médicaux de matériel sportif au profit des patients :

- Recenser leurs besoins matériels,
- Acquérir et leur fournir l'équipement sportif nécessaire au développement de l'activité physique.

Nous avons constaté, depuis plus d'un an, l'importance et le bienfait d'une pratique sportive régulière. Cela permet un moment d'évasion, le dépassement de soi, un autre regard sur la maladie, sur soi. Prendre soin de son corps permet d'augmenter les chances de guérison.

Cependant, nous avons aussi constaté que les structures médicales manquaient cruellement de matériel et ce malgré leur volonté de proposer des ateliers sportifs à leurs patients.

Participer à cette cagnotte, ce n'est pas seulement nous encourager à la traversée du lac, **mais c'est surtout contribuer** à améliorer le quotidien de nombreux patients en cancérologie et en psychiatrie.

Alors n'hésitez plus, donnez, partagez, faites-vous l'écho de notre projet :

Ça se passe [ici](#)

Des dons ? Oui, mais pour quoi ?

Pour nous aider, car partir en mars au Canada, nous oblige à troquer nos maillots de bain contre un équipement complet de grand froid, des sous-chaussettes à la doudoune, en passant par le casque et la gourde, sans oublier les billets d'avion, le logement et nos protéines.

Alors n'hésitez plus, contactez-nous :

- asso.bteparle@gmail.com
- Lui : 06 88 25 54 80
- Elle : 06 09 52 35 63

Pour en savoir plus sur nous, tournez la page et découvrez nos portraits et rendez-vous sur [notre histoire](#)

Lui vu par Elle - Elle vue par Lui.



Lui comme Lumineux, Unique, Incroyable. Mais Lui, quoi !!!

Pas tout à fait 30 ans et une existence de vie digne d'une série Netflix, 5 saisons minimum. Papa d'un ado, un homme qui a perdu la moitié de son poids en 10 ans, par sa seule volonté. Volonté ? Il n'en manque pas, tout comme les idées. Volonté de les rendre réelles, réalisables.

Au début, vous en rigolez, et au final vous adhérez à sa folie humaine car il faut vivre, (se) réaliser. Il a ce truc que l'on nomme leadership qui fait que vous ne pouvez que le suivre, le soutenir même si au fond de vous, vous êtes « conscients » que vous vous embarquez dans un truc de dingue.

Lui, 183 cm, passionné de photos, de communication, par la vie et de la vie, les relations humaines, les soirées apéros, le sport... la liste serait trop longue...

Lui capable de débarquer à l'improviste, de vêtir son âme et sa sensibilité féminines. **Lui** qui peut vous écouter des heures entières sans juger mais en donnant son point de vue, tapant même du poing sur la table pour vous faire réaliser que vous n'empruntez pas le bon chemin, et ce avec objectivité.

Lui, c'est **Thomas**, un ami, une âme sœur, un confident avec ses forces et ses faiblesses, un amoureux de la vie, un homme beau, charmant, charismatique, intelligent, vif.

Lui, c'est un mec hors normes, hors du temps, hors du monde et pourtant bien ancré dans la réalité et qui a su définir la vraie vie.

Lui, c'est tout simplement un ange diabolique que l'on ne peut que kiffer ou détester.

Lui c'est mon alter égo, mon ami, mon ange gardien.

Elle comme Espiègle, Littéraire, Libre, Époustouflante. Mais Elle, quoi !!!

A peine 47 ans et une vie qui pourrait se résumer à une trilogie littéraire, minimum. Maman de 5 enfants, traversant une dépression sévère, combattant le crabe, elle est de ces femmes fortes qui peuvent forcer l'admiration. Doutant d'elle, n'ayant aucune confiance en elle, elle n'a de cesse de se questionner. Un don, une plume qui ne peut laisser insensible, qui émeut. Elle maîtrise le sens de l'humour, a le sens de la répartie. **Elle** se cache derrière cela mais c'est une femme émotive et combattante qui accepte les épreuves de la vie.

Elle, 170 cm, passionnée de lecture, d'écriture, de concerts, d'apéros entre amis, de sport, de discussions, de partage. La liste serait longue...

Elle capable de se poser des heures devant vous pour vous éviter de sombrer, pour prendre soin de vous, de votre âme. **Elle** qui analyse avec objectivité et des références culturelles. **Elle** qui vous accompagne, qui est présente pour vous soutenir. **Elle** qui peut vous dire vos 4 vérités mais avec délicatesse.

Elle, c'est **Bé(rangère)**. Une amie, une maman, une femme qui doute. Une femme hors normes, battante, attachante, emmerdeuse, rigolote, intelligente....

Elle c'est une nana rare, atypique. **Elle** aime à rêver d'un doux monde. Pas toujours ancrée dans la réalité, mais qui définit la vie à l'aube de la cinquantaine.

Elle c'est tout simplement une diablesse angélique que l'on adore ou que l'on déteste.

Elle, c'est ma famille, c'est moi plus tard en mieux (et en fille).

Ils nous soutiennent déjà...

Le Palais Nikaïa



Air France

