

28 OCTOBRE

**6 KM**  
AVEC PASSAGE DANS  
LE PARC DU CHATEAU

**LA JOSSELINEISE  
des Femmes**

MAIL:JOYELUX.JOSSELINE@GMAIL.COM // // A VOUS RESERVEE AUX FEMMES // COURSE A PIED • BIROSCOPE  
ECHAUFFEMENT A 9H30 ET DEPART A 10H AU QUAI FLUVIAL

**La JOSSELINEISE  
des Femmes**

dimanche 27 octobre 2013  
course marche solidaire 6 km

Échauffement à 9h30. Départ à 10h au Quai Fluvial.  
Inscriptions et inscriptions sur [www.joyeuxjoggingjosseline.com](http://www.joyeuxjoggingjosseline.com)

**LA JOSSELINEISE  
DES FEMMES**

25/26 OCT 2014  
we chasse le crabe

SAM 25 «Femmes en scène» 20h30 • L'Écusson  
DIM 26 Course marche solidaire 6 km 9h30 • Quai Fluvial

Reservations/inscriptions  
[www.joyeuxjoggingjosseline.com](http://www.joyeuxjoggingjosseline.com)

**LA JOSSELINEISE  
DES FEMMES**

SAMEDI 24 «FEMMES EN SCÈNE» 20H30 • L'ÉCUSSON

DIMANCHE 25 COURSE A PIED RANDONNÉE 9H30 • QUAI FLUVIAL

24 • 25 OCTOBRE 2015

**WE CHASSE LE CRABE**

**LA JOSSELINEISE**

SAMEDI 22 OCT 2015 FEMME EN SCÈNE  
DIMANCHE 23 OCT LA JOSSELINEISE

**• We Chasse le Crabe •**

FEMMES EN SCÈNE: Centre culturel L'Écusson 20h30  
LA JOSSELINEISE DES FEMMES: Quai Fluvial 9h30  
[www.joyeuxjoggingjosseline.com](http://www.joyeuxjoggingjosseline.com)

**LA JOSSELINEISE DES FEMMES**  
WE CHASSE LE CRABE

SAMEDI 21 OCTOBRE 2017 - FEMMES EN SCÈNE

DIMANCHE 22 OCTOBRE 2017 - LA JOSSELINEISE

FEMMES EN SCÈNE: Centre culturel L'Écusson 20h30  
LA JOSSELINEISE DES FEMMES: Quai Fluvial 9h30  
[www.joyeuxjoggingjosseline.com](http://www.joyeuxjoggingjosseline.com)

Dimanche 21 octobre

**LA JOSSELINEISE  
DES FEMMES 2018**

Course & marche

**WE CHASSE LE CRABE**

Quai fluvial 9h30 pour l'échauffement  
Départ de la course et de la marche à 10h  
[www.lajosselineise.com](http://www.lajosselineise.com) - [lajosselineise@gmail.com](mailto:lajosselineise@gmail.com)

SAMEDI 19 OCTOBRE - FEMMES EN SCÈNE  
DIMANCHE 20 OCTOBRE - COURSE & MARCHÉ

**LA JOSSELINEISE  
DES FEMMES 2019**

**WE CHASSE LE CRABE**

Femmes en scène : Centre culturel L'Écusson à 20h30  
La Josselineise des Femmes : Quai fluvial 9h30 pour l'échauffement  
[www.lajosselineise.com](http://www.lajosselineise.com) - [lajosselineise@gmail.com](mailto:lajosselineise@gmail.com)

**LA JOSSELINEISE DES FEMMES**

DONNEZ  
MARCHÉZ  
COUREZ  
DÉCOREZ

**RÉINVENTEZ VOTRE  
JOSSELINEISE**

OCTOBRE 2020

**RETROUVEZ NOUS SUR LE MARCHÉ  
LES SAMEDIS 03, 10 ET 17 OCTOBRE**

SUIVEZ NOUS LAJOSSELINEISE.COM LAJOSSELINEISE@GMAIL.COM

**LA JOSSELINEISE DES FEMMES**

10<sup>e</sup> ÉDITION 24 OCTOBRE 2021

DÉPART COUREUSES DE 08H30 À 9H

DÉPART MARCHÉUSES DE 9H À 11H

**10€**

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

INCLUANT PARTICIPATION, T-SHIRT ET TOMBOLA

SUIVEZ NOUS LAJOSSELINEISE.COM LAJOSSELINEISE@GMAIL.COM

# 10<sup>e</sup> ÉDITION LA JOSSELINEISE DES FEMMES



## La Josselinaise des Femmes est née de rencontres.



D'une mauvaise pour commencer.

Celle qui provoque un séisme : la nouvelle du crabe. Une famille (une de plus) est condamnée à lutter avec ses armes et sa folle envie de vivre. Durant ce combat, un leitmotiv : tenir, lutter et continuer le combat.

Vient ensuite, le protocole des soins que, malheureusement, tout le monde connaît. Nous sommes tous victimes de ce foutu crabe qui nous touche d'une manière ou d'une autre.

Les soins terminés, le combat doit continuer, pour celles et ceux qui n'ont pas eu la même chance que nous.

Arrive donc une deuxième rencontre. Plus sympa celle-là, autour d'un bon plat de pâtes (à la carbonara) cuisiné par le chef Jérôme Boinet, président à l'époque des Joyeux Joggers Josselinois. Evidemment, la sauce a immédiatement prise et c'est en 2012 que la 1ère édition de la Josselinaise des Femmes voit le jour. Je ne le remercierai jamais assez, lui et son inégalable bonne humeur, pour sa détermination et son énergie déployée.

Des rencontres, il y en a eu un paquet. Les plus belles sont bien entendues avec l'ensemble des bénévoles, des ami.e.s qui chacun.e, à sa manière, a su s'impliquer dans le rouage de la grande mécanique que peut représenter cet événement : de l'installation des barrières au montage des podiums, au balisage, aux maillots, aux entraînements, à la sono... La magie est telle, que même des chansons originales sont composées et magnifiquement interprétées.

Un livret sur les différentes anecdotes aurait pu voir le jour également : le camion sous l'arche et entendre "ça passe" "-heu, non ça ne passe pas" mais de le voir tout de même tenter de passer. Je vous laisse deviner si ça passait... Des meringues rose à ne plus finir en forme de J, pour offrir aux participantes... Les rendez-vous insolites à 4h du matin sur le quai fluvial... Bref, des moments magiques !

Bien sûr, cette flamme, cette énergie n'aurait pu tenir sans vous, le public, mesdames mais aussi vous messieurs présents à chaque édition en masse avec la ferme attention d'en finir avec ce crabe.

Le bonheur de voir cette association reprise par deux femmes merveilleuses (les mots sont pesés) et un bureau enjoué accompagné de bénévoles au top m'a pleinement comblé et rassuré pour la continuité de cette belle aventure que peut représenter La Josselinaise des Femmes.

A chacun.e d'entre vous, je vous adresse mes plus sincères remerciements et ensemble **"WE CHASSE LE CRABE"**.

Philippe Guérin



Pour fêter les dix ans de La Josselinaise des Femmes, nous vous proposons cette année ce livre souvenirs dans lequel vous retrouverez des photos bien sûr mais il vous permettra aussi de vous rendre compte que vous avez été, au fil des années, de plus en plus nombreuses et qu'en dix ans votre générosité a permis de réunir **un peu plus de 100 000€**.

Depuis cinq ans, c'est avec beaucoup de fierté que nous avons repris le flambeau il y a cinq ans suite au départ de Philippe qui était à l'initiative de La Josselinaise. L'expérience était trop belle et trop importante pour qu'elle s'arrête en si bon chemin. Il fallait maintenir cette dynamique, cet enthousiasme pour cette manifestation plébiscitée par de plus en plus de femmes.

Pour ce nouveau bureau, garder l'âme insufflée par son instigateur mais aussi apporter des idées nouvelles pour que la flamme ne s'éteigne pas était un challenge. Mission réussie, vous avez répondu toujours plus nombreuses aux défis proposés. Ceux-ci nous tiennent à cœur car ils ont permis à des femmes qui ne peuvent ni courir ni marcher de participer à leur manière à La Josselinaise.

Mais le bureau n'œuvre pas seul, de nombreux partenaires et bénévoles nous soutiennent : une vraie dynamique jamais retombée en dix ans, cette énergie qui fait la force de notre association et fait de cet événement une fête. Remercions tous ces bénévoles.

Cette manifestation est aussi la preuve que nous pouvons, à notre échelle, par nos actions même modestes contribuer à lutter contre la maladie et aider celles qui en ont besoin.

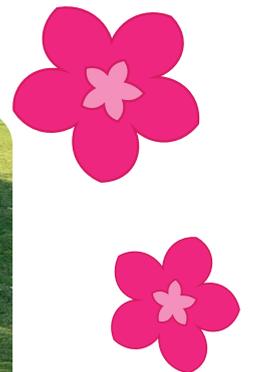
Vous nous l'avez prouvé l'année dernière en réinventant La Josselinaise qui n'a pu avoir lieu suite au COVID.

Que ces dix années, restent gravées dans nos mémoires, vous, toutes vêtues de rose, rassemblées dans un élan de solidarité, prêtes à chasser le crabe.

Merci à vous toutes d'être à nos côtés depuis dix ans.

Bravo ! A l'année prochaine.

Le bureau



**Total reversé depuis  
la 1ère édition :  
104 500 €**

## PAT PLO



L'association Patplo56 a été créée en 2012 afin de mettre à disposition des soins de confort pour les malades atteints de cancer sur le Pays de Ploërmel, soins gratuits pour les malades et encadrés par des professionnels diplômés.

Quels sont ces soins : esthétiques, réflexologie plantaire, sophrologie, soins énergisants, shiatsu, psychologie, atelier bien être avec une prothésiste capillaire et une esthéticienne, gymnastique douce avec des séances de Qi Gong. Ces soins sont dispensés à l'hôpital de Ploërmel ou à domicile ou dans les cabinets des soignants.

En 2020, nos intervenants ont réalisés 674 soins à plus de 300 personnes, malgré la difficulté de mettre en place les soins du fait de la pandémie. Chaque année le nombre de bénéficiaires augmente.

Une grande nouveauté en 2020. Nous avons mis en place un soin de confort à l'hôpital de Josselin, une cinquantaine de personnes en ont bénéficié et désormais deux après midi par mois une spécialiste est à disposition des personnes qui le souhaitent.

Selon une de nos bénéficiaires, les actions de Patplo56 se résument dans la phrase suivante : « Patplo56 est une formidable bouée de sauvetage ».

La Josselinaise nous apporte un fidèle soutien depuis 2015 et nous tenons à les remercier car malgré l'épidémie, le cancer n'a pas posé ses valises et les demandes de soins sont toujours en augmentation. Belle continuation à cette grande association.

Vous pouvez suivre nos actions sur notre site : [www.patplo56.fr](http://www.patplo56.fr)

Vous pouvez nous contacter

 : patplo56800@gmail.com

 : Patplo56 BP 70093 56803 Ploërmel Cedex



Qi gong



Soins énergisants



Groupe de paroles



Refléxologie plantaire



Sophrologie/ Psychologie



Shiatsu



Atelier bien être, soins esthétiques et cheveux

Le 14 novembre 2016, en faisant ma toilette j'ai découvert une petite boule sur mon sein gauche. Je faisais régulièrement le dépistage, le dernier datait de février 2015 : aucune anomalie n'avait été détectée lors de cette mammographie. Je devais faire la suivante en février 2017...

Ce 14 novembre je suis allée aussitôt chez le médecin, j'ai pu avoir un rv de mammo le lendemain, suivie d'une écho puis d'une biopsie. Tout s'est enchaîné : découverte d'un cancer triple négatif qui allait entraîner l'opération puis une chimiothérapie suivie d'une radiothérapie.

L'opération a eu lieu le 16 décembre et les soins ont commencé mi-janvier 2017 pour se terminer mi-septembre avec les aléas liés à ce type de traitement : perte de cheveux, port d'une perruque, malaises liés à la chimio, brûlures provoquées par les rayons...

Depuis je me sens guérie même si mon oncologue préfère utiliser le terme de rémission...

A l'annonce de cette maladie, après le choc du diagnostique, j'ai décidé que je sortirai victorieuse de ce combat : malgré mes 68 ans, j'avais encore tellement de choses à vivre !!!

J'ai pris le parti d'en parler autour de moi sans tabou.

J'ai été très entourée d'abord par mon mari, très présent et si bienveillant, par mes enfants, ma famille et tous nos amis.

J'ai eu la chance d'être prise en charge par les soignants du Centre Eugène Marquis de Rennes, disponibles et très à l'écoute, par une jeune prothésiste capillaire qui m'a fourni une jolie perruque et qui m'a orientée vers Pat Plo 56 de Ploermel.

Cette association a pour objectif d'apporter gratuitement des soins de confort aux malades du cancer en soin ou en rémission : ateliers bien-être (coiffure et soins esthétiques), psychologie, réflexologie plantaire, soins énergisants, Qi Gong entre-autres...

L'accompagnement de Pat-Plo m'a beaucoup soutenue pendant cette épreuve et je les remercie.

Je vais bien, je peux continuer à m'occuper des mes petits-enfants et j'ai repris mes activités de retraitée dans de très bonnes conditions.

Je ne peux qu'encourager toutes les femmes à se faire tester : la précocité du diagnostique m'a permis de me sortir de cette épreuve sans séquelles.

Au diable les petits tracas du quotidien : la vie est belle et mérite d'être vécu dans le partage...

Marie-Christine

# FINANCENT...

## LE CENTRE EUGENE MARQUIS

UN CENTRE REGIONAL DE REFERENCE EN CANCEROLOGIE



Nous sommes tous concernés par la lutte contre le cancer qui est encore aujourd'hui la première cause de mortalité en France. Les progrès réalisés par la recherche permettent d'augmenter les chances de guérison et aussi la qualité de vie des personnes atteintes de cancer. La recherche est donc le meilleur espoir de vaincre durablement et efficacement la maladie.

Lutter contre le cancer est notre objectif quotidien au Centre Eugène Marquis pour lequel nous avons besoin de soutiens permanents. Ces soutiens sont essentiels, car ils nous permettent de poursuivre ces actions dans le traitement du cancer en Bretagne, mais également pour permettre au plus grand nombre de profiter des avancées de la recherche, de l'innovation et d'améliorer le confort des patients.



### EN 2020, GRÂCE AUX DONNS NOUS AVONS PU :

#### FINANCER LA RECHERCHE

L'unité INSERM U1242, présente au sein du CEM, comprend une centaine de chercheurs et de médecins, réalisant des études sur :

- **La recherche fondamentale** (compréhension de mécanismes moléculaires),
- **Le développement de nouveaux médicaments anti-cancer,**
- **La découverte de biomarqueurs** (changement observable et/ou mesurable au niveau moléculaire, biochimique, cellulaire ou physiologique) pour mieux détecter et classer les tumeurs.

A terme, l'ensemble de ces travaux vise une meilleure prévention de l'apparition de ces cancers et une guérison plus efficace des patients.

#### AMELIORER LE CONFORT DES PATIENTS

- **Soutenir de jeunes chercheurs** en formation au Centre par l'attribution d'une bourse d'étude pour accompagner leur projet de recherche,
- **Participer à la réalisation du jardin Cécile Etoile** situé devant le bâtiment d'hospitalisation du CEM,
- **Financer des plafonds lumineux** pour nos salles d'exams (voir photo),
- **Acquérir de nouveaux casques réfrigérés** pour limiter la perte des cheveux (mais aussi réparer nos casques actuels),
- **Proposer une navette gratuite 100% électrique** pour les trajets des patients lors de leur venue au Centre Eugène Marquis en partenariat avec le CHU,
- Continuer de proposer aux patients des **soins de support et des ateliers gratuits,**
- Continuer de proposer aux patients des **tee-shirts adaptés** aux soins de chimiothérapie.

*« Chaque don, permet de contribuer à la mise en oeuvre d'innovations majeures contre le cancer au Centre Eugène Marquis. »*

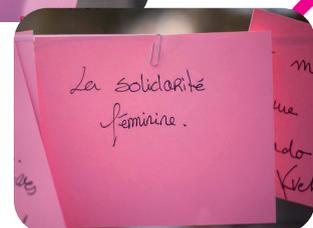
Lorsqu'à 50 ans je me rends compte que ma vie maritale ne me convient plus et que je dois prendre la décision de partir, voilà qu'on m'annonce un cancer du sein. Que faire ?

Je pars en disant « la séparation sera ma thérapie ».  
Bien sûr, j'ai bouleversé la famille.

Sur une année, j'ai subi les opérations, les chimios et les radiothérapies mais j'ai eu beaucoup de temps pour moi et j'ai apprécié. Cette expérience de vie m'a fait prendre conscience qu'il était grand temps de m'occuper de moi car la personne la plus importante dans la vie c'est bien moi-même.

Prenez soin de vous, donnez-vous du temps,  
Écoutez votre corps, il parle : « La mal a dit »  
Tout le bien à toutes.

Françoise



Mon cancer a été découvert en juin 2018, Je viens alors tout juste d'avoir 30 ans, je suis en couple et nous avons deux adorables petites filles de 5 ans et 3 mois.

J'étais atteinte d'un cancer du sein un peu particulier, le triple négatif.

Ma tumeur faisait plus de 5 cm. J'ai eu 16 séances de chimiothérapie.

J'ai perdu mes cheveux, mes sourcils et j'ai été très malade.

Au mois de novembre j'ai été opérée, la chimio ayant très bien fonctionné la tumeur avait disparu. Il a fallu « seulement » enlever le tissu qui avait été en contact avec la tumeur ainsi que quelques ganglions au niveau de l'aisselle.

En janvier et février 2019 j'ai effectué 33 séances de radiothérapie.

Si cette période de ma vie a été très compliquée physiquement et psychologiquement j'ai eu la chance d'être bien entourée par le personnel soignant qui m'a toujours écoutée et rassurée. Ma famille et mes amis ont été aussi présents pour m'aider avec les enfants, me changer les idées... Sans parler de mon conjoint qui a géré son travail d'agriculteur, nos filles, la maison sans jamais se plaindre. Il a continué à me faire rire, à vivre !

Mes filles m'ont aussi sauvée, je me suis battue pour elles, pour qu'elles ne grandissent pas sans leur maman. La vie est belle, mais je vivrai toujours avec la peur d'une récurrence, l'insouciance ne fait plus partie de ma vie mais j'ai appris à profiter davantage du moment présent !

Hélène 33 ans

Nous, nous sommes Carole et Maëlle

Carole a une formation en esthétique, et Maëlle Prothésiste capillaire et coiffeuse. Nous sommes là pour aider ces femmes malades ou en rémission à retrouver leur féminité altérée par les traitements.

Après cette véritable lutte, leurs vies ne seront plus les mêmes.

On ne cherche pas à faire semblant, ou à ce qu'elles le redeviennent mais ces échanges en groupe leur permettent de parler de leurs émotions, leurs séquelles, que l'on ne peut pas toujours partager avec ses proches, et c'est aussi ça «prendre soin de soi».

Tout ce qui est important pour nous, c'est qu'elles récupèrent une énergie, tant au niveau physique que psychologique. Alors quand on les voit repartir, après un coup de peigne, le vernis au mains et le sourire aux lèvres, on se dit qu'on a raison d'être là, avec elles.



« Suite à une inflammation du sein en juillet 2020, diagnostic du cancer tombé en janvier 2021. Un cancer c'est un tsunami qui ravage notre vie, conjoint, enfants, parents... tout le monde est impacté à son niveau. Les rendez-vous, les examens, puis viennent les traitements, tout s'enchaîne très vite, dépassé par les événements, on perd pieds... Et puis il faut s'accrocher, relever la tête, il faut foncer pour se battre contre ce foutu crabe.

Le chemin est long et semé d'embûches, les effets secondaires ou plutôt les effets indésirables nous tombent dessus sans crier gard, notre corps est un vrai champ de bataille, il se défend contre les traitements et les traitements nous détruisent à petit feu. Les gens vous diront oui le cancer du sein se soigne, on en guérit, mais moi je vous dis mais à quel prix !

9 mois après ce tsunami, 14 séances de chimiothérapie, une ablation du sein, je suis aujourd'hui en séances de radiothérapie, 25 séances au programme, viendra ensuite l'hormonothérapie, ce traitement qu'on doit prendre pendant plusieurs années, ce traitement qui a son lot d'effets indésirables mais avec lequel on doit réapprendre à vivre, car c'est le but final, vivre, vivre avec ses douleurs, ses doutes et surtout se réapproprier son corps, ce nouveau corps, celui qu'on n'a pas choisi, ravagé par les traitements, avec ses cicatrices... Aujourd'hui je ressors plus forte même si la route est encore longue et le message est : « écoutez vous, écoutez votre corps, palpez vous, consultez, prenez soin de vous, le cancer est partout, il touche tout le monde. »

Antonella, 40 ans



Sport et santé

## Le sport c'est...

Du plaisir

L'amélioration de notre condition physique

Une bonne santé tout au long de notre vie

« L'activité physique régulière est associée de 40% du risque de récurrence ou de décès du cancer du sein. »

40% des cancers sont liés à des comportements que nous pouvons modifier alors :

Les bénéfices d'une activité physique régulière sont nombreux tant pour le corps que pour l'esprit. Ce qui nous invite tous malades ou non à bouger pour notre santé.

- 1 - De fumer, tu arrêteras (ou mieux, tu ne commenceras pas).
- 2 - De boire, tu éviteras.
- 3 - Sainement, tu t'alimenteras.
- 4 - Une activité physique, tu pratiqueras.
- 5 - De te faire dépister, tu n'oublieras pas.

Avant → Pendant → Après le cancer : Le sport c'est une meilleure résistance et une meilleure qualité de vie.

### Alors, à vos baskets :

- En pratiquant une **activité régulière**, 25% des cancers du sein pourraient être évités.
- En ajoutant une **alimentation équilibrée** cela permettrait de prévenir 38% du cancer du sein.



Et bien évidemment limiter les activités sédentaires : temps passé devant l'ordinateur, la télévision, les consoles de jeux....

### Recommandations :

Pratiquer au moins **2h30 d'activités physiques d'intensité modérée** ou **1h15 d'activités physiques d'intensité élevée** par semaine ou un mélange des 2.

#### Intensité modérée

- Marcher d'un bon pas
- Laver la voiture, faire les vitres
- Passer l'aspirateur
- Jardiner, ramasser les feuilles
- Vélo, natation « plaisir », aquagym

#### Intensité élevée

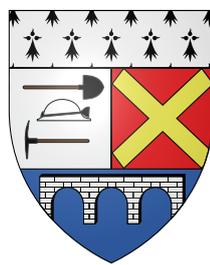
- Marcher avec du dénivelé
- Marcher très rapidement
- Bécher, monter rapidement les escaliers, jogging, VTT, natation rapide, tennis

Vous manquez de motivation ?  
A plusieurs c'est plus facile, proposez à un ami, à un proche, à un collègue.

Sources :  
La ligue contre le cancer  
Mangerbouger

## Ceux qui rendent cet évènement possible depuis 10 ans :

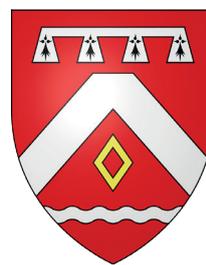
### Nos généreux partenaires :



Le Roc  
Saint-André

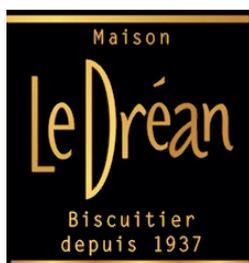


Héliéan



La Grée  
Saint-Laurent

### Nos généreux commerçants ou partenaires qui ont participé par leurs dons financiers ou leurs lots à la tombola des 10 ans :



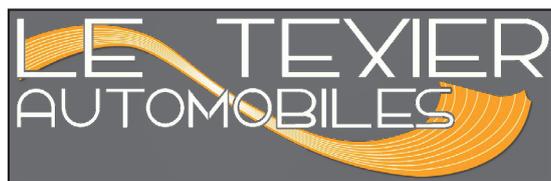
Biscuiterie Le Dréan



Le Prieuré de Clisson



Crêperie La Sarrazine



Le Texier automobile



Crêperie La Marine



CSJ



La Table d'O



Boulangerie Briend

### Vergers Latapie

### Boucherie de Josselin

### Caliperles

### Boulangerie Hardy



Conserverie Jagoury



Cinéma Le Beaumanoir



Le Comptoir de Josselin



Société des courses  
hippiques de Ploërmel



Henry Pierre Thouzeau



L'atelier de Vaïla



L'atelier Mélisande



Pizzeria du chateau



La Cave de Malory



Le Thy Ploërmel



Rive Gauche Josselin



Pharmacie Regnier



Salon Peigne et ciseaux



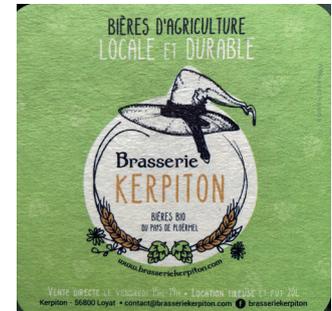
Axa



De fil en fils



Boulangerie Le Devehat



Brasserie Kerpiton



A fleur de lys



L'effeuillage



BPS Immobilier

Restaurant La Terrasse

Hôtel du chateau

L'ESCALE  
Pizzas à emporter - Josselin  
Pizzeria l'escale

Arthurimmo.com  
LE RESEAU NATIONAL IMMOBILIER 100% EXPERT  
Arthur immo Josselin



MMA











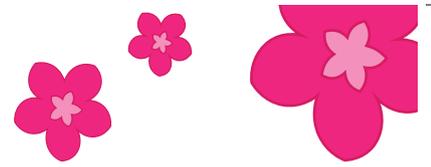




# Un grand merci à tous nos bénévoles

Merci à tous nos bénévoles qui, discrets, donnent de leur temps, de leur créativité, de leurs mains pour que La Josselinaise soit toujours réussie.

Merci à ceux qui participent de près ou de loin à la réalisation de cette belle aventure.



Nos fidèles partenaires depuis 10 ans :



Nos précieux partenaires :



PEUGEOT PLOËRMEL 02 97 74 02 55  
Mézière automobiles Z.A. La Bande Saint-Denis  
56800 Ploërmel

**NEUF & OCCASIONS** toutes marques  
aux meilleurs prix!



Livret réalisé par A.Gicquel