

# Courir Pour elles

TOUTES SOLIDAIRES



ASSOCIATION ENGAGÉE DANS  
LA LUTTE CONTRE LES CANCERS DEPUIS 2009



## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

**SOPHIE MOREAU**  
Présidente-Fondatrice

Courir POUR ELLES, c'est bien plus qu'une course !

Véritable mouvement rassemblant plus de 52 000 sympathisants, association de lutte contre le cancer, reconnue d'intérêt général, nous sommes visibles dans toute la métropole lyonnaise.

POUR ELLES, il fallait garder le lien, rester unis, forts, mobilisés. Privés de rassemblement, nous avons réalisé La Matinale Live, le premier rendez-vous caritatif virtuel de France ! Une vraie réussite : 100 000 € dédiés au soutien des femmes en soin, suite à ce dimanche 10 mai 2020.

Soyons fières de cette réussite collective en pleine pandémie !

Notre 12<sup>e</sup> édition est lancée sur les bases de nos 2 missions :  
**PRÉVENIR** les cancers par la promotion de l'Activité Physique  
**SOUTENIR** les femmes en soin en leur offrant de l'Activité Physique Adaptée

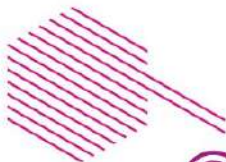
Pour 2021, nous repartons en campagne, combattifs contre le cancer et motivés comme jamais ! Car si rien ne change dans notre ADN, tout a changé depuis mars 2020... Chaque mois de nouveaux challenges sont lancés, des collectes basées sur des défis sportifs sont organisées.

2021, avec vous, regardons la vie en ROSE et agissons pour un mécénat efficace et impactant...

Demain, la SOLIDARITE reste le maître mot !

Bénévoles, partenaires et participants, nous avons besoin de vous !

Tous ensemble, pour continuer à honorer nos engagements POUR ELLES... Du fond du cœur MERCI !



**52 000**  
sympathisants



**21 000**  
Like Facebook



## LE SAVEZ-VOUS ?



## 1<sup>RE</sup> CAUSE DE MORTALITÉ

EN FRANCE : LE CANCER

DEVANT LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES  
(26,5% DU TOTAL DES DÉCÈS EN 2012)

**400 000**

CANCERS SONT DÉCOUVERTS  
EN FRANCE CHAQUE ANNÉE CAUSANT  
**150 000 DÉCÈS**



**1 FEMME SUR 8**

AURA UN CANCER DU SEIN



LE CANCER DU POUMON  
EST EN TRAIN DE DEVENIR  
LA 1<sup>RE</sup> CAUSE DE DÉCÈS  
PAR CANCER CHEZ LA FEMME

**40%** DES CANCERS SONT ÉVITABLES  
GRÂCE À LA PRÉVENTION,  
SOIT 160 000 CANCERS EN MOINS



**30**

MIN/JOUR



L'OMS RECOMMANDE **AU MOINS 30 MINUTES**  
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR



## LE SPORT, UNE ORDONNANCE PAS COMME LES AUTRES

Depuis le 1<sup>er</sup> mars 2017, les médecins peuvent prescrire du sport (comme prescription médicale) aux patients atteints d'affections de longue durée.

La mesure issue de la Loi Santé admet le sport comme **une pratique thérapeutique validée**.

**Plus largement l'activité physique comme agent de la bonne santé, de la prévention des maladies chroniques et de ressource active pour en guérir.**

Nos campagnes de prévention sont le relais du **Plan Cancer**. Présents tout au long de l'année, au travers de nos 3 événements\*, nous allons à la rencontre de tous les publics pour les motiver à devenir acteurs de leur santé...

« **Toute l'année, je Bouge POUR MA SANTÉ** » fait donc écho à cet adage, plein de bon sens : mieux vaut prévenir que guérir...

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE ET ÉCONOMIQUE !**

\* Courir POUR ELLES, Danser POUR ELLES et Rouler POUR ELLES.



**BIEN  
PLUS  
QU'UNE  
COURSE**



# NOS MISSIONS



## LE SOUTIEN DES FEMMES EN SOIN

Les programmes d'APA (Activité Physique Adaptée) permettent aux femmes en soins de bénéficier d'activités individualisées (marche nordique, gym douce, yoga...).

La diminution de la fatigue, l'amélioration de la qualité de vie, l'augmentation de leur chance de guérison et une baisse du risque de récurrence sont les principaux bénéfices de l'APA.

Courir POUR ELLES répond ainsi directement aux besoins financiers de 8 centres hospitaliers et autres structures.



### TÉMOIGNAGES

Avec ces trois temps forts pour rouler, danser et courir pour toutes les femmes touchées par un cancer et leur entourage, l'association Courir POUR ELLES permet par les dons récoltés d'offrir à davantage de femmes des programmes d'activité physique adaptée dans les établissements de soins.

Courir POUR ELLES diffuse des messages fondamentaux de prévention des cancers tellement importants ! En effet, prendre soin de soi ne va pas forcément de soi, et les projets soutenus par Courir POUR ELLES portent un espoir de solidarité entre les générations, de promotion de la santé et de l'environnement et de bienveillance. Merci et bravo, longue vie à vos actions.

Dr Thierry Philip

Cancérologue

Président du centre Léon-Bérard à Lyon

Président du Comité national du cancer et de l'Agence pour l'éducation par le sport

Parrain de l'association Courir POUR ELLES

À titre purement personnel, j'ai l'impression lors de ces séances de **reprendre la main** sur un corps qui me trahit. Une petite « revanche », pas très violente, mais qui fait **du bien au moral** quand on a de nouveau l'impression de **contrôler un minimum** les choses.

Béatrice

Je découvre personnellement un monde nouveau, de **solidarité**, de **générosité** et d'**empathie**, vraiment **précieux** pour m'aider à supporter le fait d'être passée du monde des bien-portants à celui des malades. Merci.

Marie-Thérèse



## LA PRÉVENTION

Courir POUR ELLES a choisi la prévention par le SPORT. Ses 4 grands rassemblements annuels : Danser, Courir, Rouler et Bouger POUR ELLES offrent de bonnes raisons au grand public, de se fixer des objectifs tout au long de l'année.

Chaque automne, nous partons en campagne de prévention vers le grand public et motivons, hommes et femmes à suivre cet adage : « **mieux vaut prévenir que guérir** ».

La Prévention par l'activité physique, s'inscrit désormais dans le nouveau Plan Cancer National.





## NOTRE VOCATION

Courir POUR ELLES contribue à la lutte contre les cancers féminins, par la prévention et par l'amélioration de la qualité de vie des femmes en soin. Courir POUR ELLES est reconnue d'intérêt général.

## NOS VALEURS

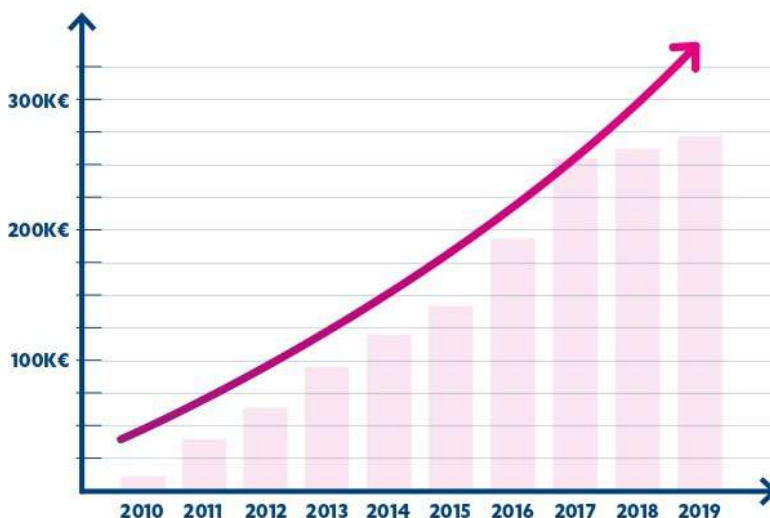
Engagement – Solidarité – Convivialité sont les 3 valeurs fondamentales de notre mobilisation collective.

## NOS MISSIONS

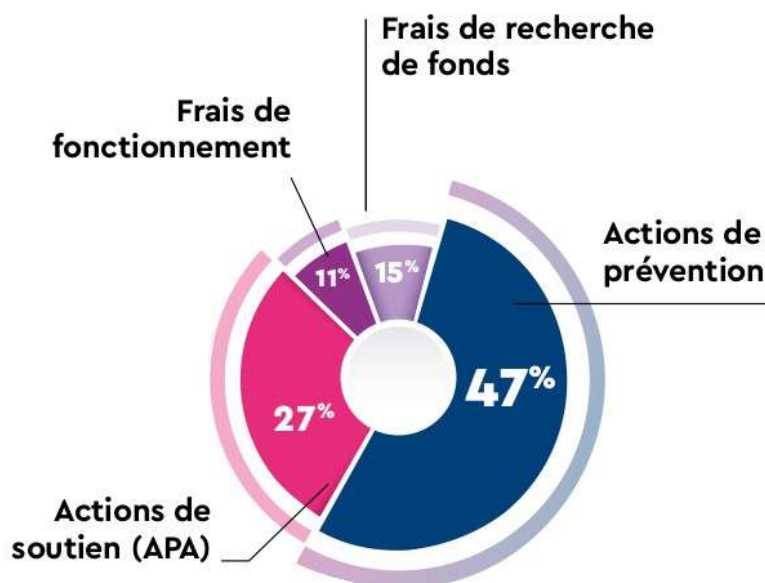
Au travers de l'engagement de ses membres et de son comité d'éthique, l'association Courir POUR ELLES, a pour missions principales :



## ÉVOLUTION DU FINANCEMENT DES ACTIONS



## UTILISATION DES RESSOURCES



**+ 1 200 000€**

utilisés pour les actions de soins de support

**+ 400 000€**

utilisés pour les actions de préventions

**+ 100 000**

nombre de participantes

**+ 3 500**

femmes ont bénéficié de soins

NOUS REMERCIONS NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES :

**PARTENAIRES INSTITUTIONNELS**



**PARTENAIRES MÉCÈNES**



**PARTENAIRES MÉDIA**



Prenez soin de vous

**Sophie MOREAU**

64 rue du Dauphiné – 69003 Lyon

Tél. 04 26 65 78 38 / 06 18 41 13 51

sophie@courirpourelles.com

**courirpourelles.com**

Rejoignez-nous sur