

Passer'Elles

le magazine des Elles

Elles ont participé au challenge Avirose

Pour motiver les femmes à la pratique de l'aviron, un challenge AVIROSE a été organisé à l'occasion du Championnat de France d'aviron indoor qui a lieu chaque année à Paris avec la Fédération Française d'aviron. Pour véhiculer l'idée que le sport est bon pour toutes les femmes, la course entre les rameurs du Challenge AVIROSE se fait par équipe de 4 femmes dont au moins une opérée d'un cancer du sein.

"De l'énergie pour la vie" a préparé pendant l'hiver quatre équipes qui ont participé à un relais de 4 x 500 mètres. Parmi elles, des rameuses des *Elles* qui ont tout donné dans ce défi physique.

Pour Maureen, c'était "un week-end rempli de bonne humeur, d'un peu de stress mais surtout de beaucoup de complicité !"



Coco est très fière d'annoncer le classement des équipes qui terminent pour leur première participation à la 28^e, 30^e, 36^e et 38^e place. Bravo Mesdames et merci à Rémy de les avoir préparées à ce grand rendez-vous !



Ce très beau week-end a été fort en émotions sportives mais a également été l'occasion de découvrir Paris, ses monuments et ses petits restaurants, le mix parfait pour fédérer un groupe.

Il y a fort à parier que d'autres rameuses des *Elles* sentiront pousser leurs ailes d'ici la prochaine édition de ce challenge Avirose !



Que ton alimentation soit ta première médecine

Hippocrate

Pour retrouver le plaisir de manger, Sandrine Biot qui anime nos ateliers de nutrition vous propose deux recettes très intéressantes au niveau nutritionnel.



Pour un dessert et un apéritif, vous n'aurez besoin que d'une base, un bocal de 660 gr de pois chiches cuits au naturel.

1 bocal de pois chiches = 2 recettes

MOUSSE AU CHOCOLAT, un dessert gourmand sans ajout de sucre



- égoutter les pois chiches et récupérer l'eau de cuisson appelée l'aquafaba
- la fouetter jusqu'à obtenir une mousse dense comparable aux œufs à la neige
- faire fondre 150 gr de chocolat patissier noir au bain marie
- l'incorporer à la mousse en remuant avec une maryse (pour les novices, il s'agit d'une spatule)
- mettre dans des ramequins
- mettre la mousse au chocolat au congélateur pendant 1 heure puis au réfrigérateur pendant 3 heures.

HOUMOUS, un condiment sain pour l'apéritif



- mettre les pois chiches du bocal dans un mixer avec 10 ml d'eau et mixer jusqu'à obtenir une jolie purée lisse
- ajouter
 - le jus d'un demi-citron
 - une cuillère à café de sel
 - les épices que vous aimez (paprika, cumin, piment d'espelette...)
 - une gousse d'ail écrasée
 - trois cuillères à soupe de sésame appelée aussi pâte de taini
 - une cuillère à soupe d'huile de noix ou de sésame
- mixer encore pour avoir une pâte bien lisse
- mettre dans des verrines et décorer avec quelques pois chiches entiers et un peu d'épices

Régalez-vous !

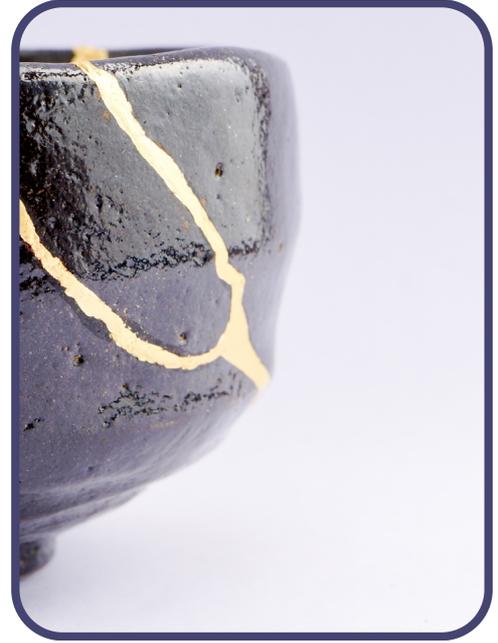
Et si l'idée de manger plus naturel vous tente, inscrivez-vous tous les mois aux ateliers thématiques décomplexés et conviviaux de Sandrine !

Connaissez-vous le Kintsugi ?

Une forme d'art japonais

dans laquelle les ruptures et les réparations sont traitées comme faisant partie de l'histoire de l'objet.

Les céramiques brisées sont délicatement réparées par des artisans à l'aide d'une résine de laque mélangée à de l'or, de l'argent ou du platine en poudre. Les réparations sont volontairement visibles et viennent embellir l'objet. Au lieu d'effacer les cassures et de chercher à les faire disparaître, cette technique japonaise souhaite au contraire les mettre en avant et les célébrer pour aimer d'une nouvelle façon l'objet restauré.



Le bien-être et la philosophie du Kintsugi

Aujourd'hui, comme dans la plupart des arts japonais, il existe une philosophie qui imprègne ce processus délicat de sagesse.

Les choses se cassent, une relation, une amitié ou même un objet.

Cependant le pouvoir du Kintsugi nous rappelle que dans la vie, rien n'est vraiment brisé Il n'y a aucune raison de considérer que quelque chose de cassé est irréparable. En effet, même parsemé de blessures, qu'elles soient physiques ou émotionnelles, la technique du Kintsugi nous offre une alternative au regard que l'on porte sur l'imperfection. L'acceptation de celle-ci fait partie du processus.

La méthode du Kintsugi consiste à donner une seconde chance, redonner vie, rendre toute la force et la valeur que l'on porte aux choses du passé pour les emmener avec nous dans le futur. Le Kintsugi vient sceller ces fissures de manière artistique et permet de donner une âme visible à toute chose.

Chaque blessure émotionnelle subie et guérie retrace l'être brillant que vous êtes maintenant, une femme avec ses fils d'or, plus forte et plus résiliente parce qu'elle a accepté tous ses combats.



«Tout ce qui est beau est endommagé. Tu es cette beauté ; nous le sommes tous.»

Bryant H. McGill (Simple Reminders, 2018)''

Le mouvement, pour retrouver la meilleure version de vous-même

Jacques, intervenant en Qi Gong au sein de notre association, vous propose des exercices inspirés du Qi gong, pratiques souvent recommandées par les médecins pour soulager le stress, la fatigue chronique ou certaines douleurs... De plus, l'activité physique renforce la confiance en soi, essentielle dans la gestion de la maladie.



Pour commencer cette série d'exercice, adoptez une tenue confortable, choisissez un endroit calme et concentrez vous sur votre respiration : adoptez une respiration profonde en équilibrant les deux phases d'inspiration et d'expiration . Par exemple, vous pouvez inspirer pendant 5 secondes puis expirez naturellement pendant 5 secondes.

Sentir l'ancrage au sol et la force des jambes



Fentes latérales

- Placez vous avec les pieds écartés de la largeur des épaules
- Transférez lentement le poids d'un pied à l'autre en fléchissant le genou
- Gardez bien le genou au-dessus des orteils
- Maintenez votre corps bien dans l'axe vertical et l'axe horizontal

Sentir la coordination, la fluidité et le relâchement



Pousser l'océan

- Placez-vous avec les pieds écartés de la largeur des épaules
- Poussez l'eau devant vous puis derrière vous d'un mouvement fluide, continu, global en initiant le mouvement par les jambes
- Bougez les bras en imitant la nageoire d'un poisson pour travailler la souplesse des poignets

Sentir l'équilibre, la coordination, le relâchement



La grue déploie ses ailes

- Imaginez que vous tenez un fil entre vos main et un de vos pieds
- Soulevez le pied en le tirant avec les mains
- Le genou monte verticalement (gérez la hauteur selon vos possibilités)
- Appuyez avec les mains vers le bas pour reposer le pied au sol
- Recommencez avec l'autre pied

Cette pratique repose sur la patience, la régularité et la persévérance.

Retrouvez désormais Jacques pour de nouveaux exercices dans chaque numéro de votre magazine Passer'Elles.

Le défi connecté du mois de mars

Le Défi connecté Mars Bleu c'est quoi ?

C'est un défi connecté amusant et sportif ouvert à tous, gratuit et co-créé par Dépistage des Cancers en Auvergne-Rhône-Alpes.

Il se déroule dans 11 régions françaises. Pendant 3 semaines, des équipes devront remporter le plus de points en réalisant le plus de pas possible, en répondant à des défis et à des questionnaires.

Objectifs

- Pratiquer une activité physique avec la marche à pied, la course ou la danse, l'activité physique permettant de diminuer le risque de cancer colorectal
- Être informé sur le dépistage organisé du cancer colorectal
- Être acteur d'un événement amusant national, régional et départemental
- Mieux faire connaître le dépistage organisé du cancer colorectal, sujet de santé publique



Règles du défi

Le but est de faire le plus de points en favorisant la pratique d'une activité physique régulière. Vos pas sont convertis en points selon un barème qui favorise la régularité, et des défis rapportent également des points.

Plusieurs classements à la fin : au niveau national, régional, départemental, individuel ou par équipe... autant de chances pour nos équipes de briller

Aussi appelé cancer du côlon-rectum, il touche plus de 47 500 personnes chaque année en France (dont 23 000 hommes et 20 000 femmes). 3ème cancer chez l'homme et 2ème chez la femme, il est fréquent.

Il existe un programme de dépistage organisé (DOCCR) qui permet de sauver des vies car détecté tôt le cancer colorectal peut être évité et guéri dans 9 cas sur 10. Il existe un test de dépistage rapide et efficace à réaliser chez soi. Ce test immunologique mesure la présence de sang dans les selles (le caca) à partir d'un seul prélèvement.

**DÉFI
CONNECTÉ
Mars Bleu**
Bougeons pour notre côlon !

Points bonus en équipe avec les défis

- Défis d'activité physique nationaux et départementaux, basés sur des moyennes
- Des défis ludiques, comme des quiz sur le DOCCR



Points par nombre de pas

- De 1 à 10 000 pas 1 point/pas
- De 10 001 à 20 000 pas 0.5 point/pas
- De 20 001 à 30 000 pas 0.1 point/pas
- 30 001 et plus 0 point/pas

Êtes-vous prêtes à relever le défi entre vous, avec vos amis ?
avec 1, 2, 3 ... équipes ?

Top départ pour les inscriptions le 26 février 2024

et pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [Mars Bleu](https://marsbleu.fr) -
[Dépistage des cancers - Auvergne Rhône Alpes](https://depistagecancers-aur.fr)
(depistagecancersaura.fr) ou scannez ce QR code

Plus d'info



Les randonnées du mois de janvier par Marie Odile



Vendredi 19 janvier 2024
Le chalet de la Vieille à Combloux



Une journée bien froide pour commencer l'année 2024 et des cœurs bien chauds pour encourager notre Christine !



Vendredi 26 janvier 2024 - La Croix Fry et le tour par le Plateau de Beauregard

Ouf ! Il nous reste encore bien de la neige sur les plateaux ! Une belle boucle pour les courageux .



Mercredi 31 janvier 2024 Montagne de Sulens

Entre Le mont Charvin et la Tournette



Si vous souhaitez recevoir les programmes
des randonnées, contacter :
Marie-Odile RAPHAEL au 06 79 85 85 37
marieoraphael@gmail.com

Pour connaître le programme de février, c'est ici :

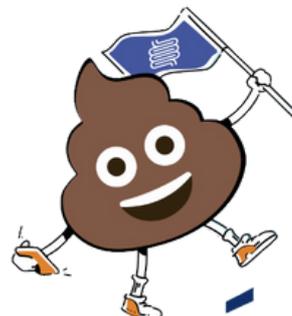
- Mercredi 7 février : Pointe d'Andey - D+ 450
- Vendredi 9 février : Megève - D+ 200 m
- Mercredi 14 février : Plateau d'Agly - D+ 200 m



Quelques dates importantes

28 février 2024

ouverture des inscriptions
en ligne



Dimanche 3 mars 2024 à 17h - Forum de Poisy

Qu'avez vous de prévu ce dimanche ? Rien ?

Ca tombe bien car la troupe de théâtre de Poisy " L'Estrade " vous propose une comédie policière ' le coupable est dans la salle " au profit de notre association.

Pour réserver vos places, il vous suffit de scanner le QR Code imprimé sur l'affiche (tarif 12€).

N'hésitez pas à partager à vos contacts afin que nous fassions honneur à cette super troupe au grand cœur qui joue chaque année pour des associations.

Vendredi 08 mars 2024 à 20h30 - Plus 30 discothèque de Bonneville

- Vous avez envie ou besoin de vous lâcher et de vous amuser ?
- Vous rêvez de ressortir vos pantalons pat d'éph ?

Nous avons ce qu'il vous faut grâce aux Elles de la vallée de l'Arve qui vous ont concocté une soirée avec la complicité du Club Plus 30.

En plus toutes les entrées seront au profit de notre association (12€ à réserver sur [helloasso https://bit.ly/Dplv80](https://bit.ly/Dplv80) ou à prendre sur place). Alors rameutez vos copains, copines, collègues, famille et venez danser sur les rythmes des années 80.



et toutes nos permanences où trouver une oreille attentive et passer un bon moment convivial

Annemasse

chaque premier vendredi du mois de 14h à 16h

Sallanches

chaque deuxième jeudi du mois de 14h à 17h

Marignier

chaque dernier lundi du mois de 14h à 17h

La Roche sur Foron

chaque deuxième vendredi du mois, de 14h à 17h.

Cran-Gevrier / Annecy

chaque mercredi du mois de 14h à 17h

Contact

06 41 54 52 02

desellespouvous@gmail.com

www.desellespouvous.fr

Permanence : 44 grande rue d'Aléry - 74960 Cran-Gevrier
Siège social : 1790 route de Botilly - 74270 Chilly



Des elles pour vous