

LES RESSOURCES

EXERCICE 2022/2023

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

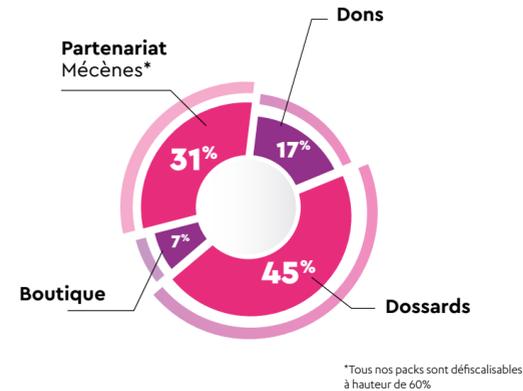
SOUTENIR
les femmes en soin par le financement de séances d'APA

+ 2 600 000 €
dédiés à nos missions de soutien et de prévention depuis 2010

+ 150 000
participants depuis 2010

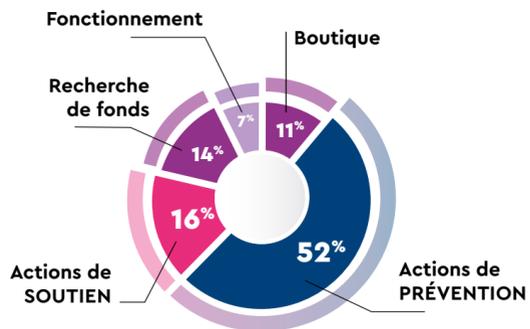
+ 10 000
femmes soutenues depuis 2015

ORIGINE DES RESSOURCES



UTILISATION DES RESSOURCES

En 2023, **68%** de nos ressources ont été dédiées à nos missions.



NOUS REMERCIONS NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES :

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MÉCÈNES



PARTENAIRES MÉDIA



CONTACT



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

Sophie MOREAU

Fondatrice
sophie@courirpourelles.com | 06 18 41 13 51

Isabelle CICE

Responsable Développement des partenariats
isabelle@courirpourelles.com | 06 83 88 04 87

Rejoignez-nous sur [f](#) [i](#) [l](#)



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 !

2024, pour tous ensemble célébrer nos 15 ans !

2024, pour récolter tous les bénéfices de ces 14 éditions d'un travail collectif et d'une mobilisation sans précédent de notre communauté.

2024, pour continuer à Danser, Courir, Bouger, Golfer, Nager, Tennis, Rando POUR ELLES... pour fuir la sédentarité en portant des baskets et Bouger POUR SA SANTÉ tout au long de l'année.

Depuis 2010, ce sont plus de **2,6 millions d'euros** qui ont été dédiés à nos missions de **PRÉVENTION** et de **SOUTIEN** des femmes en soin.

Nous voilà désormais lancés pour fêter tous ensemble notre 15^e anniversaire. Ce sera le 26 mai 2024, jour de la Fête des Mères !

A cette occasion et pour marquer le coup, nous déménageons au Grand Parc de Miribel Jonage.

Chers partenaires, chers donateurs, 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 de rester à nos côtés.



60 000
sympathisants

33 000
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

433 000

CANCERS SONT DÉCOUVERTS EN FRANCE CHAQUE ANNÉE CAUSANT **157 400 DÉCÈS** (EN 2023)



1 FEMME SUR 8 DÉVELOPPERAIT 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 EN CHANGEANT

NOS COMPORTEMENTS QUOTIDIENS (CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE TABAC, L'ALIMENTATION ET LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE)



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

* source : INCa 2021

LE SPORT, COMME ORDONNANCE

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.



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

A l'âge de 56 ans, est posé le diagnostic d'un cancer du pancréas. Pendant cette période, j'ai découvert l'engagement et l'action de Courir POUR ELLES que je connaissais à travers ses campagnes d'action en faveur de la prévention des cancers du sein. Mais l'association fait beaucoup plus en finançant des soins de confort et des séances d'activités physiques adaptées (A.P.A.) auprès des hôpitaux et centre de soin. J'ai toujours été très active et sportive, je pratiquais la marche entre autres avant mon cancer. La chimiothérapie me fatiguait trop pour pouvoir suivre les séances d'activités physiques... alors je me suis dit qu'après je reprendrai le sport comptant sur mon énergie et endurance habituelles. Mais si je me suis bien mobilisée pour supporter la chimio et me préparer à l'opération, je me suis retrouvée sans force, sans envie, isolée et perdue au bout de quelques mois de mon retour à la maison. Je n'arrivais pas à m'y remettre toute seule et il m'a fallu un "coup de pouce". J'ai alors repris contact avec Laurie, l'animatrice APA de l'hôpital. J'ai senti mon corps "redémarrer" et je savais que la tête allait suivre...
Isabelle, traitée pour un cancer du pancréas

“ A l'annonce du cancer, j'étais abattue mais aussi très en colère et démunie émotionnellement. J'ai vite compris l'importance du traitement malgré ses lourds effets. C'est à ce moment-là que les soins supports ont été essentiels. J'ai choisi la marche et, malgré la fatigue, les nausées, ce fut un rendez-vous essentiel pour trouver la bonne énergie, rencontrer, échanger et obtenir des informations, des conseils de la part de Laurie grâce à sa disponibilité et son professionnalisme. Je n'ai pas vraiment de suggestions et d'améliorations à donner car cela m'a convenu ainsi. Même lieu, même heure et voir son évolution physique et mentale au fil du temps. Un profond merci pour avoir contribué à ma guérison.
Florence, traitée pour un cancer du sein ”

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.

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 dans la stratégie décennale de lutte contre le cancer 2021-2030.

