Courir Pour elles
TOUTES SOLIDAIRES®

ASSOCIATION ENGAGÉE DANS
LA LUTTE CONTRE LES CANCERS FÉMININS DEPUIS 2010

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

SOPHIE MOREAU
Présidente-Fondatrice

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

Les deux dernières éditions 2021 et 2022 nous ont permis d'augmenter notre impact sur le terrain en motivant le plus largement possible notre communauté à Danser, Courir, Bouger, Rouler, Rando... POUR ELLES.

L'important n'est pas tant le choix de la discipline mais la régularité à faire une activité physique assidûment.

Depuis 2010, ce sont **2 millions d'euros** qui ont été dédiés à nos missions de **PRÉVENTION** des cancers par l'Activité Physique et de **SOUTIEN** des femmes en soin.

Sur chacune de ces éditions COVID, nos équipes n'ont pas failli. Nous nous sommes réinventés et c'est avec agilité et audace que le collectif a pris toute son importance. Ensemble, nous nous sommes retrouvés en mai 2022.

Nous voilà désormais lancés sur la 14ème édition de Courir POUR ELLES ! Cap sur le dimanche 14 mai 2023...

Chers partenaires, chers bénévoles, chers participants, c'est bien tous ensemble, reliés par le cœur, que nous allons continuer à agir POUR ELLES... Merci pour votre fidélité. Merci d'être à nos côtés.

55 000
sympathisants

31 000
followers sur les réseaux sociaux

LE SAVEZ-VOUS ?

LE CANCER : 1RE CAUSE DE MORTALITÉ
EN FRANCE CHEZ L'HOMME ET LA 2E 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 1er 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 récidive 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

S'il n'existe pas de régime anti-cancer, une alimentation équilibrée et saine, un exercice physique régulier adapté à la situation de chacun sont des facteurs essentiels pour atteindre le mieux vieillir et peuvent aussi contribuer à la réduction du risque de développer certains cancers.
Au-delà de ses effets préventifs, l'activité physique adaptée participe à la reprise en main du corps blessé et notamment lorsqu'elle est pratiquée en groupe, contribue à reconstituer le lien social lui aussi très souvent malmené par la maladie.
Depuis 2010, les activités mises en place par l'Association Courir POUR ELLES, ont permis de contribuer fortement à la mise en place de programmes d'activité physique adaptée au sein des établissements de soins et toutes les personnes malades, leur entourage et les équipes soignantes lui en sont très reconnaissantes.

Dr Jean-Pierre Martin
Président bénévole du Comité du Rhône de la Ligue contre le Cancer

Je termine à regret ce programme, mais je pars confiante et laisse ma place à d'autres qui en auront besoin. Je ne manquerai pas de conseiller l'APA aux personnes malades que je rencontrerai car l'activité physique est essentielle, tant physiquement que moralement.
Géraldine, 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.

Courir POUR ELLES TOUTES SOLIDAIRES®

LES RESSOURCES

EXERCICE 2021/2022

NOTRE VOCATION

Reconnue d'intérêt général, Courir POUR ELLES contribue à la lutte contre les cancers féminins, par la PRÉVENTION et par le SOUTIEN des femmes en soin.

NOS VALEURS

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

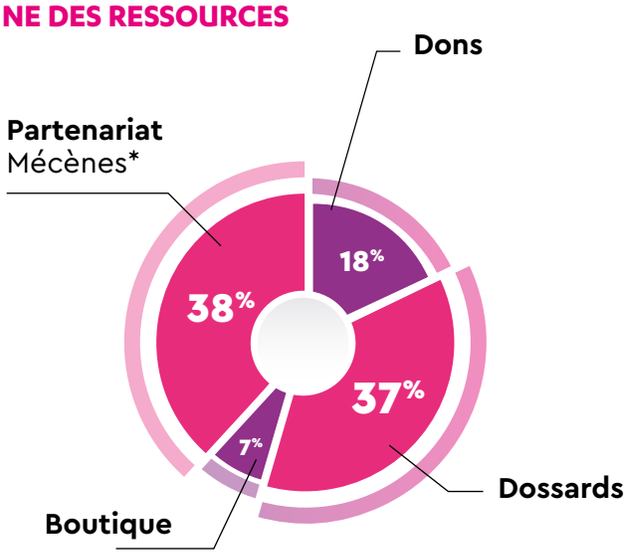
NOS MISSIONS

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

PRÉVENIR
par la promotion de l'activité physique

SOUTENIR
les femmes en soin par le financement de séances d'APA

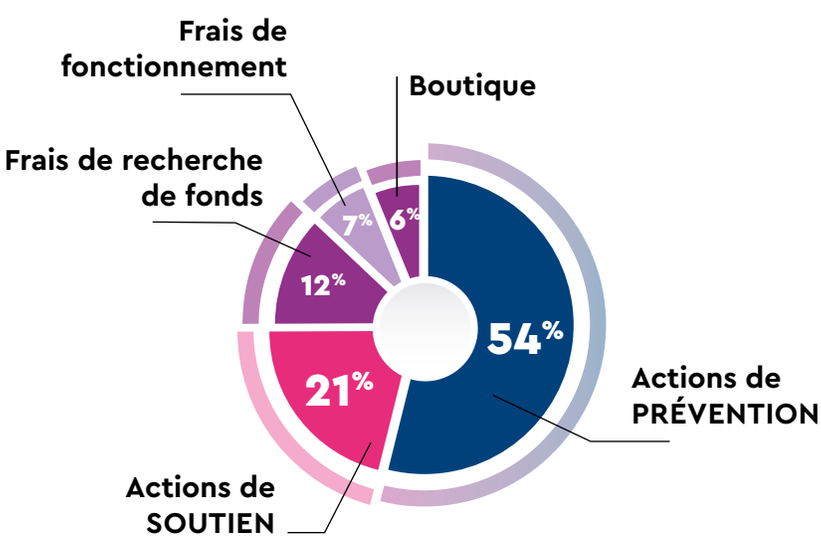
ORIGINE DES RESSOURCES



*Tous nos packs sont défiscalisables à hauteur de 60%

UTILISATION DES RESSOURCES

En 2022, **75%** de nos ressources sont dédiées à nos missions.



+ 2 000 000 €
dédiés à notre mission de soutien depuis 2010

+ 150 000
participants depuis 2010

+ 7 000
femmes soutenues depuis 2015

NOUS REMERCIONS NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES :

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

La Région Auvergne-Rhône-Alpes
GRANDLYON la métropole
VILLE DE LYON
SYTRAL

PARTENAIRES MÉCÈNES

GROUPE APICIL
XEFI
Crédit Mutuel
MSD INVENTING FOR LIFE
DECATHLON
L'APPART FITNESS
Babolat
opteven
BJORG
FIDUCIAL
BOIRON
VULCAIN AU SERVICE DE VOTRE MOBILITÉ
visiativ
Boehringer Ingelheim
MAPEI
Color & Soin
EDF

PARTENAIRES MÉDIA

LE PROGRÈS
radio SCOOP
lyon people
LYON CAPITALE
ma santé... VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE AUVERGNE RHÔNE-ALPES
JCDecaux

CONTACT

Courir Pourelles TOUTES SOLIDAIRES

64 rue du Dauphiné – 69003 Lyon
Tél. 04 26 65 78 38 I info@courirpourelles.com
courirpourelles.com

Isabelle CICE
Responsable Développement
des partenariats Entreprises
isabelle@courirpourelles.com I 06 83 88 04 87

Rejoignez-nous sur

© HEURE D'ÉTÉ - Mars 2023