



# Sans Phil à la patte !

La Presse en parle

L'ISLE-D'ABEAU

Lundi 03 Janvier 2022

## Philippe Perret va parcourir 420 kilomètres à pied pour parler de sa maladie

Un parcours de 420 kilomètres à pied et sans assistance, c'est le challenge que Philippe Perret va réaliser. Un défi qu'il a baptisé "Sans Phil à la patte". « Pour moi, il s'agit de surpasser ce handicap, de communiquer sur cette maladie et de rencontrer d'autres personnes atteintes par cette même pathologie », explique le Lilôt.

Saint-Ambroix (8<sup>e</sup>), Boisset-et-Gaujac (9<sup>e</sup>), Vacquières (10<sup>e</sup>), le CHU Montpellier (11<sup>e</sup>), Montpellier (12<sup>e</sup>), et enfin, au Grau-du-Roi (13<sup>e</sup>). Il évitera les grands axes et en profitera pour traverser cinq départements (Isère, Drôme, Ardèche, Hérault et Gard).

Son départ est prévu le 7 mai 2022 et son arrivée le 19 mai.

Sur tout son parcours, Philippe Perret sera suivi via une balise GPS qu'il aura sur lui, et les données seront consultables sur un site internet créé spécialement pour son challenge.

En attendant le départ, le Lilôt s'entraîne très sérieusement, effectuant des sorties entre 20 et 30 km. Il a même été reconnaître sa première étape le 20 décembre dernier, mais le froid ne l'a pas aidé. Il a créé une page Facebook appelée "Sans Phil à la patte" où déjà, il a publié les premières étapes et différentes actualités. Si vous souhaitez l'aider à la réalisation de son challenge, une cagnotte a été mise en place sur le site Leetchi.com



Philippe Perret, atteint de polyarthrite rhumatoïde, effectuera 420 km à pied au mois de mai, sans assistance. Un challenge sportif personnel, mais l'occasion aussi de médiatiser sa pathologie et d'inviter d'autres malades à se joindre à lui pour quelques mètres ou kilomètres.

### ■ Douze jours de marche et treize étapes au programme

Rencontré chez lui, Philippe Perret travaille sur son parcours, qu'il peaufine très sérieusement. Il a décidé de parcourir cette distance entre L'Isle-d'Abeau, où il habite, et Le Grau-du-Roi, chez ses parents. Ces 420 kilomètres seront découpés en 13 étapes, dont la longueur sera comprise entre 25 à 34 km, suivant les hébergements trouvés.

En partant de L'Isle-d'Abeau, il s'arrêtera donc à Porte-de-Bonneveaux (1<sup>re</sup> étape), Châteauneuf-de-Galaure (2<sup>e</sup>), Tain-l'Hermitage (3<sup>e</sup>), Beauchastel (4<sup>e</sup>), Privas (5<sup>e</sup>), Saint-Étienne-de-Fontbellon (6<sup>e</sup>), Lablachère (7<sup>e</sup>),

### ■ D'autres malades invités à le rejoindre

Philippe Perret a déjà eu des contacts officiels. L'AFP (Association française des polyarthritiques) l'accueillera à Aubenas, et la mairie de Beauchastel, également en Ardèche, va le recevoir. De nombreuses personnes souhaitent aussi l'accompagner sur quelques kilomètres, ou même une étape. « L'idée est de permettre à d'autres personnes qui ont la même pathologie de me rejoindre et de marcher à mes côtés pour 100 mètres, 200 mètres, 1 ou 2 kilomètres – à pied, avec des béquilles, en chariot. Peu importe, l'important est de le faire et de se surpasser. »

- Carte du défi : <https://www.easymapmaker.com/map/SansPhilALaPatte>
- Contribution financière : <https://www.leetchi.com/c/sans-phil-la-patte>
- Contact : challenge.poly@gmail.com ou 06 30 21 76 69
- Infos sur la maladie : <https://www.polyarthrite.org/>

Le Dauphiné libéré,  
le 3 janvier 2022

Mardi 4 janvier 2022

L'ISLE-D'ABEAU

## Il va parcourir 420 km à pied pour parler de sa maladie

Un parcours de 420 kilomètres à pied et sans assistance, c'est le challenge que Philippe Perret va réaliser.

Un défi qu'il a baptisé "Sans Phil à la patte". « Pour moi, il s'agit de surpasser ce handicap, de communiquer sur cette maladie et de rencontrer d'autres personnes atteintes par cette même pathologie », explique le Lilôt.



Philippe Perret est atteint de polyarthrite rhumatoïde, il effectuera ce challenge sportif personnel, mais ce sera aussi l'occasion de médiatiser sa pathologie.

### ■ Douze jours de marche et treize étapes au programme

Rencontré chez lui, Philippe Perret travaille sur son parcours, qu'il peaufine très sérieusement. Il a décidé de parcourir cette distance entre L'Isle-d'Abeau, où il habite, et Le Grau-du-Roi, chez ses parents. Ces 420 km seront découpés en 13 étapes, dont la longueur sera comprise entre 25 à 34 km, suivant les hébergements trouvés.

En partant de L'Isle-d'Abeau, il s'arrêtera donc à Porte-de-Bonneveaux (1<sup>re</sup> étape), Châteauneuf-de-Galaure (2<sup>e</sup>), Tain-l'Hermitage (3<sup>e</sup>), Beauchastel (4<sup>e</sup>), Privas (5<sup>e</sup>), Saint-Étienne-de-Fontbellon (6<sup>e</sup>), Lablachère (7<sup>e</sup>), Saint-Ambroix (8<sup>e</sup>), Boisset-et-Gaujac (9<sup>e</sup>), Vacquières (10<sup>e</sup>), le CHU Montpellier (11<sup>e</sup>), Montpellier (12<sup>e</sup>), et enfin, au Grau-du-Roi (13<sup>e</sup>). Il évitera les grands axes et en profitera pour traverser cinq départements (Isère, Drôme, Ardèche, Hérault et Gard).

Son départ est prévu le 7 mai et son arrivée le 19 mai.

### ■ D'autres malades invités à le rejoindre

Philippe Perret a déjà eu des contacts officiels. L'AFP (Association française des polyarthritiques) l'accueillera à Aubenas, et la mairie de Beauchastel, également en Ardèche, va le recevoir. De nombreuses personnes souhaitent aussi l'accompagner sur quelques kilomètres, ou même une étape. « L'idée est de permettre à d'autres personnes qui ont la même pathologie de

me rejoindre et de marcher à mes côtés pour 100 mètres, 200 mètres, 1 ou 2 kilomètres – à pied, avec des béquilles, en chariot. Peu importe, l'important est de le faire et de se surpasser. » Sur tout son parcours, Philippe Perret sera suivi via une balise GPS qu'il aura sur lui, et les données seront consultables sur un site internet créé spécialement pour son challenge.

En attendant le départ, le Lilôt s'entraîne très sérieusement, effectuant des sorties entre 20 et 30 km. Il a même été reconnaître sa première étape le 20 décembre dernier, mais le froid ne l'a pas aidé. Il a créé une page Facebook appelée "Sans Phil à la patte" où déjà, il a publié les premières étapes et différentes actualités. Si vous souhaitez l'aider à la réalisation de son challenge, une cagnotte a été mise en place sur le site Leetchi.com

- Carte du défi : <https://www.easymapmaker.com/map/SansPhilALaPatte>
- Contribution financière : <https://www.leetchi.com/c/sans-phil-la-patte>
- Contact : challenge.poly@gmail.com ou 06 30 21 76 69
- Infos sur la maladie : <https://www.polyarthrite.org/>

Le Progrès, le 4 janvier 2022

Philippe Perret, ici lors de ses entraînements, se prépare pour ce beau défi de 420 kilomètres.

Photo Philippe PERRET



## L'Isle-d'Abeau "Sans Phil à la patte", un challenge contre la polyarthrite

420 kilomètres à pied, voilà le challenge que se lance Philippe Perret, atteint de polyarthrite rhumatoïde. Ce Lilôt, qui était un grand sportif, a vu ses capacités physiques diminuer avec la maladie, et il a décidé de la combattre en se lançant ce défi. « Ce n'est pas parce que l'on est malade qu'il ne faut rien faire. C'est un challenge, un défi que je me lance » explique-t-il.

Qu'en est-il de cette maladie ? La polyarthrite rhumatoïde est une maladie inflammatoire qui touche plusieurs articulations. Elle est liée à un dérèglement du système immunitaire. L'organisme produit des auto-anticorps dirigés contre ses propres cellules.

### 13 jours de marche à pied

Cette maladie est apparue chez Philippe Perret il y a 8 ans. Il ne pouvait presque plus marcher. Au quotidien, elle se manifeste par des raidissements douloureux, des gonflements, des déformations d'articulations, et beaucoup de fatigue. Mais Philippe témoigne aussi d'une souffrance tout autre qui s'est installée : celle de se voir priver de ses plaisirs d'avant, tels que le sport et la musique.

Seule la marche à pied lui reste accessible. Alors, pour prouver que même atteint par la mala-

die, il est toujours possible de réaliser des choses extraordinaires, il s'est lancé ce défi. Il s'agit de parcourir seul, avec son sac à dos, les 420 kilomètres qui séparent l'Isle-d'Abeau, où il vit, du Grau-du-Roi, chez ses parents. Son départ est prévu le 7 mai 2022 et son parcours est déjà ficelé, avec des étapes journalières de 24 à 33 kilomètres. 13 jours seront nécessaires pour parcourir une telle distance, en passant par la Drôme, l'Ardèche, l'Hérault, le Gard et en évitant au maximum les grands axes. Ses haltes se feront dans des Airbnb. Il a ouvert une page Facebook, où vous pouvez le retrouver dans son aventure. Car son parcours, il a choisi de le partager sur les réseaux. Une belle idée a ainsi émergé : des personnes atteintes par cette maladie, vont l'accompagner ponctuellement à la hauteur de leur capacité, tout au long de son trajet. Grâce à un sondage, il a aussi trouvé le nom de son challenge : "Sans Phil à la patte".

Pour plus de renseignements : tél. 06 30 21 76 69. Mail : philou.perret@gmail.com. Page Facebook : Sans Phil à la patte, mon challenge contre la polyarthrite. Cagnotte Leetchi : Sans Phil à la patte.

## L'ACTU PEOPLE

### L'ISLE-D'ABEAU / UN CHALLENGE CONTRE LA POLYARTHRITE

420 km à pied, voilà le défi que se lance Philippe Perret, atteint de polyarthrite rhumatoïde, une maladie inflammatoire qui touche plusieurs articulations. Ce Lilôt, qui était un grand sportif, a vu ses capacités physiques diminuer avec la maladie. Elle est apparue chez Philippe Perret, il y a 8 ans. Il ne pouvait presque plus marcher. Outre les douleurs quotidiennes, il témoigne aussi d'une souffrance tout autre : celle de se voir priver de ses plaisirs d'avant, tels que le sport et la musique. Seule la marche à pied lui reste accessible. Alors, pour prouver que même atteint par la maladie, il est toujours possible de réaliser des choses extraordinaires, il s'est lancé ce défi. Il s'agit de parcourir seul les 420 km qui séparent l'Isle-d'Abeau, où il vit, du Grau-du-Roi, chez ses parents. Son départ est prévu le 7 mai 2022, avec des étapes journalières de 24 à 33 km. Treize jours seront nécessaires pour parcourir une telle distance. Il a créé une page Facebook pour partager son aventure et une belle idée a émergé : des personnes atteintes de cette maladie vont l'accompagner ponctuellement, tout au long de son trajet. Il a aussi trouvé le nom de son challenge : "Sans Phil à la patte".



Philippe PERRET

Mag'ville et villages Bourgoin Jallieu et La Tour du Pin ,  
Décembre 2021

Le Dauphiné Libéré, le 7 novembre 2021

AUBENAS

DL 26/02/2022

## Le challenge de Philippe Perret contre la polyarthrite



Il s'appelle Philippe Perret et est atteint depuis huit ans de la polyarthrite rhumatoïde.

Un matin de mars, il s'est réveillé avec des gênes ressemblant à des courbatures, très vite transformées en douleurs difficilement gérables. Trois mois plus tard, il s'est trouvé dans l'incapacité de marcher. Aujourd'hui, même si son

Philippe Perret.

quotidien reste compliqué, il continue à se battre et à vouloir avancer. Ancien grand sportif, la seule chose qu'il arrive à faire, en termes d'activités physiques, est de marcher... donc il marche !

### Défier la maladie et briser son fil à la patte

Du 7 au 19 mai, son challenge contre la maladie est de parcourir 420 km à pied,

entre l'Isle-d'Abeau et Le Grau-du-Roi, en passant par cinq départements : Isère, Drôme, Ardèche, Hérault et Gard.

Le 12 mai, il fera étape à Saint-Étienne-de-Fonbelon, où il sera accueilli par les membres de l'Association française des polyarthritiques et RIC (Rhumatismes inflammatoires chroniques). Son challenge sportif, bien que personnel, est pour lui l'occasion de

parler de sa maladie, de la médiatiser.

D'autres personnes, atteintes de polyarthrite ou d'autres maladies, peuvent se joindre à lui et faire quelques bouts de chemin en sa compagnie.

On peut le contacter personnellement sur son site, challenge.poly@gmail.com, ou/et auprès de l'AFP RIC, au 06.74.26.88.54.

Le Dauphiné Libéré  
Aubenas,  
le 26 février 2022

# Philippe Perret va parcourir 420 km à pied et sans assistance

À moins de soixante jours de son départ, Philippe Perret nous reparle de ce beau challenge qu'il s'est fixé. Du 7 au 18 mai, il va parcourir 420 kilomètres, entre L'Isle-d'Abeau et le Grau-du-Roi.

À travers cette épreuve, il espère humblement apporter sa pierre à l'édifice de la lutte contre la polyarthrite rhumatoïde dont il est atteint. Son projet, il l'a monté depuis plusieurs mois et il s'entraîne en effectuant des sorties relativement longues pour être prêt le jour J. Sa motivation reste donc intacte, et il est sur les starting-blocks.

Du 7 au 18 mai, il va parcourir entre L'Isle-d'Abeau et le Grau du Roi, 420 kilomètres. Avec treize étapes de 25 à 34 kilomètres par jour. Il traversera cinq départements : l'Isère, la Drôme, l'Arde-

che, l'Hérault et le Gard. Tout cela à pied et sans assistance. Il part avec son sac à dos et le minimum vital.

**Permettre à d'autres personnes qui ont la même pathologie de le rejoindre**

Sur sa page Facebook, vous retrouverez toutes ces étapes qu'il a détaillées et minutieusement préparées. Son idée est de permettre à d'autres personnes qui ont la même pathologie de le rejoindre sur le parcours et de marcher à ses côtés, 100 mètres, 200 mètres, 1 ou 2 km - à pied, avec des béquilles, en chariot, peu importe, l'important est de le faire et de se surpasser. Telle est sa devise.

Pour soutenir Philippe, le Rotary Club de Bourgoin Isle-d'Abeau organise son tournoi de golf 2022 à son profit. Vous pouvez venir participer. En plus

de faire une belle action, vous découvrirez le golf ; des initiations sont prévues. Pour finaliser son projet, il est toujours à la recherche de nouveaux sponsors. N'hésitez pas à le contacter !

Pour suivre Philippe, un site internet a été spécifiquement créé. Vous trouverez des informations, la présentation du challenge avec toutes ses étapes, le Live tracking qui vous permettra de la suivre en direct, le press-book avec les articles de presse, la page partenaires et un onglet Contact. Vous pouvez déjà visiter ce site.

**Bernard POTHET**

Mail : challenge.poly@gmail.com.  
Tél. 06 30 21 76 69.  
<https://spalp.netsite.fr/>  
<https://www.facebook.com/Sans-Phil-a-la-patte-mon-challenge-contre-la-polyarthrite-104268025393638>



Philippe se tient prêt. Son sac à dos sera son seul compagnon durant son challenge. Celui-ci est équipé d'une balise GPS (boîtier rouge sur le sac à dos).

Le Dauphiné Libéré du 10 mars 2022

# 2022 !

## Reprise des permanences !

Grâce à l'amélioration de la situation sanitaire, certaines délégations de l'AFP<sup>®</sup> reprennent leurs permanences en présentiel.

N'hésitez pas à contacter les délégués et correspondants près de chez vous pour plus d'informations ou pour toute autre question (coordonnées pages suivantes).



## Sans Phil à la patte

Dans le Rhône, Marie-Anne Campese-Faure et Jacqueline Liogier ont rendu visite à Philippe Perret (atteint de polyarthrite rhumatoïde et adhérent de l'AFP<sup>®</sup>) afin de découvrir son projet "Sans Phil à la patte".

*"C'est le besoin de donner un sens à ma vie qui m'a poussé dans cette aventure"*

Philippe Perret partira le 7 mai de la mairie de l'Isle d'Abeau pour rejoindre Le Grau-du-Roi, à pied et sans assistance.

12 étapes jalonnent son parcours d'environ 430 km et tout au

long du chemin, il abordera le thème de la polyarthrite avec le public rencontré.

D'ores et déjà, nous pouvons vous dire que l'AFP<sup>®</sup> sera présente le jour du départ et probablement à différentes étapes du périple.

Libre à vous d'accompagner pour quelques mètres ou kilomètres notre marcheur tout au long de son parcours et de l'accueillir lors de ses étapes.

Suivez son aventure sur notre page Facebook.