

Objectif

Accueillir 8 à 10 femmes en rémission d'un cancer et en particulier du sein afin de les accompagner dans la reprise d'une activité physique régulière.

L'exercice est le facteur protecteur le plus fort dans la prévention des rechutes et des décès liés au cancer du sein.

Le programme de remise en forme comporte plusieurs activités : marche à pied, marche nordique, escalade, préparant à un **DEFI COLLECTIF** : un stage de randonnée en raquettes à neige en Savoie.

Préparation collective

Novembre à mars

(Précisions sur www.le-dahu.fr)



Marche à pied : 4 séances

Dimanche (ou samedi selon la météo)
En forêt de Fontainebleau. 9h-17h
Covoiturage depuis la Porte de Vincennes



Marche nordique : 3 séances

Dimanche (ou samedi selon la météo)
Dans Paris ou aux alentours. 10h-12h



Initiation escalade : 3 séances (facultatives)

Mardi 20h30-22h
Gymnase de la Gaité, 43 rue de la Gaité
94170 Le Perreux-sur-Marne



Sophrologie : 3 séances

Lundi ou jeudi 18h30-20h30
Salle au Perreux-sur-Marne

Encadrement par des bénévoles expérimentés.

Participation nécessaire à un minimum de 5 des 9 activités physiques proposées (hors sophrologie)

Entraînement physique individuel indispensable en complément des séances collectives.

Aptitude à la vie en groupe et bienveillance nécessaire envers les autres.

Respect des conditions sanitaires du moment.

Stage en raquettes à neige

Jour 1

Voyage en train de la Gare de Lyon à Bourg-Saint-Maurice où une navette nous conduira à notre gîte-auberge de Montvilliers, une ancienne ferme et école, située dans un hameau.

Séjour en demi-pension (pique-niques dans la nature le midi).

Courte promenade sans difficulté dès l'arrivée.

Jour 2

Nous rejoindrons la Vallée de Rosuel pour une journée d'initiation raquettes, qui nous conduira à travers bois vers le Palais de la Mine et la cascade du Mône.

Jour 3



Raquettes en matinée, puis repos / animations par les participantes. Randonnée nocturne à la tombée du jour pour rejoindre un gîte d'altitude et partager une raclette dans un cadre somptueux.



Jour 4

Depuis le gîte, nous cheminerons vers le village du Monal, perché à 1854m et encadré par une forêt de mélèzes au débouché du Vallon du Clou, il occupe une position privilégiée, face au massif du Mont Pourri.



Jour 5

En matinée randonnée dans « les alpages enchantés » avec le Mont-Blanc pour perspective. Dans l'après-midi, animation proposée par les participantes et préparation du sac à dos pour le refuge.



Jour 6

L'aventure se poursuivra pour rejoindre un refuge (Col du Palet, Ruitor ou Félix Faure) et y conclure notre défi collectif. Un dernier effort pour changer d'univers et entrer dans celui de la haute montagne, la où « Tout ce qui nous manque dans les villes est ici préservé pour notre joie ».

Jour 7

Après l'expérience d'une nuit passée au plus près des étoiles, nous quitterons le refuge pour retrouver le fond de la vallée. Nous rentrerons chez nous, les yeux lestés d'une provision de souvenirs et les poumons pleins de l'air vif des montagnes.

Détails pratiques

Modalités d'inscription : Fournir un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de l'escalade, la marche nordique, la randonnée à pied ou en raquettes, **signé par l'oncologue**.

Inscription à la Fédération française de montagne et d'escalade (FFME) comprenant une assurance, dont le coût est pris en charge par Le Dahu.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience de la raquette ni de la marche en montagne.

Acheminement : train, voitures, navettes.

Hébergement : 5nuits en gîte et 1 au refuge ;

Equipement : Matériel technique éventuellement prêté par le club. Une liste sera fournie.

Encadrement :

- **Alain Sauvêtre** : président du club Le Dahu, initiateur raquettes FFME bénévole, éducateur Sport-Santé
- **Julie Burini-Crochu** : bénévole du Dahu, formatrice marche nordique, patiente-experte, ancienne participante
- **Chantal Fourniols** : bénévole du Dahu, infirmière
- **Nathalie Forquignon** : sophrologue bénévole, Le Perreux-sur-Marne
- **Isabelle Ouzeau** : Accompagnatrice de moyenne montagne

Le programme est indicatif, d'autres itinéraires peuvent être imposés par les conditions météorologiques en montagne.

Deux groupes de niveau seront parfois formés, afin d'être au plus près de l'attente de chacune.

Coût *: 70 € pour l'ensemble des activités préparatoires (1^{ère} séance-test offerte)

+ 180 € pour le stage (hébergement, restauration, transport et encadrement compris). Arrhes : 70 € au 1^{er} janvier

* *Coût indicatif et obtenu grâce à la générosité de nos sponsors et donateurs. Une réduction est appliquée aux Perreuxiennes.*

Et pourquoi pas
VOUS ?



Pour en voir plus, vidéo et photos sur www.le-dahu.fr et sur notre 



Nous contacter

Alain Sauvêtre

Président du club Le Dahu FFME
Responsable des Voies de la Guérison
Qualification Sport Santé – Bien Être
al.sauvetre@gmail.com 06 68 99 65 46

Chantal Fourniols

Infirmière
chantalfourniols@gmail.com



SPORT-SANTE



Novembre à Mars

Inscription dès septembre

Programme d'activités physiques adaptées

Séjour en raquettes

pour des femmes traitées pour un cancer

Label Prescri'Forme, la santé par le sport

