

# COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

## ***Avançons tous en cœur pour Moisson Estrie***

**Sébastien Roulier parcourra un grand cœur de 300 km qui traversera les 7 MRC de l'Estrie**

**SHERBROOKE le 1<sup>er</sup> mai 2020** – Le médecin et ultramarathonien, Sébastien Roulier de Sherbrooke, invite la population du Québec à se joindre à lui pour l'événement ***Avançons tous en cœur*** afin de lever des fonds pour l'organisme Moisson Estrie. L'événement phare du projet sera *Le Grand Cœur de Sébastien* qui débutera le samedi 16 mai à 10h. Le médecin-coureur courra 300 km en 48 heures en traversant les 7 MRC desservies par Moisson Estrie. Et bien sûr, son trajet aura la forme d'un cœur.

« Il y a deux ans, je voulais faire une longue sortie en autonomie complète. J'ai alors demandé à ma fille de m'indiquer, sur la carte de l'Estrie, l'endroit où elle voulait que je coure. Elle m'avait alors répondu: Peu importe, il faut que ça ait la forme d'un cœur », se rappelle le pédiatrie-intensiviste du CIUSSS-Estrie-CHUS.

L'idée de courir un trajet en forme de cœur a été reprise ce printemps par Sébastien notamment lors d'une course les 18-19 avril derniers avec un cœur de 175 km, en respectant les règles de distanciation sociale.

« Dans le contexte actuel de pandémie due à la COVID-19 et son confinement imposé, les gens sont sans emploi ou en réduction de revenus et vivent une période de vulnérabilité les privant de besoins essentiels comme la nourriture. La mission de Moisson Estrie répond à ce besoin. Pour répondre à la demande grandissante dans les banques alimentaires, Moisson Estrie a besoin de financement qui provient essentiellement de campagnes de levée de fonds », mentionne la directrice générale de Moisson Estrie, Geneviève Côté.

« Durant ma course de 175 km, je planifiais déjà mon prochain défi. Avec des unités de soins plus tranquilles à l'hôpital en raison des mesures exigées par notre Gouvernement, je devais continuer à agir. Les contrecoups de la COVID-19 sur la population a orienté mon choix vers Moisson Estrie. Je devais élaborer un défi à la hauteur de ce que représente Moisson Estrie », signale le pédiatre.

« Le cœur, c'est une belle image. Aucune illusion lorsque je pense au cœur sur lequel j'ai couru. Le cœur, un symbole d'amitié, de lien fort mais aussi de santé, de vie. Le choix du titre du défi, ***Avançons tous en cœur***, témoigne aussi de l'importance de se libérer des barrières qui nous limitent et surtout, de trouver le courage d'avancer malgré tout », souligne le coureur engagé.

Le samedi 16 mai prochain, vers 10h, Sébastien s'élancera sur son Grand Cœur à partir des locaux de Moisson Estrie à Sherbrooke pour entamer son périple de 300 km qu'il estime

compléter 48 heures plus tard au même endroit. La population estrienne est invitée à donner généreusement en allant visiter le site internet de l'événement.

« La plateforme de dons permet des dons individuels au montant de votre choix mais il sera possible de parrainer 25 sections du parcours. J'ai personnellement parrainé deux des sections, la première et la dernière, et j'invite les gens à m'encourager et me supporter pour mon départ et mon arrivée par des dons dans ces sections également », rapporte l'ultramarathonien ex-détenteur de records Guinness sur marathon et demi-marathon en poussant des personnes avec handicap.

« Nous avons aussi inclus deux autres volets à l'événement. Un volet participatif, *Dessine-moi un cœur*, où les gens de partout au Québec sont invités à bouger à la marche, à la course ou à vélo sur des trajets en forme de cœur de leur création ou qu'on leur propose sur le site internet. On voulait faire bouger les élèves et étudiants. Ils pourront se lancer des défis grâce à l'application *Bouge-toi l'cube* récemment lancée par le Grand Défi Pierre Lavoie. Le dernier volet, *Donnez du cœur... aux ventres*, est une collecte de denrées sur l'ensemble du territoire en Estrie qui aura lieu du 19 au 21 mai. L'implication de la population sera très importante afin de ramasser toutes les denrées déposées sur les balcons, tout en respectant les règles de distanciation sociale recommandée par le Gouvernement », termine Geneviève Côté.

---

**Moisson Estrie** est un organisme socio-économique voué à la réduction du gaspillage alimentaire et à la redistribution des denrées auprès des personnes qui vivent une période de vulnérabilité économique, via une aide directe ou par l'intermédiaire d'organismes. Moisson Estrie contribue à la lutte contre l'exclusion sociale. La transformation d'aliments et l'insertion socio-professionnelle complètent cette mission première pour lutter contre l'insécurité alimentaire dans une perspective d'intervention globale et durable.

Moisson Estrie dessert les 7 MRC de l'Estrie soit : les Sources, le Haut-St-François, le Val-St-François, Coaticook, Memphrémagog, le Granit et Sherbrooke. Sa directrice générale est Mme Geneviève Côté. Moisson Estrie possède aussi plusieurs organismes accrédités qui peuvent bénéficier de ses services.

**Sébastien Roulier** est intensiviste-pédiatre au CIUSSS-Estrie-CHUS de Sherbrooke, chef du service des soins intensifs pédiatriques du département de pédiatrie et professeur adjoint à la Faculté de Médecine et des Sciences de la Santé de l'Université de Sherbrooke.

Il est aussi un ultramarathonien de calibre international qui a exploré la course sous plusieurs facettes au cours des 20 dernières années: sur routes ou en sentiers, souvent dans les montagnes ou en poussant des adultes, sur des distances pouvant aller du marathon à des parcours de près de 250 km. Il a jusqu'à présent complété 58 marathons et plus de 40 ultramarathons de plus de 80 km auxquels on doit ajouter les nombreux défis hors normes qu'il a réalisés. Également, il pousse des adultes à mobilité réduite ou avec handicap dans les courses. Il a détenu les records Guinness pour le plus rapide marathon et demi-marathon en duo en 2018-2019. Il a aussi connu beaucoup de succès dans les ultramarathons. Il a d'ailleurs représenté le Canada lors de Championnats Mondiaux à 5 reprises (2013 à 2016; 2019).

Ce médecin-coureur est engagé dans sa communauté et s'associe à diverses causes pour promouvoir les saines habitudes de vie, promouvoir la santé, inciter les gens à bouger et à relever des défis.

Pour entrevue ou information

<p><b>Geneviève Côté</b> DG Moisson Estrie 520, 10e Avenue Sud, Sherbrooke QC, J1G 2R9</p> <p>Cell : (819) 212-7573 Tél : (819) 822-6025 poste 41 Courriel : <a href="mailto:direction@moissonestrie.com">direction@moissonestrie.com</a> Site internet : <a href="https://www.moissonestrie.com/">https://www.moissonestrie.com/</a></p>	<p><b>Sébastien Roulier</b> Médecin et ultramarathonien</p> <p>Tél : (819) 919-5430 Courriel : <a href="mailto:sroulier.ultra-trail@hotmail.com">sroulier.ultra-trail@hotmail.com</a> Site internet : <a href="http://www.sebastienroulier.com">www.sebastienroulier.com</a> Blogue: <a href="https://sebastienroulier.com/wordpress/">https://sebastienroulier.com/wordpress/</a></p>
---	--

Informations sur l'événement ***Avançons tous en cœur***

<p>Site internet : <a href="https://www.moissonestrie.com/avancons-tous-en-coeur/">https://www.moissonestrie.com/avancons-tous-en-coeur/</a></p> <p>Page Facebook : <a href="https://www.facebook.com/MoissonEstrie/">https://www.facebook.com/MoissonEstrie/</a></p> <p>Événement Facebook : à venir</p> <p>#avanconstousencoœur</p>
---

Pièces jointes :

<p>Programme - Avançons tous en cœur – édition 2020</p> <p>Photos de Sébastien Roulier</p>
--