

LE SPORT POUR VAINCRE





Casiopeea

Démontrer que le sport est un réel bienfait face à la maladie

30 femmes engagées pour démontrer que le sport est un réel bienfait face à la maladie

Le 17 septembre 2021 le CHALLENGE PARIS-BUCAREST prendra le départ depuis l'Ambassade de Roumanie à Paris pour relier l'Ambassade de France en Roumanie à Bucarest le 16 octobre 2021 à vélo en relais.

Ce Challenge sportif est placé sous le Haut Patronage du Ministère chargé des Sports.

Le challenge traverse dix pays, sera ponctué par des rencontres avec d'autres associations, des rendez-vous dans les hôpitaux roumains et des échanges avec la communauté française installée dans chaque pays.

Une équipe française composée de 17 femmes rejoindra une équipe Roumaine composée de 13 femmes à Drobeta-Turnu Severin pour terminer ensemble ce périple long de 4000 kms jusqu'à l'Ambassade de France à Bucarest.

Tout cela dans un seul un but de :

- Démontrer que le sport est un réel bienfait face à la maladie
- Redonner le goût, l'envie à la pratique d'une activité physique
- Confirmer que rien n'est impossible après un cancer
- Véhiculer un message fort à travers l'EUROPE

Ce challenge permettra de fêter les 10 ans de CASIOPEEA Roumanie et les 5 ans de CASIOPEEA France

Le sport au féminin rien n'est impossible Donnons vie à nos rêves

CASIOPEEA 94 rue des Entrepreneurs 75015 PARIS

asiopeea.france@gmail.com

www.casiopeea-sport-sante.com







DES GRANDES VILLES TRAVERSEES

PARIS

ULM

VIENNE

BUDAPEST

BELGRADE

BUCAREST

CHALLENGE PARIS BUCAREST

DEPART

Ambassade de Roumanie à Paris Le 17 Septembre à 9h

PRESENCE DE

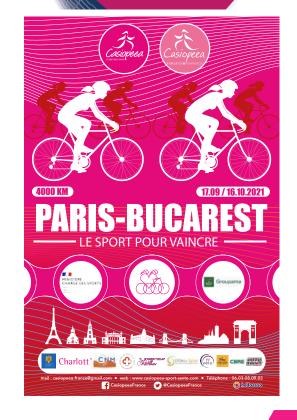
Son excellence l'Ambassadeur de Roumanie à Paris

Mme La Ministre des Sports Roxana Maracineanu

ARRIVEE

Ambassade de France à Bucarest le 16 Octobre

30 FEMMES JONT 13 ROUMAINES



LES ETAPES

LE PARCOURS

10 PAYS TRAVERSES UNE COLLABORATION AVEC CASIOPEEA ROUMANIE

4000 KM A COUVRIR UNE

UNE EXPERIENCE UNIQUE

UNE REUSSITE QUI REPOSE SUR LA COLLABORATION DE TOUTES/TOUS

Paris-Nevers (295km)
Du 17 au 19 Septembre



Nevers-Mulhouse (540km) Du 19 au 22 Septembre



Mulhouse-Ulm (382km)
Du 23 au 25 Septembre

Ulm - REPOS 26 Septembre



Ulm-Vienne (772km) Du 27 Septembre au 2 Octobre



Vienne - REPOS 3 Octobre

Vienne-Budapest (242km)
Du 4 Octobre au 5 Octobre



Budapest - REPOS

Budapest-Belgrade (436km)
Du 7 Octobre au 9 Octobre



Belgrade-Bucarest (802km)
Du 10 Octobre au 16 Octobre



Bucarest 16 Octobre ARRIVEE



LE CHALLENGE PARIS-BUCAREST

DEBUTE PAR LE PROGRAMME

REMISE EN SELLE

Comment aider des femmes en cours de traitement pour un cancer à avoir une activité physique ? C'est à cette question que le programme "Remise en selle" répond.

L'objectif de ce programme est d'accompagner des femmes volontaires dans la pratique d'une activité physique pendant les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie.

En 2021, 10 femmes bénéficient de ce programme, originaires de Nantes, Nevers, Pont l'évéque, Paris, Argenteuil, ... Depuis le mois de février, elles sont accompagnées par des coachs de MonStade pour définir, puis mettre en pratique le programme d'activité adapté à leur situation, ce programme est construit sur 4 semaines.

Le vélo d'appartement a été retenu comme le sport le plus facile en cette période de traitement. Pour ne pas se sentir isolée, leur marraine membre de Casiopeea est présente pour répondre aux questions ou tout simplement discuter de choses et d'autres. En complément, tous les 15 jours elles se retrouvent pour un entraînement collectif en visio coaché par une cycliste expérimentée du Club SCF Sprinteur Club feminin.

Quatre d'entre elles, vont prendre le départ du challenge Paris-Bucarest.

En Roumanie, dans le cadre de Casiopeea deux femmes ont réçu un vélo pour elles aussi se remettre en selle en participant aux entrainements collectifs dans le cadre de la préparation au challenge Paris Bucarest.

Le challenge Paris-Bucarest au-delà de donner l'occasion aux deux associations créées par Nathalie David de se retrouver c'est également un aboutissement pour les participantes de "Remise en selle".



Elles ont la parole...

Programme Remise en selle

Je savais que les traitements allaient me fatiguer et ne me permettraient pas de continuer à pratiquer la course à pied. "Remise en selle" m'a motivé à poursuivre une activité sportive, à mon rythme. Je pouvais suivre le plan d'entraînement selon ma forme et ma motivation.



Ne pas avoir à sortir de chez moi pour pédaler a souvent été un excellent moteur pour continuer à pratiquer un peu de sport!



Entraînements avec MonStade

Pendant la chimio c'était vraiment compliqué. J'ai commencé à suivre le plan (avec beaucoup de plaisir) pendant la radiothérapie, à raison de 3 séances par semaine, car je ressentais beaucoup moins la fatigue :)

> Jean-Christophe prenait de mes nouvelles chaque semaine, ça m'a beaucoup motivé!

Challenge Paris-Bucarest

Je me suis inscrite sur la partie Paris/Passau. Participer à ce challenge a tout de suite été une évidence! Il était merveilleusement dingue, il n'était pas question que je manque à l'appel:)

Je savais que l'opportunité de vivre une telle expérience ne se représenterait sûrement pas !



Elles ont la parole...

Programme Remise en selle

Le programme est arrivé au moment où j'en avais le plus besoin! Il a illuminé mon quotidien qui était alors rythmé par les chimios. De plus, entre phases de confinement et arrêt de travail, j'avais besoin de me resociabiliser!



Ce programme m'a aidé à me maintenir en forme et à rencontrer des personnes qui partagent l'amour du sport !



Laure

Entraînements avec MonStade

En mode challenge personnel avec des retours réguliers de Quentin. Ses messages étaient encourageants et motivants. Il m'a permis de garder le rythme:) Toute seule, je ne me serais pas autant appliquée,

merci à Quentin!

Challenge Paris-Bucarest

Je me suis inscrite sur la partie Paris/Nevers. Les entraînements collectifs, le suivi de mon coach et les relations que j'ai pu nouer avec les membres de l'association ont été moteurs pour participer au challenge Casiopeea! Un grand merci à ma marraine Sophie qui a été à elle seule un vrai moteur! ;-)

Je suis à la fois fière et excitée de participer à un tel challenge et de partager avec vous tous ces moments!





Rejoignez-nous, donnons vie à nos rêves !

NOTRE SPECIALITE

Organiser des activités outdoor pour les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches, malades ou non malades.

NOS VALEURS

Redonner espoir, Porter les valeurs du sport, Faire rêver, Réaliser des défis individuels au profit d'un objectif collectif CASIOPEEA.

NOTRE OBECTIF, S'OXYGENER

Aller au-devant des femmes malades et leur proposer de pratiquer une activité physique régulière en outdoor et en groupe.

Permettre aux femmes et à leur entourage de prendre « un bol d'air » et d'échanger avec d'autres.

- Casiopeea organise différents types d'événements tout au long de l'année pour aider ces femmes à reprendre confiance en elles et à oser se dépasser : entraînements collectifs ou individualisés avec un kinésithérapeute
- Chaque mois, une sortie marcher ensemble, en forêt ou à la découverte des quartiers de Paris, une course

Toutes ces activités améliorent la qualité de vie, moins de fatigue, moins de stress, maintien d'un poids santé, et d'augmentation de la survie globale.

CASIOPEEA
94 rue des Entrepreneurs 75015 PARIS
06.13.79.10.10
casiopeea.france@gmail.com



C'est une matinée consacrée à l'espoir, aux femmes courageuses et à ceux qui les soutiennent - Casiopeea en est un très bon exemple, une association qui promeut le sport afin de lutter contre le cancer du sein. « Casiopeea - le sport pour vaincre », est née à Paris en 2015, mais elle a une sœur ainée en Roumanie.

Ensemble, les deux associations ont une noble mission, celle de contribuer à l'accroissement de la qualité de vie des femmes qui ont été touchées par le cancer du sein, elles soutiennent les habitudes saines - et le sport en est une, un style de vie équilibré.

Le plus important est qu'elles donnent l'espoir que tout est possible, même après un cancer et que le sport, la pratique d'une activité physique aident à surmonter les différentes étapes du traitement et diminuent le risque de récidive. C'est, en fait, une leçon de vie - on peut courir plus vite que la maladie. C'est ce message qui nous a impressionné, c'est la raison pour laquelle nous offrons, avec beaucoup d'enthousiasme, notre soutien à ce projet extraordinaire de Casiopeea.

C'est le défi de cette année, dont le double message est :

- 1. rien n'est impossible pour le sport féminin
- 2. le sport est un réel bienfait face à la maladie.

À Bucarest, grâce à la "course rose" annuelle, 3000 femmes ont regagné leur fierté en recevant des prothèses mammaires. À Paris, les femmes et leurs familles participent souvent à une activité physique. Et chaque année, ces femmes relèvent un défi sportif. C'est un effort individuel et collectif à la fois, car le projet de cette année est une longue course à vélo.

2020 a été une année spéciale, qui a marqué l'anniversaire pour les deux associations sœurs. A cette occasion elles ont uni leurs forces pour un projet commun Paris-Bucarest à vélo. 4000 kilomètres, 10 pays traversés. Mais qui, en raison de la pandémie, a du être reporté.

Alors, aujourd'hui, l'Ambassade de Roumanie a l'honneur d'être le point de départ de Paris, en présence de Madame la Ministre des Sports, Roxana Maracineanu, ainsi que des ambassadeurs des pays qui vont être parcourus par le challenge.

Nous souhaitons bonne route à ces femmes exceptionnelles

Luca Niculescu Ambassadeur de Roumanie en France



Laetitia Bernard

Journaliste à la Direction des Sports de Radiofrance en charge des rendez-vous d'actualité sportive, des matinales week-ends sur France Inter et France Info



Marraine du Challenge

UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

- Auteure du livre : « Ma Vie est un sport d'équipe » éditions Stock radio France
- Réalise la chronique "tandem" sur les routes du tour de france en 2019
- Non voyante de naissance
- Cavalière, 6 fois championne de France de sauts d'obstacles handisport
- Participe en tandem au championnat de France de paracyclisme sur route 2019 et sur piste 2020

Les valeurs que porte Casiopeea me parlent beaucoup, je suis bien placée pour savoir à quel point pratiquer un sport fait du bien physiquement et moralement, surtout quand on peut être au grand air. On retrouve force, énergie, confiance, motivation, enthousiasme... Je suis donc très heureuse de m'engager au côté de l'association, cela m'apparaît comme une évidence.

C'est exactement le genre de projet que j'adore, il y a à la fois un défi sportif et une aventure humaine. Un défi sportif qui respecte les possibilités de chacune, étant donné que la préparation est adaptée et bien encadrée en tenant compte des aspects médicaux. Une aventure humaine qui va permettre de voyager, de découvrir de nouveaux horizons, d'apprendre à se connaître, cela promet de sacrés moments de plaisir et de partage.



Sylvain BUREL

Directeur de la Communication du Groupe Groupama

« Groupama est très fier d'accompagner Casiopeea en soutenant les magnifiques projets cyclistes développés par l'association depuis plusieurs mois ; nous sommes touchés par l'engagement quotidien de tous les bénévoles qui œuvrent à l'organisation de ces beaux challenges.

Evidemment, un grand coup de chapeau à toutes celles qui ont bénéficié du programme « Remise en selle » en trouvant la force de reprendre une activité physique pendant leur traitement contre le cancer.

Après ces mois d'entraînement, tous les collaborateurs de Groupama s'associent à moi pour souhaiter bonne route jusqu'à Bucarest à ces formidables aventurières qui ne reculent devant aucun défi malgré la maladie.

Merci à Casiopeea et à toutes les participantes de « Remise en selle » et de « Paris – Bucarest » pour le message de force et d'espoir que vous portez. »



Yael Blanc-Kaperman

Charlott' Chef de Projet Evénementiel





Charlott' a pour vocation de permettre aux femmes de s'épanouir et de les embellir. Par ailleurs, Véronique Garnodier, PDG et fondatrice de Charlott' est une passionnée de vélo.

Partageant un projet et des valeurs communes, il nous a donc semblé légitime de soutenir Casiopeea dans ses projets.

C'est un bel événement collectif pour partager à plusieurs le défi de vaincre la maladie à travers un projet sportif. C'est une très belle aventure humaine et un moyen de se ressourcer.

Les équipes Charlott' sont heureuses de pouvoir accompagner Casiopeea dans ce beau défi sportif. Nous serons heureux de partager un moment en votre compagnie sur l'étape de Besançon, mercredi 22 septembre à 8h.

Tous nos encouragements à toutes les battantes que vous êtes dans votre lutte contre la maladie et pour parcourir ces kilomètres à vélo.

Charlott'



Jean-Christophe Perréard

Président de la Commission Action Sociale et Prévention



Pour la CNM Prévoyance Santé, la pratique d'une activité physique est primordiale pour la santé et ce quelles que soient nos conditions physiques et nos pathologies. Nous aidons financièrement nos adhérents à s'inscrire à un club sportif par exemple. C'est donc tout naturellement que nous sommes devenus un partenaire permanent de Casiopeea. Nous nous défendons les mêmes valeurs de solidarité, de soutien avec le sport comme vecteur de soins et de mieux vivre.

Depuis que nous sommes partenaires de Casiopeea, les différents projets portés par l'association, notamment « Remise en Selle » ou « le Challenge Paris / Bucarest », ne cessent de démontrer l'implication de ses membres et les bienfaits du sport sur la convalescence, la réappropriation de son corps et l'espoir apportés par le dépassement de soi.

Force et courage pour cette nouvelle aventure!



Partenaire Santé

Docteur Magali LE BLANC-ONFROY

Directrice Médicale ICO René Gauducheau

L'association CASIOPEEA a une devise : « le sport pour vaincre ».



Elle promeut les valeurs de détermination, goût de l'effort, dépassement de soi, motivation, respect des autres, convivialité et solidarité, qui sont chères à l'ICO. Nous accompagnons chaque année plus de 46 000 patients et nous savons comme l'activité physique est précieuse. Soutenir des initiatives comme celles de Casiopeea est important pour nous et nos patients.

En 2020, l'association avait lancé un défi de taille! La traversée de l'Europe, Paris - Bucarest en relais vélo. Ce défi avait pâti du contexte COVID et dû être reporté à 2021.

Nous avions soutenu avec plaisir l'initiative de 2020, que l'association avait réussi à tenir malgré la crise sanitaire. Déterminée à rester mobilisée, l'association avait lancé un défi tourné vers la découverte de la Loire à vélo, qui comprenait 850 km en 6 jours.

L'ICO avait été partenaire de ce défi, dans le cadre des actions Octobre rose, et avait encouragé les participants à leur départ de notre établissement de Nantes.

Cette année, nous répondons présents à nouveau, autour de ce grand défi Paris-Bucarest tant attendu et nous souhaitons que cette aventure collective soit un moment de bonheur, de solidarité, et que chacun, individuellement, y trouve aussi une confiance nouvelle et une énergie renouvelée.



D'avance, bravo à toutes et tous!

Partenaire Santé

Roman Rouzier

Professeur Institut Curie



Prendre en charge un cancer ne peut se limiter aux gestes techniques. L'accompagnement et l'aide à l'activité physique font partie intégrante de la prise en charge.

Ceci est maintenant clairement démontré, et le programme CASIOPEEA est incroyablement bien conçu et porteur pour ce faire.

Je suis épaté par la détermination et l'engagement de organisateurs et des participants !



Partenaire Sportif



Martine Cano

Présidente de la fédération française de cyclotourisme



Partir en voyage à vélo est toujours un plaisir. Profiter du voyage pour relever un défi ne fait que renforcer ce plaisir et si le défi est multiple, à la fois humain, sportif et médical, il ne peut apporter que satisfaction.

La Fédération française de cyclotourisme qui veut allier sport-santé, tourisme et culture se réjouit d'accompagner ce challenge qui ajoute aussi une dimension internationale et donc interculturelle.

Les échanges que génère une telle aventure conforteront les liens déjà solides constitués lors de la préparation et pourront être le point de départ de nouveaux projets à l'avenir.

Comme le disait volontiers Jacques Faisant, le cycliste est un piéton miraculé, cela permet d'aller loin et de partager notre devise : à vélo, tout est plus beau.

Bonne route à toutes!



Partenaire Sportif



Nicolas Prudhomme

Coach au Sprinter Club Féminin

L'accompagnement de l'association Casiopeea nous tenait beaucoup à cœur suite à la présentation du projet. Ce projet féminin autour du cyclisme nous a tout de suite conquis. C'est un réel plaisir d'apporter nos connaissances et notre expertise à l'association.

Le programme Remise en Selle est une excellente préparation pour le Challenge Paris-Bucarest, car ce dernier est un défi très exigeant. Grâce aux séances collectives, les femmes pourront aborder ce défi en toute sérénité.

Toutes les adhérentes et adhérents du Sprinteur Club Féminin se joignent à moi pour souhaiter le meilleur à toute l'équipe qui participe au Challenge Paris-Bucarest.

Amandine Laclare

Cycliste du Sprinter Club Féminin

Participer à ce projet me tenait à cœur, ces femmes ont une force incroyable et je fais de mon mieux pour leur transmettre toutes mes connaissances de ce sport très exigeant.

La bonne humeur et le courage ont rythmé nos séances, des moments de partages intenses dans l'effort. Toutes les femmes du programme ont montré une réelle motivation mentale et physique grâce à leur présence et au dépassement de soi, ce qui représente la principale force de ce groupe.



Partenaire Sport Bien-Etre

Stéphane Suzzoni Directeur MON STADE

MON STADE et CASIOPEEA partagent un même objectif : mettre les activités physiques et sportives au service de l'amélioration du bien-être physique, mental et social. Maison sport santé reconnue par le Ministère chargé des sports et le Ministère de la santé, nous accompagnons en particulier des personnes vivant avec des maladies chroniques, et leur proposons une prise en charge médico-sportive aussi personnalisée, efficace et sûre que celle dont bénéficient les champions. Faire progresser en sport et en santé est notre vocation. Depuis 2018, nous sommes heureux de pouvoir nous associer à CASIOPEEA qui valide dans ces actions cette approche.

Nous sommes admiratifs de l'énergie, du volontarisme et de l'esprit de défi qui animent l'association et chacune de ses membres. Nous avons pu le constater en suivant les participantes au programme Remise en Selle. Il répond à un réel besoin thérapeutique pour les personnes éloignées de la pratique. Rejoindre Bucarest à vélo est une idée absolument « hors cadre »! Elle va donner lieu à une aventure humaine formidable, tout en étant une source de motivation pour de nombreuses femmes au-delà même des seules membres de l'équipe. Un vrai « relai » pour faire passer des messages sur les bienfaits du sport aux personnes malades.

Où il y a une volonté, il y a un chemin... de 4000 km.

Bravo pour votre immense volonté!



Partenaire Sport Bien-Etre



Isabelle Vanderschelden Masseur-Kinésthérapeute et Coach Santé

Hippocrate disait «Que ton alimentation soit ta première médecine» et bien je serais d'avis d'y ajouter l'activité physique aussi car aujourd'hui nous ne pouvons plus nier les chiffres.

L'OMS identifie l'inactivité physique comme le 4e facteur de risque de mortalité au niveau mondial, cela représente 6% des décès.

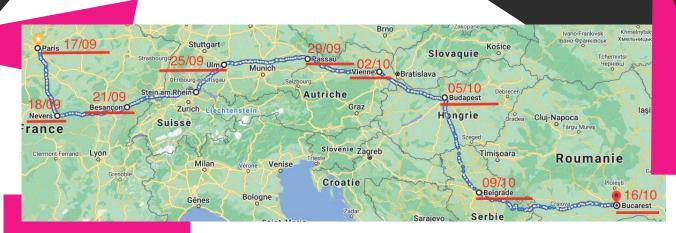
L'activité physique permet de lutter contre la maladie, elle réduirait notamment entre 30 à 50% les risques de récidive du cancer du sein.

Mon combat aujourd'hui, en tant que kinésithérapeute pratiquant dans un cabinet libéral, est de non seulement véhiculer ce message mais aussi accompagner mes patients que ce soit:

- en prévention.
- durant et après certains traitements parfois lourds de la maladie: les motiver, les guider et les encadrer vers une activité physique adaptée.

Voila pourquoi je soutiens et partage les valeurs de l'association Casiopeea!





SOUTENEZ NOTRE

CHALLENGE



PARIS-BUCAREST

du 17 Septembre au 16 Octobre 2021





R

ILS NOUS ACCOMPAGNENT EGALEMENT

LES PARTENAIRES

















les AUDACIEUSES



BOUGER PARTAGER SE FAIRE CONFIANCE

SE LANCER DES CHALLENGES





PRENEZ PART
A NOTRE CHALLENGE
PARIS-BUCAREST