

Courir contre le cancer

Les guides de la 1^{re} Lyon La Guillotière ont participé en mai dernier à la course Courir pour elles. Elles racontent.

Dimanche matin 8 h, nous prenons le bus pour rejoindre le parc de Lacroix-Laval, à Marcy l'Étoile, dans la périphérie de Lyon, et récupérer nos dossards.

Pour commencer : séance d'étirements et stretching sur un waka-waka (danse chorégraphique sur le célèbre titre Waka-Waka (This time for Africa) de la chanteuse Shakira). Nous sommes 6 000 coureuses à nous préparer pour la grande boucle !

3, 2, 1... Partez !

Les coureuses se positionnent sur la ligne de départ pour la grande course chronométrée de 10 km.

Quant à nous, nous avons opté pour le parcours de 5 km, pour lequel nous avons le choix entre : course, marche nordique, marche rapide ou marche loisir.

Courir pour elles, une course caritative* au profit de la lutte contre le cancer.

L'association organise chaque année cette course 100 % femmes. C'est maintenant la plus grande des courses de la région Rhône-Alpes.

Cette année, l'opération a permis de récolter 50 000 €. Cette somme a été reversée en faveur de la lutte contre le cancer.

*Action qui a pour but de fournir une aide matérielle ou morale



« Nous avons choisi de participer à la course des 5 km et sommes revenues fatiguées mais heureuses d'avoir donné le meilleur de nous-mêmes ! »

De gauche à droite : Joséphine, Elise, Camille, Clara, Garance, Siobhan, Céleste, Marie et Anabelle

Courir
Pour elles
Toutes solidaires

C'est quoi, le cancer ?

C'est une maladie qui se définit par un groupe de cellules qui se sont multipliées de manière désordonnée au sein d'un tissu normal de l'organisme. Il existe beaucoup de types de cancers (en fait tous les organes peuvent développer des cancers), mais la plupart se soignent s'ils sont repérés tôt. On retire alors les cellules malignes, par traitement chirurgical, chimique et/ou par des rayonnements (radiothérapie).

Peut-on le prévenir ?

Oui, notamment : en évitant d'exposer sa peau au soleil (vêtements longs, casquette et lunettes de soleil sont les meilleures protections); en ayant une alimentation équilibrée et en pratiquant des activités physiques; en limitant sa consommation d'alcool et de tabac.



Une course chronométrée pour 6 000 coureuses : impressionnant !