

# LE COURRIER DE L'ASSOCIATION PANACH

“Physical Activity and Nutrition Against Cancer and for Health”



*Une partie de l'équipe de la 4e édition des coeurs au sommet dans le Beaufortain*

## L'ÉDITO DE MARIE PISTRE

À l'association PANACH, l'Activité Physique Adaptée prend tout son sens. Bien au-delà des concepts appris durant les études, elle devient une expérience vécue, partagée, profondément humaine. Sur le terrain, chaque séance est un espace où le mouvement agit autant sur le corps que sur le mental, les émotions et la confiance en soi.

Les patients s'y retrouvent avec un objectif commun : bouger, se sentir mieux et prendre soin d'eux. Les différences d'âge, de pathologies ou de parcours de vie s'effacent pour laisser place à l'écoute, à la curiosité et à une véritable solidarité.

En tant qu'encadrantes, nous sommes à la fois témoins et actrices de cette dynamique collective qui se construit naturellement, séance après séance.

PANACH est pour moi un lieu où je me sens à la fois utile et pleinement à ma place. La confiance et la bienveillance qui y règnent me permettent de m'engager, de m'exprimer et de continuer à grandir sur mon chemin d'enseignante en APA.

Je suis profondément convaincue que l'association a énormément à offrir aux patients, et je nourris une envie sincère de poursuivre cette aventure, en mettant au service de PANACH toute mon énergie, mon engagement et mes compétences.

Marie Pistre, éducatrice en Activité Physique Adaptée

## LES ÉVÉNEMENTS DE L'ASSOCIATION

### Un week-end solidaire et généreux

#### Les Coureurs du Bonheur mobilisés aux côtés de l'association



Lors de la dernière édition des Coureurs du Bonheur, organisée dans le cadre du week-end du Marathon de Genève, les participants ont une fois de plus transformé la course en un moment fort de solidarité et de générosité. L'événement a rassemblé une grande équipe de coureurs, bénévoles et donateurs, tous mobilisés pour soutenir des causes solidaires, notamment l'association PANACH !

Chacun, qu'il ait couru un marathon, un semi, un 10km course ou marche ou bien un 5km, a mis son énergie au service d'un objectif commun : lever des fonds pour la santé et le bien-être. Au-delà des performances sportives, cette journée a été un moment d'amitié partagé entre l'association PANACH et les bienveillants membres du Lions Club d'Annemasse et leurs proches.

Chaque foulée compte quand elle est portée par la solidarité!

*Marie Baudon et Marie Pistré*

*10km de solidarité au Marathon de Genève*

### Une escapade rose sous le soleil

Dans le cadre d'Octobre Rose, le mois de sensibilisation à la prévention du cancer du sein, nous avons eu le plaisir d'organiser "L'Escapade Rose", le samedi 10 octobre. Ce fut la 3e édition de cet événement et une journée placée sous le signe du mouvement, de la convivialité et du lien.

Patients de l'association et membres de leur entourage se sont retrouvés sur le plateau des Glières pour vivre ensemble un moment hors du temps. Deux activités étaient proposées afin que chacun puisse participer à son rythme : une randonnée pour les amateurs de marche et une sortie en vélo à assistance électrique pour profiter pleinement des paysages.

Après l'effort, place au réconfort ! La journée s'est poursuivie autour d'un repas convivial, partagé sur une terrasse baignée de soleil, où une excellente tartiflette a réchauffé les corps et les cœurs.

Rires, échanges et bonne humeur ont ponctué ce moment précieux.

Au-delà de l'activité physique, L'Escapade Rose a été une belle occasion de se retrouver, de créer du lien et de rappeler l'importance de bouger ensemble, dans un esprit de soutien et de solidarité.



*Une joyeuse équipe pour une virée magnifique*

### Les Coeurs aux sommets, édition 2026

Sourires, complicité et bienveillance ont rythmé cette 5e édition de Coeurs au Sommet, qui restera longtemps gravée dans les mémoires.

Au cœur du Beaufortain, les participants ont évolué dans des paysages grandioses, portés par une énergie collective aussi forte que communicative. Tout au long du parcours, la bonne humeur était omniprésente, même sur des chemins parfois engagés, relevés avec enthousiasme et courage. Les patients, véritables chamois face aux défis des crêtes, ont fait preuve d'une détermination remarquable, affrontant parfois le vertige bien au-delà de leur condition physique.

Les parenthèses artistiques offertes par JF "Le Renard", en pleine montagne, ont apporté poésie et émotion à cette aventure humaine hors du commun.

Un immense merci à Brigitte pour ses attentions délicates à destination des marcheurs, ainsi qu'à nos accompagnatrices, Marie-Odile et Cécile, dont le soutien, l'énergie et la bienveillance ont été essentiels à la réussite de cette édition.

Les soirées se sont prolongées dans la joie et les éclats de rire autour des jeux animés par Marie-Odile, renforçant encore les liens entre tous. Une expérience intense, fédératrice et profondément humaine.

*"Je remercie l'association Panach de me permettre de vivre cette expérience chaque année et de pouvoir m'éloigner un peu du quotidien et de découvrir de merveilleux paysages". Marie B.*

## L'évènement Movember de l'association: le tournoi de pétanque

Pour la troisième année consécutive, le tournoi de pétanque s'est inscrit dans la dynamique de Movember, mouvement international de sensibilisation à la santé masculine. Ce samedi 8 novembre, cette mobilisation a pris une forme simple et conviviale, à l'image de la pétanque : un sport fédérateur et intergénérationnel.

Dès le matin, les terrains ont accueilli joueuses et joueurs dans une ambiance chaleureuse. Le format en triplé à la mûlée a favorisé les rencontres et les échanges, mêlant patients, débutants, amateurs et passionnés confirmés dans un esprit de fair-play et de bonne humeur. Tout au long de la journée, les parties se sont enchaînées au rythme des encouragements, des rires et de quelques taquineries amicales. Pensé comme un véritable temps de rencontre et de partage, l'évènement a permis à chacun de trouver sa place, quel que soit son niveau. Au-delà du jeu, cette journée a surtout été marquée par une atmosphère résolument positive, faite de sourires, de discussions et de moments de détente. Des valeurs chères à Panach, heureux de participer à un moment à la fois sportif et profondément humain.

Cette troisième édition confirme le succès grandissant de ce rendez-vous automnal, organisé en partenariat avec la Pétanque Sportive de Gaillard et la Mairie. Fort de cette réussite, Panach se projette déjà vers l'avenir avec une quatrième édition très attendue, un enthousiasme largement partagé par les participants, nombreux à exprimer leur envie de revenir.

*"Cette année encore, le tournoi de pétanque du mois de novembre a été un franc succès : un vrai moment de convivialité et, pour certains joueurs, un dépassement de soi. L'organisation a été à la hauteur grâce aux bénévoles de Panach, au club de pétanque de Gaillard et à la Ville de Gaillard. Tous les participants ont apprécié cette belle journée de détente. Bravo à tous."* Jacques F.

## LA VIE DE L'ASSOCIATION

### L'association a fêté ses 5 ans! Happy Birthday!



Une équipe en forme pour fêter 5 années de succès

Cinq années déjà. Cinq années dont nous pouvons être fiers. Derrière ce chiffre, il y a une équipe soudée et une amitié solide qui nous anime au quotidien. Une énergie collective qui nous pousse à lever des montagnes... et parfois même à les gravir.

Ce qui n'était au départ que deux heures d'activité physique adaptée est devenu, au fil du temps, une véritable dynamique : trois journées complètes d'activités, un projet de recherche, une multiplication des projets de randonnée, et surtout des patients qui ne nous quittent plus, parce qu'ils ont trouvé bien plus qu'un cadre sportif.

Au cœur de cette aventure, il y a des valeurs humaines fortes, partagées et vécues au quotidien.

De la solidarité, de l'engagement, mais aussi une grande gaité, une joie de vivre sincère que nous avons à cœur de transmettre. C'est cette énergie-là qui nous rassemble depuis cinq ans, et qui continue de nous porter vers de nouveaux défis, pour et avec nos patients.

### Le sport-santé comme moteur d'élan et de reconstruction

En décembre, avec Marine — une femme ayant traversé un cancer du sein et actuellement sous hormonothérapie — nous avons participé au Raid Amazones 2025.

Ce défi marquait notre deuxième aventure sportive ensemble ( N'hésitez pas à revoir le film "ne pas penser à demain", disponible sur You Tube). Ce fut une épreuve exigeante physiquement, intense humainement, et profondément porteuse de sens.

Malgré des disciplines nouvelles et des vies bien remplies, notre préparation nous a permis de terminer 9<sup>e</sup> sur 90 binômes, parmi 132 équipes (90 binômes et 42 trios), soit 287 participantes. Durant plusieurs jours, nous avons affronté chaleur extrême, fatigue, manque de sommeil et contraintes physiques. Mais au-delà du classement, cette expérience transmet un message essentiel: après la maladie, il est possible d'oser à nouveau des défis ambitieux.

En tant qu'ambassadrices de PANACH, nous avons souhaité porter cette conviction sur le terrain. Les rencontres vécues durant ce raid rappellent à quel point le sport-santé constitue un levier puissant de mieux-être, de reconstruction et de confiance.

Nous revenons inspirées, renforcées, et profondément reconnaissantes.

Merci à toute la communauté PANACH pour son soutien et ses encouragements.

Célia



Célia Lloret-Linares et Marie Lefrancq

## PAROLES DE PATIENTS

### “Au départ, ce projet n'était qu'un rêve”, le témoignage de Thierry et Fatima

Tous les participants de cette aventure se sont rencontrés au fil des randonnées organisées par l'association. Ensemble, et grâce à l'accompagnement de Marie-Odile, nous avons progressé pas à pas, jusqu'à oser rêver plus grand.

Au départ, ce projet n'était qu'un rêve. Un rêve qui nous paraissait presque inaccessible. Puis, au détour d'une discussion et de quelques randonnées partagées, le groupe s'est formé naturellement. Une année de préparation plus tard, nous voilà réunis aux Houches pour relever un défi de dix jours, sous la bienveillance et le professionnalisme de notre formidable guide..

Son soutien, son expérience et sa présence constante nous ont accompagnés au fil des kilomètres. Jour après jour, l'effet WAOU s'est imposé à nous. Nous avons parcouru le Tour du Grand Blanc à notre rythme, en savourant pleinement la beauté de paysages à couper le souffle.

Un immense merci d'avoir rendu possible la réalisation de l'un de nos plus beaux rêves.



Une courageuse équipe sur le Tour du Mont Blanc

### “Aujourd'hui, le sport fait partie de ma vie”, le témoignage de Mathilde

Il y a un an, j'ai poussé pour la première fois la porte de PANACH., sans vraiment savoir ce que j'allais y trouver. J'étais alors dans une période très sédentaire, sans énergie ni motivation, loin de toute activité physique.

Grâce aux séances en APA et à l'accompagnement bienveillant des enseignantes (notamment celui de Marie), j'ai redécouvert le plaisir de bouger, à mon rythme, sans jugement. Chaque séance est devenue un rendez-vous de partage, de confiance et de dépassement de soi.

Les animatrices, avec leur écoute, leur empathie et leur soutien constant, m'ont aidée à reprendre confiance en mon corps et en mes capacités. J'ai aussi rencontré des personnes formidables, d'autres patients et patientes, qui vivent des parcours différents mais qui partagent la même envie d'avancer.

Aujourd'hui, le sport fait partie de ma vie, et je mesure chaque jour le chemin parcouru. Cette association m'a vraiment redonné le goût du mouvement et, d'une certaine façon, le goût de la vie.

## NOUS SOUTENIR? NOUS SUIVRE? NOUS CONTACTER ?

**Nous soutenir:** Rendez vous sur le site de l'association ou sur Hello Asso. Les donations sont fiscalement déductibles !

**Suivez nous sur les réseaux :** instagram et facebook: association\_panach

**Et si vous préférez le mail :** Inscrivez-vous à la newsletter sur le site de l'association (en bas de la première page).

**Mail de l'association :** [contact@panach.org](mailto:contact@panach.org)

**Secrétariat de l'association:**

**Mail :** [celine.lefevre@ramsaysante.fr](mailto:celine.lefevre@ramsaysante.fr)

**Téléphone :** 04 50 83 44 19

## MERCI DE PARTAGER NOS VALEURS



Le site internet



Hello ASSO