

VERSION fermina

PSYCHO

D'où vient notre
envie d'aider ?

BEAUTÉ

Reprendre goût
à la vie avec
la socio-esthétique

TOURISME

Ils voyagent
en solidaire...

MODE

Zoom sur
Sakina M'sa,
créatrice engagée

Viggo
Mortensen
« J'aime aller vers
les autres »

Spécial solidarité

Un sondage exclusif pour les 20 ans de notre prix !

DU 2 AU 8 NOVEMBRE 2020





SAVOIR OÙ L'ON MET
LES PIEDS

Qu'elles se déroulent sur une journée en France ou sur une semaine à l'étranger, ces marches solidaires ne fonctionnent pas toutes sur le même principe. Certaines sont organisées par des entreprises, d'autres par des associations. Et la proportion des frais d'inscription reversée à des fins caritatives varie aussi. Renseignez-vous bien !

120 km dans le désert : un défi relevé par ces participantes au Trek elles marchent, au nom de l'entraide.

Elles marchent pour la bonne cause

Entre femmes, elles partagent des moments uniques pour se dépasser et soutenir ceux qui souffrent.

PAR MYRIAM LORJOL

Femmes, je vous aime... » C'est sur la mélodie de Julien Clerc que le top départ de La Vannetaise a été donné, le 11 octobre. Si, pour la quatorzième édition de cette course-marche contre le cancer du sein, les planade Simone-Veil, à Vannes, n'était pas rose de monde (eu égard au Covid-19), les bénévoles étaient là pour accompagner virtuellement toutes les participantes. Chacune avait acheté son dossard et téléchargé l'application pour réaliser un parcours de 5 km.

A l'occasion d'Octobre rose

« Pour rien au monde je ne louperais cet événement. C'est la sixième fois que je m'inscris avec ma sœur, ma mère et ma tante ! Se retrouver entre filles, c'est motivant, on fait la marche ensemble, les gens dans la rue nous encouragent », témoigne Enora, 27 ans. Infirmière, elle tient aussi à s'engager, même entre deux nuits de travail, pour aider d'autres femmes. « On peut sauver des vies en améliorant la prise en charge du cancer du sein. » Ainsi, avec les frais d'inscription, La Vannetaise a déjà récolté 746 000 € depuis 2007, reversés entièrement à des programmes locaux (triés sur le volet) de recherche, de soins de support, etc. Pour Octobre rose, d'autres initiatives 100% féminines sont organisées dans les grandes villes françaises : Clermont en rose, à Clermont-Ferrand ; La Joséphine, à La Roche-sur-Yon ; L'Amazon, au Havre... L'occasion de laisser les enfants au conjoint sans

culpabiliser ! Le profil de ces marcheuses ? « Le plus souvent des mères de famille de 45 ans en moyenne, en pleine forme, malades ou en rémission, qui ont toutes envie de montrer le lien entre sport et santé », répond Sophie Moreau, fondatrice de Courir pour elles. Cette association, qui œuvre pour la prévention des cancers au féminin, a réuni 19 000 Lyonnaises en un seul jour, le 19 mai 2019 ! En 2020, en

plein confinement (le 10 mai), 9 500 dossards ont été achetés pour pouvoir marcher ou courir le plus de kilomètres possible et partager son expérience en visio sur Zoom.

Dans le désert marocain

« C'est fou ce que les femmes, ensemble, peuvent accomplir ! » Corinne Péron sait de quoi elle parle. Elle a créé le Trek elles marchent en 2016. Elle y réunit 400 trekkeuses, par équipe de quatre, pour une marche d'orientation de 120 km dans le désert marocain. Le tout en quatre jours, avec juste une boussole et une carte ! « J'ai emmené ainsi plus de 1 000 femmes, se félicite-t-elle. Cette expérience leur donne des ailes. » Et ce n'est pas Fanny, 53 ans, enseignante à Aix-en-Provence, qui la contredira, puisqu'elle prépare déjà l'édition de mars 2021 – la quatrième pour elle. « On vit quelque chose de très fort. Même s'il y a un classement par équipe, on n'est pas là pour écraser l'autre, mais pour se dépasser. Et puis il y a cette marche dans le désert, qui ressource. C'est beau, calme, pur... » Inutile d'être très sportive, « il faut avoir de l'endurance (s'entraîner à marcher 15 km par semaine) et surtout un bon mental pour supporter la chaleur, les douleurs et la fatigue », indique Corinne Péron. Ce qui fait avancer ? La perspective de la dernière journée, consacrée à l'entraide. Comme le résume Fanny : « On trouve le courage de planter des palmiers, de construire un mur d'enceinte, les pieds dans la gadoue... parce que l'on se sent utile et récompensée par le sourire des gens sur place. »