

*Run Amazones*



*Courir sa vie*

## Dossier de présentation

### DEFI 2015

Porté par l'Association **COURIR EN CHARITTOIS**  
5 route de Germigny 58400 TRONSANGES  
[courirencharitois@gmail.com](mailto:courirencharitois@gmail.com)  
06.87.14.16.51

Présidente : Karine ZEIMER

# Présentation du projet

Après avoir couru « la France En Courant » et participé à différentes courses et trails de longue distance, je me lance le défi de réaliser un **périple de 500 kms** sur les routes de France.

L'objectif, au-delà de la performance sportive, est de soutenir une cause.

Pour des raisons personnelles, j'ai choisi la lutte contre le cancer du sein et surtout son dépistage précoce. La marraine du projet est elle-même une sportive en cours de traitement.

Sur chaque étape, des « lignes roses » (kilomètres indiqués en rose sur le roadbook) seront partagées avec des coureurs, marcheurs, cyclistes locaux pour que le défi soit le plus participatif possible.

DUREE : 9 jours

PERIODE : du 18 au 26 juillet 2015

VILLE DE DEPART : GENNES

VILLE D'ARRIVEE : SAINT-FLOUR

Perspectives à venir :

- reconduire le défi chaque année,
- créer une team Run Amazones sur des courses toute l'année (route ou trail).

# Présentation de l'équipe



La marraine du projet

## Emmanuelle MAYEUR

CLUB: AS COURIR A LIEUSAIN

DATE DE NAISSANCE : 06/08/1977

MAIL : emmanuellemayeur@hotmail.fr

PARCOURS : Emmanuelle court depuis 3 ans 6 mois après le début des entrainements, elle participe à l'écotrail 50 de Paris, puis enchaîne avec le grand trail du limousin à AMBAZAC ( les gendarmes et les voleurs de temps). Elle est passionnée de trails et courses nature, avec si possible du km à avaler.

Octobre 2013 : perte d'un bébé au 4ème mois de grossesse  
Avril 2014 : découverte d'un cancer des deux seins , création de la page un trail rose pour Emmanuelle  
3 mai 2014 : le trail Yonne 38 km  
10 mai 2014 : le trimathlon de Villersexel (canoé, vtt, course à pied)  
13 mai 2014 : ablation totale du sein gauche et de la chaîne ganglionnaire, tumorectomie du sein droit et ablation de 3 ganglions à droite  
27 mai 2014 : reprise douce de la course à pied  
31 mai 2014 : participe aux 17.5 km de la Buissonnière à Vaux le Penil  
20 juin 2014 : la Sénartaise toutes en rose contre le cancer du sein  
5 juillet 2014 : participe au trail des moulins de Mondeville (91), 50 km, traitement de radiothérapie en cours

Emmanuelle ajoute : « j'avance un pas après l'autre et j'aime passionnément la vie ».



La fondatrice du projet

## **Karine ZEIMER**

CLUB : Courir En Charitois  
DATE DE NAISSANCE : 03/10/1970  
MAIL : courirencharitois@gmail.com

Pratique la course à pied depuis 12 ans  
8 fois Marathonienne, record perso **3h28'04**  
à **Annecy le 27/04/2014**,

Membre de l'équipe BACK EUROP, menée par Hamid BELHAJ, lors de la France en Courant du 19 juillet au 2 août 2014 (230 kms parcourus),  
6h de la Nièvre, 1<sup>ère</sup> féminine, 3<sup>ème</sup> au scratch le 07/09/2014 avec 61.520 km parcourus, 6 ans et un jour après un accident qui a failli lui coûter la vie,  
Finisher du Grand Trail des Templiers le 26/10/2014 en 13h04'50.  
Meneuse d'allure en 3h45 au marathon de l'espoir à Sully-sur-Loire le 07/12/2014.  
Fondatrice, présidente et coach de Courir en Charitois.

Signe de santé : opérée des deux seins, elle a sollicité dès le début de cette aventure Emmanuelle MAYEUR (qu'elle ne connaissait que par facebook) pour en être la marraine.

Coureuse minimaliste à ses heures, amoureuse du bitume - avec la distance de 42.195 kms gravée dans le cœur, les tripes, l'âme, sa vie de tous les jours - et aussi des paysages à couper le souffle, d'où sa participation à des trails, avec une préférence pour l'ultra.

Elle le dit : « j'ai souffert beaucoup, aimé autant, recommencé souvent, osé toujours ». Courir sera à jamais sa plus belle aventure.



# *Présentation de l'association porteuse du projet*

Courir en Charitois est une association loi 1901, créée le 2 juin 2013.

*SIRET : 793 873 720 00015*

Elle regroupe en février 2015, 28 coureurs « course à pied hors stade » et 41 marcheurs en marche nordique.

Elle développe ses activités du niveau débutant au niveau confirmé. Elle participe à de nombreuses compétitions, principalement dans le département de la Nièvre (58).

Sa coach et présidente, Karine ZEIMER est titulaire des formations fédérales de 1<sup>er</sup> degré en courses hors stade et marche nordique (FFA).

L'objectif est l'accès à tous au sport en plein air dans un esprit permanent de bonne humeur et convivialité.

*Une sortie marche nordique*



# Public et campagne de promotion

Le public visé est large :

- toutes les femmes, notamment les Amazones,
- tous les sportifs,
- tous les défenseurs de la lutte contre le cancer du sein et du dépistage précoce de celui-ci.... vous, nous, tous.

Création d'une **page facebook** le 1<sup>er</sup> novembre 2014

Augmentation du trafic de la page

- Au 3 novembre 2014 : 170 j'aime, jour où les portraits sont publiés
- Au 25 février 2015 : 640 j'aime.

Création de notre **affiche et du logo**

Une affiche et un logo ont été créés. Le logo est en train d'être redessiné par un professionnel qui nous en cédera les droits. L'affiche doit être finalisée (verso) pour être utilisée en tant que flyer.



Un défi course à pied sur plus de 500 kms à 2  
Run Amazones, couvrir sa vie  
du 18 au 26 juillet 2015  
en soutien à Féminité

2 drôles de dames pour un projet partagé  
EN FAVEUR DE LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN

Une course à pied en itinérance en France  
plus de 500 kms en 9 jours du 18 au 26 juillet 2015

Run Amazones

REJOIGNEZ-NOUS SUR  
<https://www.facebook.com/runamazones>

Au profit du dépistage précoce du cancer du sein et en soutien aux femmes en cours de traitement

*Féminité*  
L'association qui vous fait vous sentir femme !

## Création du parcours

	Ville départ	Ville Arrivée	Kilomètres à parcourir
Samedi 18/07	<i>départ l'après midi</i>		
	Gennes	Saumur	15
Dimanche 19	Saumur	Loudun	32.700
	Loudun	Lençôître	31
Lundi 20	Lençôître	Poitiers	27.900
	Poitiers	L'Isle-Jourdain	50.900
Mardi 21	<i>repos matin</i>		
	L'Isle-Jourdain	Bellac	36.100
Mercredi 22	Bellac	Compreignac	36
	Compreignac	Limoges	21.400
Jeudi 23	Limoges	Peyrat-le-Château	48.200
	Peyrat-le-Château	Gentioux Pigerolles	24.300
Vendredi 24	Gentioux Pigerolles	La Courtine	27.300
	La Courtine	Ussel	19.600
Samedi 25	Ussel	Bort-les-Orgues	25.400
	Bort-les-Orgues	Condat	29.800
Dimanche 26	Condat	Neussargues	34.800
	Neussargues	Saint Flour	18.200

## Choix de l'association partenaire



Le même jour, nous décidons de choisir **Féminité**, association loi 1901 créée le 28 septembre 2014, comme association à laquelle seront reversés les fonds collectés.

Anne-Marie LAURENT est présidente de l'association Féminité qui est née de son vécu. En novembre 2013, on lui diagnostique un cancer du sein triple négatif. Elle subit une tumorectomie. Le 23 décembre on lui annonce, contrairement à ce qui avait été prévu, qu'elle doit faire de la chimiothérapie.

Elle a de très beaux cheveux qu'elle affectionne et comprend qu'elle va les perdre, ainsi que cils et sourcils. C'est un tsunami. Ses cheveux c'est sa féminité.

Elle se renseigne auprès des prothésistes capillaires, vendeurs de foulards et bonnets et est effarée par le budget nécessaire. Les 340 € qu'il lui reste à payer, une fois la sécurité sociale et la mutuelle déduite, sont beaucoup trop, sans compter tous les produits de soin nécessaires. Des difficultés personnelles aux difficultés financières, tout s'accumule. Cancer et précarité = double peine !



Un matin il lui apparaît qu'elle ne va pas garder sa perruque et ses foulards une fois guérie, mais elle ne trouve aucune structure qui peut collecter et redistribuer par la suite. Elle décide donc de créer Féminité. Les femmes en soin, contre adhésion à l'association pour 15€, bénéficient d'un don en prothèse capillaire et autres accessoires.

L'objectif est de créer des relais Féminité dans toute la France, des lieux où les personnes guéries pourront déposer ce dont elles n'ont plus besoin au lieu de les envoyer par la poste. Un site internet est également en projet.

L'argent est le plus difficile à trouver ! Nous avons décidé de soutenir cette initiative oh combien importante pour les femmes malades. Pour contact : [sosféminité@orange.fr](mailto:sosféminité@orange.fr)



*Féminité*  
L'association qui vous fait vous sentir femme !

Touchée comme vous par la maladie, Anne-Marie, fondatrice de Féminité, saura répondre à vos attentes.

La forte envie de tendre la main n'est pas anodine : les problèmes, elle y a aussi été confrontée !

Féminité peut vous apporter des solutions matérielles\* en toute discrétion et avec humanité.

Si vos ressources sont faibles et ne vous permettent pas de faire face aux frais à engager pour l'achat de prothèses capillaires, bonnets, foulards, soutiens gorge post-opératoires, produits de soins etc... nous pouvons vous aider.

Préservez votre part de féminité !

\*Coût de l'adhésion : 15 euros/an.  
L'association Féminité peut également venir en soutien aux messieurs et leur apporter une aide matérielle.

*Renseignements :*  
Anne-Marie LAURENT  
07 64 08 37 83  
Mail : [sosféminité@orange.fr](mailto:sosféminité@orange.fr)  
f Féminité  
Site : [www.feminite.com](http://www.feminite.com)

Association loi 1901 RNA n° 691086738  
Siret : 80786542300014

*Il nous rattientent déjà... Rejoignez-les !*

 Lila Rosa  

UN GRAND MERCI également à la ligue contre le cancer de Lyon qui soutient l'association Féminité

\* Les associations à but non lucratif d'aide aux personnes en difficulté, d'intérêt général ou d'utilité publique peuvent le droit à des déductions d'impôts.

## Création de notre site internet le 15 décembre 2014

La création d'un site devient indispensable devant la multitude d'informations à communiquer et un accès plus aisé que sur un défilement de la page facebook.

Son adresse : <http://club.quomodo.com/runamazones/>

# Les courses Run Amazones

Participation au marathon de l'espoir à Sully-sur-Loire le 7 décembre 2014



Ce premier marathon de l'espoir organisé au profit du téléthon est également la première promotion de notre défi 2015. La participation d'une équipe RUN AMAZONES a été décidée dès le 4 novembre.

12 Amazones aux couleurs de RUN AMAZONES sur la distance mythique de 42.195 km en solo ou en duo : Emmanuelle, Aïcha, Monia, Florence, Karine, Carine, Céline, Sabrina, Anne, Marie-Pierre, Thierry, Claire. Des tee-shirts sont confectionnés avec flochage pour l'occasion.

Participation à la corrida de Houilles le 28/12/2014

Avec Emmanuelle, Sabrina, Manuella L., Nadia, Marc, Régis, Francine, Karine M., Aïcha, Thierry, Manuella et l'aimable soutien de Dominique CHAUVELIER



Participation au trail du Miosson - Saint Benoît (86) 25/01/2015

Karine participe au 23 kms et se classe 131ème en 2h11'20 (7ème scratch F, 4ème VF).



## Les courses à laquelle la participation est envisagée :

- Saumurbantrail 01/03/2015
- Semi Marathon de Montargis 15/03/2015
- Ame Minuit Trail - Amilly 28/03/2015
- Marathon de Sénart 01/05/2015
- Les gendarmes et les voleurs du temps 23 et 24/05/2015
- Marathon Poitiers-Futuroscope 31/05
- Tout Angers bouge 07/06/2015

## Budget

### Côté recettes :

	Origine	Montant
Initiations marche nordique	Courir en Charitois	400 €
Fonds propres	Courir en Charitois <i>Correspond à initiations et cartes MN mai-juin 2014</i>	799 €
Subventions - sponsoring	A définir	700 €
Dons		101 €
Vente d'outils de promotion		1000 €
<b>Total</b>		<b>3000 €</b>

**Côté dépenses :** L'objectif est d'arriver à dépenser le minimum pour reverser le maximum à Féminité.

	Prestation ou dépense directe	Montant
Tee-shirt + flocage + autres produits	Decathlon Virginie VANDOIS	700 €
Impression de flyers	Veoprint	100 €
Affranchissements, envois	La Poste	200 €
<b>Fonds collectés</b>	<b>Reversement à Féminité</b>	<b>1000 €</b>
Carburant		500 €
Nourriture		300 €
Frais divers		200 €
<b>Total</b>		<b>3000 €</b>

# Partenariats

## DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS

Aujourd'hui le cancer du sein concerne 1 femme sur 8 !

Plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes.

Grâce au dépistage précoce, la moitié des cancers du sein sont décelés alors qu'ils mesurent moins de 2 cm ! Ce niveau de détection permet d'atteindre de très hauts taux de guérison tout en réduisant considérablement l'agressivité des traitements appliqués. **Vous informer sur le cancer du sein peut vous sauver la vie.**

6 départements sont traversés pendant le défi RUN AMAZONES. Les centres de dépistage suivants seront présents sur le parcours :

49 - Maine et Loire	CAP SANTÉ 49 11 rue des Noyers 49000 Angers ☎ 02.41.05.08.92 @capsante49@wanadoo.fr
87 - Haute Vienne	ADCS Association pour le Dépistage du Cancer du Sein 22 avenue Jean Gagnand 87037 Limoges Cedex ☎ 05.55.45.88.88 @adcs.marylenepaziaux@wanadoo.fr
15 - Cantal	ARDOC Association Régionale des Dépistages Organisés des Cancers 7 rue Edith Piaf 63039 Clermont Ferrand Cedex 2 ☎ 04.73.43.06.60 @depistage@ardoc.org

Les autres partenaires

