

EDITION 2015



UNE ACTION DE L'ASSOCIATION



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



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

Samedi 13 février 2016

# Skier pour elles...

Toutes ensemble sur le **25** km classique de La Transjurassienne

Un rassemblement solidaire !  
L'Activité Physique  
un rempart contre le cancer

En soutien au réseau



DATE LIMITE d'INSCRIPTION :  
**5 FEVRIER 2016**

RENSEIGNEMENTS:  
skierpourelles@gmail.com ou 06 08 24 66 64



# Skier pour elles...

**AU DÉPART:**  
nous annoncerons le montant les fonds récoltés

**SUR LE PARCOURS:**  
toutes et tous ensemble pour elles

**A L'ARRIVÉE**  
un moment convivial autour d'un repas !

Participez à cet événement pour VOUS, pour ELLES. Une manifestation SOLIDAIRE visant à sensibiliser chacune aux bienfaits de l'activité physique dans la prévention et la récédive 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.

## 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/skierpourelles2015>

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### Skier pour elles...

INSCRIPTION A RENVoyer AU PLUS TARD 5/02/2016

Renseigner tous les champs obligatoirement

NOM/Prénom ► \_\_\_\_\_

Date de naissance (JJ/MM/AAAA) ► \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Adresse ► \_\_\_\_\_

Tél ► \_\_\_\_\_

Mail (obligatoire) ► \_\_\_\_\_

Numéro de licence ou de carte neige ► \_\_\_\_\_

Club ► \_\_\_\_\_

Transport ►  AVANT COURSE  APRES COURSE

• info sur [www.transjurassienne.com](http://www.transjurassienne.com) rubrique "Infos Pratiques/ transports"

TARIFS ► 36 euros pour les licenciées/carte neige,  
51 euros pour les non licenciées (licence journalière)

CONTACT et RENSEIGNEMENTS

06 08 24 66 64

**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**