

Courir Pour elles

TOUTES SOLIDAIRES



ASSOCIATION ENGAGÉE DANS
LA LUTTE CONTRE LES CANCERS FÉMININS DEPUIS 2009



**LE MOT DE
LA PRÉSIDENTE**

SOPHIE MOREAU
Présidente-Fondatrice

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

Avec plus de **57 500 sympathisants**, notre association est désormais un acteur régional majeur dans la lutte contre les cancers féminins.

Depuis notre première édition en 2010, ce sont plus de **1,900 million d'euros** qui ont été dédiés à nos 2 missions de **SOUTIEN** des femmes en soin et de **PRÉVENTION** par l'Activité Physique.

Soyons fiers de ce constat et collectivement, continuons à œuvrer efficacement ensemble.

Ces 2 dernières années sont passées... **En mars 2020**, nous n'avons pas failli à nos engagements, à l'annonce du Covid-19, nous nous sommes réinventés pour organiser un Zoom géant de plus de 9 500 participants confinés et tous mobilisés en live. **En mai 2021**, c'est en nous appuyant sur une technologie innovante que nous nous sommes à nouveau adaptés en proposant un format audioguidé rassemblant, chaque jour, pendant un mois, plus de 12 000 inscrits. Pour faire front, les hommes ont rejoint nos rangs !

Il est désormais temps, d'envisager ce mois de **mai 2022**. A cet égard, nous sommes heureux de vous proposer une **version hybride avec 3 formats au choix, dont la version classique de Courir POUR ELLES, les Retrouvailles !**

Dimanche 22 mai 2022, c'est tous mobilisés, que nous réussirons à rassembler **22 000 dossards !**

Chers partenaires, chers bénévoles et chers participants, restons solidaires, restons engagés POUR ELLES !



57 500
sympathisants



25 000
followers sur les
réseaux sociaux



LE SAVEZ-VOUS ?



**LE CANCER :
1^{RE} CAUSE DE
MORTALITÉ**

EN FRANCE CHEZ L'HOMME ET
LA 2^E CAUSE DE MORTALITÉ CHEZ LA FEMME

382 000

CANCERS SONT DÉCOUVERTS
EN FRANCE CHAQUE ANNÉE CAUSANT
157 400 DÉCÈS (EN 2018)



1 FEMME SUR 8

AURA UN CANCER DU SEIN



**LE CANCER DU POUMON CHEZ
LA FEMME : UNE SITUATION
ALARMANTE. C'EST LA PLUS
FORTE AUGMENTATION DE
L'INCIDENCE ET DE LA MORTALITÉ ***

**40% DES CANCERS SONT ÉVITABLES
GRÂCE À LA PRÉVENTION,
SOIT 142 000 CANCERS EN MOINS***



30
MIN/JOUR



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

* source : INCa 2021



**LE SPORT, UNE ORDONNANCE
PAS COMME LES AUTRES**

Depuis le 1^{er} mars 2017, les médecins peuvent prescrire du sport aux patients atteints d'une affection de longue durée (ALD).

La mesure issue de la Loi Sport Santé sur ordonnance admet le sport comme **une pratique thérapeutique validée. Plus largement, l'activité physique (AP) agit comme un 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 National**. 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...

Malgré la reconnaissance institutionnelle et scientifique des bienfaits de l'Activité Physique pour les personnes en ALD, les dispositifs proposés sont peu financés par les pouvoirs publics. Les associations jouent donc un rôle majeur pour la mise en place de ces derniers.

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

* Danser POUR ELLES, Courir POUR ELLES et Bouger 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 soin de bénéficier d'activités physiques individualisées et/ou collectives (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 **grands bénéfices de l'APA**.

Par le financement de 6 programmes d'Activité Physique Adaptée et d'interventions psycho-corporelles en unité de soins palliatifs, **Courir POUR ELLES répond ainsi directement aux besoins financiers de plusieurs centres hospitaliers et autres structures de la région Auvergne-Rhône-Alpes**.



TÉMOIGNAGES

Avec ces trois temps forts pour danser, courir et rouler 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



J'ai eu la chance de pouvoir bénéficier de ces séances au-delà du nombre « normal » et franchement cela a été salvateur pour moi, une béquille inestimable.

Anne, traitée pour un cancer du sein

J'ai pu bénéficier du programme de l'APA en participant aux activités marche et gymnastique. Tout cela m'a permis physiquement et moralement de reprendre le dessus. Grâce à l'APA, j'ai rencontré des personnes qui, comme moi, combattaient la maladie. Merci à l'association Courir POUR ELLES de financer un tel programme. Grâce à vous et à l'APA je me suis sentie entourée et soutenue et j'ai repris goût au sport.

Hélène, traitée pour un cancer de la thyroïde



LA PRÉVENTION

Courir POUR ELLES a choisi la PRÉVENTION par le SPORT afin de promouvoir un style de vie actif et sain. Ses 3 grands rassemblements annuels : Danser, Courir 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 à nouveau dans la stratégie décennale de lutte contre le cancer 2021-2030.





NOTRE VOCATION

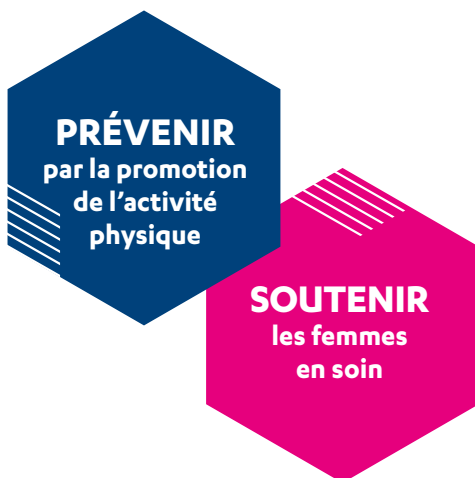
Reconnue d'intérêt général, Courir **POUR ELLES** contribue à la lutte contre les cancers féminins, par la **PRÉVENTION** et par l'amélioration de la qualité de vie des femmes en soin.

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 :



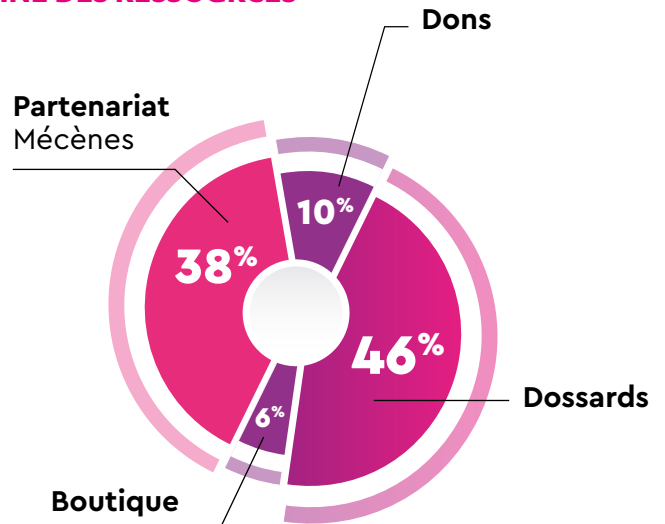
+ 1 900 000€
dédiés à nos missions
depuis 2010

LES RESSOURCES

EXERCICE 2020/2021



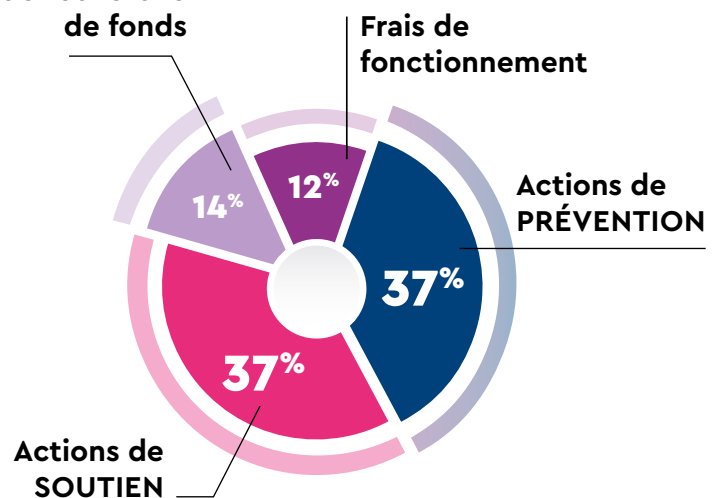
ORIGINE DES RESSOURCES



UTILISATION DES RESSOURCES

En 2021, **74%** de nos ressources sont dédiées à nos missions.

Frais de recherche de fonds



+ 120 900
participants
depuis 2009

+ 6 000
femmes soutenues
depuis 2015

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  