



Avec le soutien du



**Samedi 13 février
2016 à 13h00**

***SKIER POUR ELLES...
Toutes ensemble sur le 25 km
de
La Transjurassienne***



Un rassemblement Féminin et Solidaire

L'Activité Physique un rempart contre le cancer

En soutien au réseau



Infos sur: www.scdugrandvaux.fr

Dons sur <http://www.alvarum.com/skierpourelles2016>



SKIER POUR ELLES

Participez à cet évènement **pour VOUS, pour ELLES.**

Une manifestation SOLIDAIRE visant à **sensibiliser** chacune aux **bienfaits de l'activité physique dans la prévention et la récidence des cancers** et dans l'amélioration de la **qualité de VIE** des malades et de leurs proches.

ELLES et ILS skient **ENSEMBLE** sans objectif de performance sur le parcours style CLASSIQUE des 25 km de La Transjurassienne entre Chapelle des Bois et Mouthe.

POUR ELLES: pour vous-même en pleine santé , malade, amie, maman, fille, proche concernée par le cancer .

La Trans organisation reverse 10% des inscriptions au réseau ONCOLIE.



A l'arrivée un moment convivial autour d'un repas au Gymnase de la Transjurassienne !

Le DEFI: une levée de dons reversés à l'association ONCOLIE

**Invitez vos proches à nous soutenir en laissant un commentaire
ou en faisant un don sur**

<http://www.alvarum.com/skierpourelles2016>

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM/Prénom: _____

Date de naissance (JJ/MM/AAAA): __/__/____

Adresse: _____

TEL: _____

Mail (obligatoire): _____@_____

Numéro de licence ou de carte neige: _____

Club: _____

Transport: avant course après course (+ info sur www.transjurassienne.com rubrique "Infos Pratiques/transports")

Renseigner tous les champs obligatoirement

Tarif: 36 euros pour les licenciées/carte neige, 51 euros pour les non licenciées (licence journalière)

Règlement à l'ordre de TRANSORGANISATION

CONTACT et RENSEIGNEMENTS

06 08 24 66 64

INSCRIPTION A RENVoyer AU PLUS TARD 05 / 02/2016

BULLETIN A RENVoyer **accompagné d'un certificat médical d'aptitude à la pratique du ski de fond en compétition ou licence FFS** à l'adresse suivante :

Marie-Pierre Guilbaud, 16 rue Henri Verjus , 39150 SAINT-PIERRE



Le réseau ONCOLIE a pour but de veiller à ce que chaque patient, quel que soit son lieu de vie, puisse bénéficier d'une prise en charge de qualité et des traitements spécifiques et

non spécifiques (soins de support) les mieux adaptés.

D'après l'Institut National du Cancer (INCa) et l'Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support (AFSOS), l'Activité Physique Adaptée (APA) est reconnue comme bénéfique sur certains effets secondaires pendant et après les traitements, des cancers du côlon et du sein. En effet une Activité Physique (AP) modérée diminue la fatigue, l'anxiété souvent associées aux effets indésirables des traitements, améliore la qualité de vie, l'état psychologique et émotionnel ainsi que l'observance aux traitements .

ONCOLIE: Réseau de cancérologie de Franche-Comté - 12b, rue du Professeur Paul Milleret - 25000 Besançon

Une Action de

Toute l'année, je bouge **POUR MA SANTE !**
L'OMS recommande au moins 30 min d'activité physique modérée 5j par semaine pour réduire d'environ 25% le risque de développer un cancer du sein et du colon (février 2011)

www.courirpourelles.com/

