



*« La révolution passera par le vélo  
La révolution passera par le vélo,  
Camarade,  
Ah la bicyclette!  
Elle te permet d'aller  
Cinq fois plus vite que le piéton,  
Tu dépenses cinq fois moins d'énergie.  
Et tu vas cinq fois plus loin.  
En vérité, je te le dis camarade,  
La révolution passera par le vélo »*

*Julos Beaucarne*



## Cap?

Passionnés de voyages, d'aventures et de découvertes, nous avons décidé d'assouvir notre rêve en partant à la découverte de l'Afrique. Nous voici donc partis à vélo pour rejoindre l'extrême pointe de l'Afrique (Cape Town ou Le Cap).

Après une première expérience de 7 mois de voyage en Amérique du Sud, nous avons choisi de mettre à nouveau notre parcours professionnel entre parenthèses pour nous consacrer, le temps d'une année, à réaliser notre rêve.

Nos objectifs en nous lançant dans cette aventure sont de découvrir un continent et ses cultures, de se réaliser par l'engagement et le dépassement de soi, d'accomplir un rêve, de réaliser un exploit sportif, de partager nos expériences avec ceux qui le souhaitent, de dire aux gens d'oser vivre leurs passions,...

## Vélo?

Le vélo est selon nous le meilleur moyen de locomotion pour être à la fois proche des hommes et de la nature.

De plus, ce mode de transport, très utilisé par les populations africaines, permet d'avancer à son propre rythme et de manière tout à fait autonome.

Véritable défi sportif, cette aventure va nous amener à donner plusieurs millions de coups de pédale pour parcourir plus de 15.000 kilomètres.

Nous quitterons Bruxelles le 8 septembre 2002 et nous nous donnons une année pour rejoindre Le Cap.

En préparant notre itinéraire, nous avons prévu plusieurs "pauses" allant de quelques jours à deux ou trois semaines. Celles-ci nous permettront de pouvoir nous intégrer dans la vie quotidienne des populations locales afin d'essayer de comprendre leur manière de vivre et de pouvoir, en fonction des demandes et/ou besoins, leur proposer une aide physique et/ou matérielle.

Des contacts et rendez-vous sont déjà pris avec les associations ou ONG suivantes:

- ☞☞ FAMA BATIK: association sénégalaise dont le but est de former des femmes dans le secteur de la teinture traditionnelle et artisanale du textile.
- ☞☞ MARBAYASSA: atelier de théâtre burkinabé dont les principaux objectifs sont de contribuer à la promotion d'un théâtre interactif, participer à l'échange culturel entre les peuples, proposer des formations, assurer des prestations de services culturels,...
- ☞☞ ASSOCIATION DES ECOLOGISTES DU BENIN: cette association se préoccupe de la protection de la nature et des ressources naturelles.
- ☞☞ THANDANANI ASSOCIATION: ONG sud-africaine qui s'occupe des orphelins du sida dans les quartiers de Pietermaritzburg.
- ☞☞ FONDATION KHUELELENI CHILDREN TRUST: fondation qui offre des bourses à des enfants abandonnés et des orphelins en Afrique du Sud.



Nos nombreux séjours à l'étranger ainsi que notre implication dans l'Ong QUINOA (active dans l'éducation au développement) et l'asbl FOI (rencontres, échanges et actions de solidarité) n'ont fait que renforcer notre curiosité et notre envie de découvrir davantage...

Vous l'aurez compris, nous avons vraiment le vent dans le dos....Nos familles, amis et patrons respectifs nous encouragent d'ailleurs à réaliser notre rêve et à vivre et partager une telle aventure.



Benoît, 27 ans, agent de voyages de formation, a réalisé les rêves de nombreux clients en leur organisant des voyages à travers le monde, et plus particulièrement en Amérique Latine où il a vécu et beaucoup voyagé.

Aujourd'hui, il travaille à la Commission Européenne où il trouve une très grande diversité culturelle qu'il apprécie énormément.

Marie-Laurence, 26 ans, a étudié la gestion des ressources humaines. Passionnée par ce métier riche en contacts et relations, elle a toujours travaillé dans ce domaine. D'abord en tant que consultante en recrutement et sélection, aujourd'hui en tant que responsable de la formation.

A nous deux, nous sommes passionnés, enthousiastes, fous de voyages et d'aventures. Nous aimons la randonnée, le camping, le ski, le trekking, le vélo, la découverte des cultures, les musiques et saveurs du monde,...



12 mois  
2 vélos  
plus de 15.000 kilomètres à parcourir  
17 pays à traverser  
70 km de moyenne par jour  
environ 5 heures de vélo par jour  
plus de mille heures assis sur une selle  
des millions de coups de pédale  
des dizaines de kilos de matériel  
des tonnes de découvertes, de rêves et de bonheurs

Bref, une folle aventure !

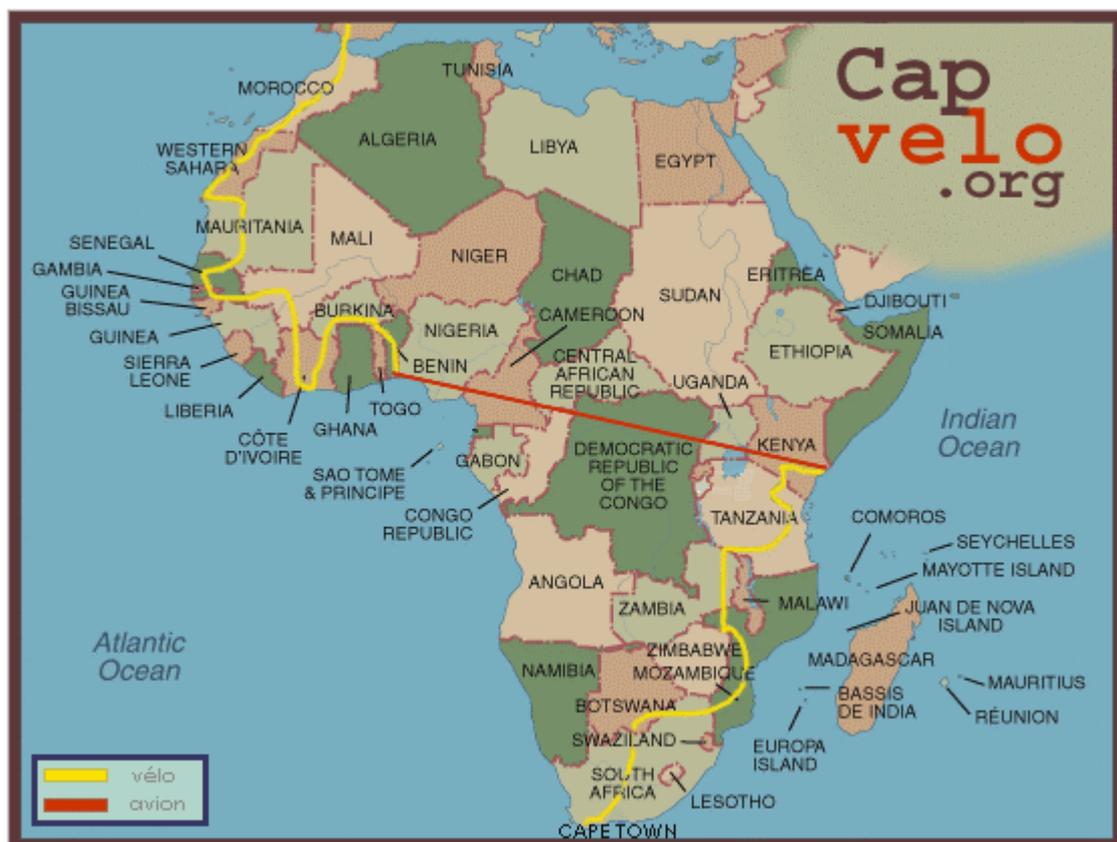
PS : Ces chiffres sont indicatifs et seront bien sûr mis à jour sur notre site internet au fur et à mesure de notre route vers le CAP.

L'itinéraire ainsi que la date de départ ont été fixés en tenant compte des saisons dans les différents pays traversés. En partant au mois de septembre, nous profiterons des derniers rayons de soleil en Europe mais éviterons également les grosses chaleurs et les saisons des pluies en Afrique.

Les pays et sites traversés comptent parmi les plus beaux du monde... Après avoir traversé notre cher plat pays, nous passerons par les Pyrénées françaises avant de rejoindre la côte espagnole. Nous ferons alors le grand saut vers le continent africain via le détroit de Gibraltar. Du Maroc au Bénin, en passant entre autre par les montagnes de l'Atlas et le désert du Sahara, nous traverserons tous les pays de l'Afrique de l'ouest.

Après avoir survolé les pays centrafricains, nous retrouverons nos vélos pour une « dernière ligne droite » de 7000 kilomètres ! (Nairobi-Cape Town). Nous passerons alors par de nombreux parcs nationaux et sites célèbres tels que les chutes Victoria, le mont Kilimandjaro, le parc Kruger, le lac Okavango,...

Cet itinéraire n'est bien sûr pas figé ni complet... nous voulons nous laisser la souplesse de pouvoir l'adapter en fonction de nos rencontres et découvertes.



Postes	Quantité	Prix Unité EUR	Prix total EUR
<b>AVANT LE VOYAGE- MATERIEL</b>			
Vélo	2	1490	2980
Casque vélo	2	50	100
Chaussures vélo	2	90	180
Cuissard	4	40	160
Vêtements techniques	2	350	700
Pièces détachées rechange / vélo	1	500	500
Lunettes	2	350	700
Compteur vélo	2	25	50
Outil vélo multi-fonctions	1	50	50
Sacoques vélo	2	300	600
Tente	1	350	350
Sac de couchage	2	175	350
Purificateur d'eau	1	250	250
Poches-réserves d'eau	2	25	50
Brûleur multi-combustible	1	120	120
<b>SOUS TOTAL MATERIEL</b>			<b>7140</b>
<b>AVANT LE VOYAGE - ADMINISTRATIF</b>			
Passeport	2	60	120
Visas	2	500	1000
Assurance Assistance étranger	2	500	1000
Cartes routières + Guides	1	150	150
Appareil photo numérique	1	900	900
Matériel photo supplémentaire	1	150	150
Achat adresse site Internet	1	50	50
<b>SOUS TOTAL ADMINISTRATIF</b>			<b>3070</b>
<b>AVANT LE VOYAGE - MEDICAL</b>			
Vaccins	2	200	400
Traitement malaria	2	75	150
Trousse médicale	1	350	350
<b>SOUS TOTAL MEDICAL</b>			<b>900</b>
<b>PENDANT LE VOYAGE - TRANSPORT</b>			
Avion Cotonou – Nairobi	2	500	1000
Avion Le Cap – Bruxelles	2	1000	2400
<b>SOUS TOTAL TRANSPORT</b>			<b>3400</b>
<b>PENDANT LE VOYAGE – VIE QUOTIDIENNE</b>			
Logement	2	1200	2400
Nourriture	2	1900	3800
Réparations vélos	2	250	500
Communication (Internet, téléphone, courrier,...)	1	1000	1000
Divers	1	1500	1500
<b>SOUS TOTAL VIE QUOTIDIENNE</b>			<b>9200</b>
<b>APRES LE VOYAGE</b>			
Développement photos	1	700	700
Archivage photos	1	200	200
Traitement médicaux spécifiques	2	250	500
<b>SOUS TOTAL APRES LE VOYAGE</b>			<b>1400</b>
<b>TOTAL GENERAL</b>			<b>25410</b>



Une adresse à retenir dès aujourd'hui <http://www.capvelo.org>.

C'est via le net que nous partagerons photos, expériences, anecdotes et récits de nos aventures.

Par l'intermédiaire de notre webmaster, le site sera régulièrement actualisé, en fonction de l'infrastructure locale.

Nous y attendons vos suggestions, questions, remarques, conseils,... Vos messages y seront toujours les bienvenus!



Nous avons choisi d'organiser la promotion de Capvélo et de partager notre aventure grâce à une couverture médiatique d'une part et à l'outil internet d'autre part.

- ✂✂ Espace réservé aux logos des partenaires sur le site [www.capvelo.org](http://www.capvelo.org)
- ✂✂ Insertion d'un lien hypertexte vers les sites des partenaires
- ✂✂ Réalisation d'un dossier de presse
- ✂✂ Invitation des médias et partenaires le jour de notre départ
- ✂✂ Présence de [www.capvelo.org](http://www.capvelo.org) sur les sites de voyage tels que [www.uniterre.com](http://www.uniterre.com); [www.abm.fr](http://www.abm.fr); [www.cci.asso.fr](http://www.cci.asso.fr) ...
- ✂✂ Participation à différentes émissions radio (contacts en cours)
- ✂✂ Contacts presse écrite également en cours
- ✂✂ Des vêtements de sport revêtus des logos des partenaires nous accompagneront dans l'effort jusqu'au Cap
- ✂✂ Possibilité d'une présence de votre logo sur nos casques vélos
- ✂✂ Pour la traversée de la Belgique, possibilité d'accrocher un drapeau orné de votre logo sur les vélos
- ✂✂ Toute autre proposition de collaboration reste la bienvenue...



Nous donnerons nos premiers coups de pédale le dimanche 8 septembre 2002. Rendez-vous est pris à 10 heures devant l'entrée principale du majestueux Musée Royal de l'Afrique Centrale (Chaussée de Louvain, 13 à 3080 Tervuren).

C'est dans ce cadre magique mais aussi symbolique que nous vous attendons nombreux pour cet événement. Ceux qui le souhaitent sont les bienvenus pour pédaler quelques kilomètres avec nous.