

## **De l'Atlantique à la mer Noire : 4500 kilomètres en vélo pour le don d'organe !**

Je m'appelle Jean-Michel Leligny. J'ai 65 ans et j'habite près de Caen en Normandie. Je vis depuis plus de 34 ans avec le cœur d'une autre personne grâce à une transplantation cardiaque réalisée en 1990 à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière. Grâce à ce cœur reçu à l'âge de 30 ans, j'ai pu mener une vie normale, avoir des enfants, travailler toute ma carrière comme photographe et journaliste. Je suis un ardent défenseur de la pratique sportive comme aide thérapeutique. Que ce soit avant ou après la greffe j'ai pratiqué de nombreux sports, tennis, badminton, alpinisme, ski, course à pied, vélo, aviron. Je suis convaincu que c'est d'une aide précieuse contre les effets secondaires des traitements antirejet, et pour l'acceptation de l'organe greffé.

Lorsque j'ai été greffé, l'espérance de vie avec un cœur greffé était de 10 ans. 34 ans plus tard je suis là pour témoigner que la greffe est devenue une réussite pour beaucoup de personnes qui, sans cela, seraient décédées.

En France, il y a chaque année entre 5000 et 6000 greffes tous organes confondus, dont environ 400 cardiaques. Malgré cela, il y a toujours de nombreuses personnes en liste d'attente, plus de 21000 au premier janvier 2024. On estime à 1000 le nombre de personnes qui décèdent chaque année faute d'avoir un organe à temps. Une des raisons invoquées est l'augmentation du nombre de refus. La loi dit que toute personne non inscrite sur le registre national des refus du don d'organe, est donneur potentiel. Mais dans les faits, les équipes médicales demandent toujours l'avis aux familles. C'est une décision très difficile à prendre lorsque l'on ne connaît pas la volonté du défunt. C'est pourquoi il est important d'en avoir parlé avant en famille ou entre amis. Chaque réponse favorable peut sauver jusqu'à six personnes, une pour chaque organe prélevé.

Pour fêter mes 35 ans de greffe ainsi que mes 65 ans, j'ai décidé d'entreprendre un voyage en vélo et en autonomie entre l'océan Atlantique et la mer Noire. 4530 km à la force des mollets en suivant les fleuves, la Loire, le Rhône et le Rhin, de Saint-Brévin-les-Pins en Loire-Atlantique jusqu'à Constanta en Roumanie. Le but est double, montrer la réussite de la greffe, et sensibiliser au don d'organe. La durée prévisionnelle est de 45 jours, plus quelques pauses touristiques !

**Itinéraire :**

<b>April</b>		<b>planned route</b>
12	France	Saint Brévin - Nantes - Champtoceaux
13		Champtoceaux - Angers - Saumur
14		Saumur - Tours - Amboise
15		Amboise - Chaumont - Blois - Orléans
16		Orléans - Briare - Sancerre
17		Sancerre- Nevers - Décize
18		Décize - Digoin - Paray le Monial - Palinges
19		Palinges - Montchanin - Chalons sur Saone - Verdun sur le Doubs
20		Verdun sur le Doubs - Dôle - Saint Vit
21		Saint Vit - Besançon - L'île sur le Doubs
22	Suisse	L'île sur le Doubs - Montbéliard - Mulhouse - Bâle
23		Bâle - Laufenburg - Schaffouse
24	Allemagne	Laufenburg - Stein und Rhein - Radolfzell - Tuttlingen
25		Tuttlingen - sigmaringen - Riedlingen
26		Riedlingen - Ehingen - Ulm - Lauingen
27		Lauingen - Donauworth - Ingolstadt
28		Ingolstadt - Kelheim - Ratisbonne
29		Ratisbonne - Straubing - Deggendorf - Vilshofen
30	Autriche	Vilshofen - Passau - Obermuhl - Linz
<b>May</b>		
1		Linz -St Georgen - Dornac - Emmersdorf
2		Emmersdorf - Altenworth - Vienne
3	Slovaquie	Vienne - Hainburg - Bratislava
4		Bratislava - Komarno
5	Hongrie	Komarno - Esztergom - Szob - Budapest
6		Budapest - Rackeve - Dunapataj
7		Dunapataj - Fajsz - Mohacs
8	Croatie	Mohacs - dubosevica - Batina - Osijek - Dalj
9	Serbie	Dalj - Vukovar - Backa Palanka - Novi Sad
10		Novi Sad - Surduk - Belgrade
11		Belgrade - Pancevo - Pancevo - Vracev Daj
12		Vracev Daj - Golubac - Donji Milanovac
13	Roumanie	Donji Milanovac - Kladovo - Balta verde
14		Balta verde - Cetate - Calafat - Rast
15		Rast - Carna - Corabia
16		Corabia - Lisa - Zimnicea - Vedea
17	Bulgarie	Vedea - Roussé - Tutrakan
18		Tutrakan - Srebarna - Silistra
19	Roumanie	Silistra - Oltina - Cernavoda - Camping Dunarea
20		Camping Dunarea - Harsova - Peceneaga
21		Peceneaga - Braila - Galati
22		Galati - Tulcea
23		Tulcea - Murighiol - Jurilovca
24		Jurilovca - Istria - Contstanta

**10 pays traversés**

France, Suisse, Allemagne, Autriche, Slovaquie, Hongrie, Croatie, Serbie, Bulgarie, Roumanie

## Départ prévu le 12 avril 2025

*Ce projet est réalisé avec le soutien de l'association normande des greffés cardiaques*

### **Quelques exemples projets déjà effectués :**

2024 : traversée du Portugal en vélo pour participer au 12<sup>e</sup> jeux des transplantés à Lisbonne

2023 : pèlerinage des 88 temples à Shikoku, Japon. 1200 km à pied autour de l'île de Shikoku en 45 jours (22000 m de D+).

2018 : traversée des Pyrénées en autonomie de la Méditerranée à l'Atlantique par la Haute Route des Pyrénées. 800 km et 50000 mètres de D+ en 40 jours.

1994 à 2015 : Participation à de nombreuses courses à pied dont 6 marathons tous terminés (meilleur temps 3h54 à Barcelone).

1999 : Kungsleden en ski nordique en Laponie suédoise au-delà du cercle polaire. Raid 10 jours dans le Grand Nord avec d'autres transplantés du cœur

1997 : Ascension du Mont-Blanc avec 4 autres transplantés du cœur. (Première mondiale)



*Traversée Portugal 2024*



*Traversée des Pyrénées par la haute route 2018*

**Contact : Jean-Michel Leligny, tel : 33 (0)6 07 36 28 09, mail : [jmligny@free.fr](mailto:jmligny@free.fr)**