

## **LA BONNE NOUVELLE EN 2021 : nous vous donnons rendez-vous au parc de Parilly au mois de mai pour vivre une expérience inédite !**

Courir POUR ELLES est une association loi 1901 reconnue d'intérêt général engagée dans la lutte contre les cancers féminins. Ses trois valeurs fondamentales sont l'engagement, la solidarité et la convivialité, présentes à chacun des événements sportifs et caritatifs comme Danser, Rouler et Courir POUR ELLES.

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

Nous poursuivons deux missions :

- La promotion de l'Activité Physique comme meilleur moyen de **PREVENTION**
- Le **SOUTIEN** des femmes en soin en finançant des séances d'Activité Physique Adaptée (APA)

Parce que nous sommes engagés POUR ELLES, **nous proposons notre grand événement caritatif de mai** dans un format qui permettra **sa tenue quel que soit le contexte sanitaire du moment**.

En 2020, malgré la situation sanitaire et le confinement, nous avons transformé notre grand rassemblement de cœur en un formidable événement connecté, le premier événement caritatif solidaire connecté de France : Courir POUR ELLES 2020 est devenu [la Matinale Live](#), qui a rassemblé plus de 9 500 personnes, toutes confinées, mais connectées par le cœur.

En 2021, nous faisons le choix de vous proposer un format original 100% sécurisé, **au parc de Parilly**. Il vous permet de vous mobiliser grâce à **un parcours audioguidé**. Vous décidez du jour et l'heure (**MÊME AU DERNIER MOMENT**) grâce à des départs étalés **entre le 1er et le 30 mai 2021** et un circuit étudié par des coachs experts : **VOUS NE POUVEZ PAS VOUS PERDRE**.

## **« Courir POUR ELLES 2021, Laissez-vous guider », c'est quoi ?**

Cette Marche ou Course audioguidée consiste à suivre précisément un parcours d'une distance de **5 km ou de 10 km** au choix, audioguidé grâce à une application mobile (le lien de téléchargement est envoyé courant le mois d'avril) via des instructions orales transmises dans vos écouteurs. De plus, vos passages par des checkpoints GPS spécifiques permettent de valider votre parcours final et de vous classer parmi tous les participants.

Cette année, tous les participants portent **un T-shirt rose** ! Soit vous pouvez revêtir votre T-shirt rose des années précédentes, soit sinon (vous n'en avez pas ou que vous en souhaitez un nouveau), nous proposons les anciennes éditions au tarif de 3€, dans une démarche de développement durable. Les consignes pour les récupérer vous seront envoyées ultérieurement. Si d'autres goodies vous intéressent, retrouvez-les sur [notre boutique en ligne](#).

## **—LES AVANTAGES—**

***Un dossard acheté, c'est une femme aidée. Un dossard vendu, c'est une femme soutenue !***

De multiples raisons peuvent motiver votre inscription (liste non exhaustive, bien entendu) :

- **garder la forme** en s'entraînant de janvier à mai pour **relever un défi personnel**.
- se mobiliser pour participer à un **projet caritatif et solidaire**.
- marcher ou courir avec **l'animation Courir POUR ELLES au bout des oreilles, sans se sentir seul.e**, en retrouvant l'ambiance festive et chaleureuse de notre grand événement de mai dans ses écouteurs.
- avoir la liberté de marcher ou courir à **la date et l'heure de votre choix**.

- être sécurisé.e en **gardant les distances de sécurité**.
- marcher ou courir guidé.e, motivé.e et rassuré.e, **en sécurité** (les hommes peuvent aussi s'inscrire, pour que les femmes ne se retrouvent pas seules dans le parc dès lors que les consignes sanitaires en vigueur sont respectées).
- marcher ou courir sur un parcours préparé, **étudié par des coachs experts**.
- **se challenger**, challenger ses ami.e.s, sa famille, ses collègues.
- être porté.e par une voix, avancer vers un but qui est de se **bouger POUR ELLES**.
- **découvrir le parc de Parilly** sous un autre angle en alliant la nature/la solidarité/la santé en toute liberté.
- **tous vos sens seront en éveil** (l'ouïe avec audioguidage, l'odorat en respirant pour la vie, le toucher avec toutes les sensations de la saison, la vue en appréciant la beauté du parc) le tout en savourant le plaisir d'être en vie et de faire du bien.

## « Courir POUR ELLES 2021, Laissez-vous guider », pourquoi ?

« Courir POUR ELLES, Laissez-vous guider » entre dans le cadre de nos missions de prévention par l'activité physique et vous permet de garder la forme en vous entraînant de janvier à mai pour **relever un défi sportif personnel ou d'équipe**, adapté à votre niveau personnel. En vous inscrivant, vous soutenez notre association et vous nous permettez de poursuivre nos objectifs.

### 75% DU PRIX DU DOSSARD EST DEDIE A NOS MISSIONS

**Un dossard acheté, c'est une femme aidée.**

**Un dossard vendu, c'est une femme soutenue !**

## « Courir POUR ELLES 2021, Laissez-vous guider », comment ça se passe ?

Tout le monde peut s'inscrire : les licencié.e.s FFA et non licencié.e.s, sans restriction de sexe ni d'âge, ainsi que les personnes accompagnées de poussettes, de leur chien en laisse et les personnes à mobilités réduites (**TOUT LE PARCOURS EST BÉTONNÉ À PART DE PETITES PORTIONS DE TERRE TOUT A FAIT ACCESSIBLES**). L'objectif est de **retrouver solidarité, ambiance festive et chaleur humaine** comme chaque année depuis 10 ans.

Vous pouvez vous inscrire dès à présent et choisir d'effectuer votre parcours du 1er mai 30 mai 2021 inclus. **Vous avez la liberté, sur toute cette période, de choisir le jour et l'heure de votre participation ainsi que le nombre de personne(s) qui vous accompagne(nt).**

Si vous souhaitez fédérer un groupe de participant.e.s, vous pouvez souscrire **au pack « famille/ami »** qui vous donne la possibilité de personnaliser les dossards. C'est également possible en souscrivant **au pack « équipe » avec** votre club de sport, l'école de vos enfants ou toutes autres institutions (comme votre entreprise dans une démarche RSE). Le groupe permet de se motiver ensemble pour relever un défi sportif tout en œuvrant pour une cause solidaire. Pour tous ces packs, merci de contacter Isabelle CICE à : [isabelle@courirpourelles.com](mailto:isabelle@courirpourelles.com).

Inscrivez-vous sur [https://www.njuko.net/courirpourelles2021/select\\_competition](https://www.njuko.net/courirpourelles2021/select_competition)

## 13 mars : reprises des entraînements collectifs

Des entraînements collectifs sont animés par nos coachs bénévoles **depuis le samedi 13 mars et jusqu'à la fin de notre événement de mai.**

**Durant toute la durée du couvre-feu**, ils auront lieu sur les sites de Parilly et du parc de Lacroix-Laval **chaque samedi matin (sauf exception), sur inscription.** Quelques dates seront proposées également sur Villefranche.

**Parilly :** rendez-vous devant l'esplanade du Stade du Rhône à 9h30.

**Lacroix-Laval :** rendez-vous à 9h30 devant l'Office de Tourisme de Marcy-l'Etoile (au rond-point Belle Etoile sur la route de Saint Bel).

Nous vous invitons à contacter nos coachs dès aujourd'hui afin qu'ils puissent planifier avec vous les séances. Pour cela, une seule adresse : [coaching@courirpourelles.com](mailto:coaching@courirpourelles.com)

Ces entraînements sont totalement **gratuits et animés par des bénévoles** qui mettent depuis plusieurs années leur temps, leur expérience et leur bonne humeur au service de nos inscrit.e.s. Vous comprendrez donc qu'une inscription vous engage. Par respect et pour le bon déroulement des séances, il est indispensable de les **prévenir en cas d'empêchement**, afin qu'ils puissent adapter le nombre de coachs mobilisés (contraintes sanitaires obligent) et si besoin ouvrir la place à une personne sur liste d'attente.

En complément de nos entraînements gratuits, **notre partenaire Décathlon** propose des séances d'entraînements payantes à petits prix, animés par 5 coachs professionnels sur l'ensemble de la Métropole Lyonnaise (Lyon centre-ville - Villefranche - Bron - Monts d'or). Les premières activités ont également commencé le 13 mars. Plus de renseignements [ici](#).

Alors dès à présent, rejoignez-nous, [inscrivez-vous](#) et contactez-nous à [coaching@courirpourelles.com](mailto:coaching@courirpourelles.com) pour en savoir plus. Tous les détails vous seront alors donnés pour atteindre dans les meilleures conditions votre objectif sportif en mai.

## « Courir POUR ELLES 2021, Laissez-vous guider », quel prix d'inscription ?

Ces départs, espacés sur le mois permettent, en plus de respecter les règles sanitaires en vigueur, de réaliser une deuxième et pourquoi pas, une troisième fois, la course avec un dossard non plus à 17€, **mais à seulement 12€.**

Comme depuis plusieurs années maintenant, vous avez la possibilité, sur le même principe que le « café suspendu », de financer **un « dossard suspendu »** pour une personne qui n'a pas les moyens de se l'offrir elle-même. Nous nous chargerons de les distribuer à des personnes inscrites sur une liste d'attente.

## « Courir POUR ELLES 2021, Laissez-vous guider », c'est où ?

Participer à « Courir POUR ELLES, Laissez-vous guider » vous permet de vous défier à titre personnel en œuvrant pour une action caritative. Cela vous permet également de découvrir le magnifique [parc de Parilly](#) (36 boulevard Emile Bollaert, 69500 BRON).

*Pour accéder au parc :*

METRO Ligne D direction Gare de Vénissieux : Arrêt Parilly

TRAM T2 direction St Priest Bel Air (Saint Priest) : Arrêt Parilly-Université

BUS 39 direction Par de Parilly (Vénissieux) : Arrêt Parilly-Université

Il est possible de covoiturer avec Lyon Métropole, l'information vous sera transmise ultérieurement, restez connecté.e !

## Quelles sont les modalités en termes de téléphone mobile ?

Du point de vue matériel, l'audioguidage sera accessible sur tous les téléphones permettant le téléchargement de l'application dont le lien sera envoyé courant avril :

- Pour Apple, il faut iOS 13 au minimum, soit tout téléphone plus récent que l'iPhone 6.
- Pour Android, il faut au minimum Android 5.0. Pour Android, cela permet de couvrir un très large panel de téléphones. Même un téléphone de près de 10 ans permet d'installer l'application.

Cependant un très vieux téléphone a souvent un GPS moins performant donc un utilisateur pourrait avoir une expérience dégradée.

## UN DÉFI PEUT EN CACHER UN AUTRE !

Relevez le défi et devenez collecteur.trice de fonds pour Courir POUR ELLES ! Pour créer votre projet de collecte, [c'est simple et rapide](#) .Puis faites appel à votre réseau pour mettre votre projet en lumière.

Voici le lien pour devenir collecteur pour cet évènement : <https://www.givengain.com/e/evenementdemai2021/>

**75% du prix du dossard est dédié à nos missions**

**Un dossard acheté, c'est une femme aidée.**

**Un dossard vendu, c'est une femme soutenue !**