



Ixelles, 28 juillet 2023

Bonjour à tous,

Le Dr Olivier Bouquiaux, neurologue à Libramont/ Liège/ Fraiture a créé une ASBL qui s'appelle Fit Your mind en 2015, suite au succès du spectacle de danse Kinésiphilia. En 2011, le docteur Bouquiaux avait déjà organisé une ascension du mont Toubkal au Maroc avec une dizaine de personnes ayant la sclérose en plaques. Voici un petit extrait de cette réussite : [Toubkal](#).



En 2024, il projette de recommencer cet exploit avec des personnes ayant des maladies chroniques pour lesquelles l'activité physique a prouvé scientifiquement un bénéfice comme c'est le cas pour la maladie de Parkinson.

Le projet est **[l'ascension du mont Olympe en Grèce du 27 au 31 mai 2024](#)**.

Le mont Olympe est une montagne mythique, c'est la montagne des dieux ! Elle se situe au nord de la Grèce à 30 km de la plage. Elle comprend 6 pics au-dessus de 2900m. C'est une zone protégée par l'Unesco depuis 1981. La vue est magnifique. Il faut être réaliste : certains chemins sont vertigineux, remplis de caillasse qui glisse sous les pieds. L'ascension finale peut nécessiter de mettre des crampons s'il reste un peu de neige, d'être par groupe encordés, de grimper un mur d'escalade. L'équipe qui encadre est composée de médecins, kiné/ergo, guides de montage. Son ascension nécessite un travail préparatoire de 9 mois.

Comment se donner la joie d'y participer ?

- Remplir la fiche d'inscription ci-jointe et la renvoyer à [helene@fityourmind.be](mailto:helene@fityourmind.be) avant le 15 août et me prévenir
- Participer à deux ateliers par semaine de Fit your mind donnés par un coach sportif qui travaillera l'endurance, l'équilibre, la coordination. Ces ateliers sont spécifiques et ne font pas partie du programme d'Action Parkinson. Selon le nombre de personnes de Bruxelles qui s'inscrivent (min 3), il est envisageable de prévoir ces entraînements à Bruxelles, sinon à Libramont.

- Participer à deux we d'entraînement préparatoire
  - du 17 au 19 novembre 2023 et
  - du 5 au 7 avril 2024
- Participer à la journée sportive 'Sportons-nous' du 8 octobre 2023 à Libramont, qui propose un programme de marche/vélo/course à pied avec parrainage.
- Participer à l'effort de recherche de subside par l'opération Labcap48 du 11.9.2023 au 22.10.2023 ou à des opérations ponctuelles de ventes diverses
- Avoir un état d'esprit 'fédérateur de groupe', éviter les exigences individuelles. Savoir aider et se faire aider. Accepter que les conjoints ne puissent participer à l'ascension mais avoir le soutien de son entourage.
- Accepter de dormir en dortoir de refuge communautaire
- Accepter de participer à une étude clinique avant, pendant, après.
- Consentir aux droits à l'image.
- Jouer le jeu !

Une présélection des participants aura lieu en août/septembre, une réévaluation en janvier. Les entraînements commencent en septembre. Le budget n'est pas encore fixé, tout dépend de la réussite des opérations de recherche de subside.

Appréciez les échanges lors de la préparation. Faites-vous plaisir. C'est une expérience unique dont les bénéfices sont certes physiques mais aussi psychologiques sur le long terme. Vous ajoutez avec cette expérience une autre dimension à votre parcours de soin. Tout sera mis en œuvre pour que ce soit une réussite pour chacun.

**L'activité physique, c'est le trépied du traitement !**

Action Parkinson soutient ce projet et vous en informe. Savoir que certains vont relever le défi est déjà stimulant. Pour plus de renseignements, contactez l'organisatrice Hélène Muselle, 0497 68 20 63, [helene@fityourmind.be](mailto:helene@fityourmind.be)

Déjà bravo pour les participants et pour l'organisation !

Cécile Grégoire  
Coordinatrice Action Parkinson

---

**Action Parkinson ASBL**

Siège social : Avenue des Klauwaerts 38, 1050 Ixelles / Lieu d'activités : Chaussée de Vleurgat 109, 1050 Ixelles

[www.actionparkinson.be](http://www.actionparkinson.be) - RPM Bruxelles : 0717.582.838

Cecile.gregoire@actionparkinson.be – tél : 0494 53 10 46

BE90 0689 3269 4332 - Dons sur le compte BE66 0689 3507 1943 (déduction fiscale dès 40€)

## INSCRIPTION PROJET OLYMPE

NOM	
PRENOM	
DATE DE NAISSANCE	
ADRESSE	
GSM	
E-MAIL	
Médecin référent (Nom, téléphone et commune)	

### Mes engagements :

- Être inscrit(e) à Fit Your Mind
- Participer à 2 cours hebdomadaires au sein de FYM
- Participer aux entraînements spécifiques pour l'ascension
- Participer aux 2 week-ends d'entraînement (17 au 19 novembre et 5 au 7 avril)
- Participer à l'étude clinique réalisée par des étudiants en kinésithérapie
- Consentir aux droits à l'image pour les reportages liés au projet

Je, soussigné(e), ....., accepte les engagements ci-dessus pour participer au projet d'ascension du mont Olympe.

Signature :



Document à remettre à Hélène ou à renvoyer par mail à [helene@fityourmind.be](mailto:helene@fityourmind.be)