

Courir  
**Pourelles**  
Tous les 14 Jours



**2025**

# OCTOBRE ROSE

## à Saint-Pierre-la-Palud

**ON SE BOUGE POUR  
SOUTENIR LA LUTTE CONTRE  
LE CANCER**

Spectacle | Hip hop | Karaté | Tombola | Auto-palpation | Pétanque  
Capoeira | Danse | Qoya | Couture | Théâtre | Randonnée



**Aujourd'hui, le cancer du sein touche 1 femme sur 8 et représente un tiers des cancers féminins. Détecté à un stade précoce, il offre de bien meilleures chances de guérison. C'est pourquoi l'information, la prévention et la mobilisation sont essentielles.**

Tout au long du mois d'octobre, la municipalité, les associations locales, les commerçants et les forains, proposent des animations pour faire bouger notre village et porter ensemble cette cause.

# Programme

POUR SOUTENIR LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN

## > VENDREDI 3 OCTOBRE

### Spéctacle musical Ôrage de vivre

🎵 Péroline DREVON, comédienne, est diagnostiquée le 12 juillet 2022 d'un cancer du sein avancé et agressif à 36 ans. Théophile ARDY et Romain LATELTIN, deux artistes avec qui elle travaille, lui disent en l'apprenant « on va faire ce que l'on sait faire, on va en faire de l'art... ». C'est ainsi qu'ils décident de transformer cette épreuve en œuvre artistique, par la chanson et le théâtre. Regarder et écouter Ôrage de vivre, c'est partager l'intimité d'une personne en plein chemin vers la guérison, en légèreté, en tendresse, en poésie, en toute sincérité, c'est apprendre ensemble à chanter sous la pluie.

- > 20h00 - Salle des fêtes - À partir de 12 ans
- > Spéctacle proposé par la Médiathèque Départementale du Rhône.
- > Gratuit



Parce qu'une activité physique régulière contribue à réduire les risques de cancer, nous avons choisi de mettre le mouvement à l'honneur !

Les fonds récoltés financeront des Activités Physiques Adaptées destinées aux femmes en traitement aux Hôpitaux Nord-Ouest de Villefranche.

Nous comptons sur votre présence, votre énergie et votre solidarité pour faire de cet événement une réussite.

**Mobilisons-nous ensemble contre le cancer du sein !**

## > SAMEDI 4 OCTOBRE

### Atelier couture

🧵 Venez confectionner des coussins cœur destinés à soulager les douleurs post cancer du sein et qui seront offerts aux femmes en soin à l'Hôpital Jean Mermoz. Toutes les petites mains sont les bienvenues, débutantes et expertes. Rembourrage fournis. Apportez votre machine à coudre et vos tissus.

- > RDV à 9h petit déjeuner offert
- Salle du bon accueil
- > Couture de 9h30 à 12h
- Sur inscription au 04 74 70 46 02



## > DIMANCHE 5 OCTOBRE

### Tournoi de pétanque féminin

🎱 En duo féminin, venez partager un moment convivial et solidaire, sans limite d'âge : entre mères et filles, sœurs, amies ou collègues. Le club St Pierrois de pétanque vous proposera de quoi vous restaurer et fera don des inscriptions et de la moitié de la recette de la buvette.

- > Inscription sur place à 9h30 et début du tournoi à 10h15
- > Tarif : 10€ par adulte - Enfant gratuit 🎀
- > Dress code rose
- > Annulation en cas de pluie



## > VENDREDI 10 OCTOBRE

### Tombola rose

Rendez-vous au marché pour tenter de gagner des paniers garnis offerts par les commerçants et forains.

- > Vente de billets sur la place du marché de 16h à 19h
- > Billet de tombola : 2 € l'unité 

## > SAMEDI 11 OCTOBRE

### « Pink party » Soirée dansante



Les zanims vous invitent à les rejoindre pour une soirée inoubliable placée sous le signe de la bonne humeur, de la danse et de la solidarité !

- > Au programme :  
20h-21h30 : Rock, salsa, bachata, kizomba avec Olivier du Club de danse St Pierrois.  
21h30-2h : Les meilleurs sons des années 80 & 90 pour vous faire bouger toute la nuit.  
Dress code : rose, évidemment !
- > Buvette et petite restauration sur place - Salle des Fêtes
- > Entrée 5 € par personne  
Bénéfices de la soirée reversés 



## > DIMANCHE 12 OCTOBRE

### Cours de karaté

Le karaté club de St Pierre vous propose un cours d'initiation au karaté.

- > Cours de 10h à 12h réservé aux femmes et jeunes filles (+ de 14 ans)
- > Sur réservation au 06.82.16.22.66  
RDV salle du dojo de la salle polyvalente
- > Limité à 15 personnes. Dons libres 



## > JEUDI 16 OCTOBRE

### Pleine conscience

Venez expérimenter la Pleine Conscience au travers d'une séance découverte. Il s'agira de se laisser guider afin de permettre à la présence attentive de s'installer, de se

connecter à l'instant présent, au souffle, au corps, et de faire l'expérience de la réalité telle qu'elle est. La pratique de la Pleine Conscience est un entraînement de l'esprit, qui permet de nous libérer de nos mécanismes automatiques, de nous aider à mieux gérer nos émotions, nos sensations corporelles et nos pensées.

- > Séance proposée par Marie-Pierre Lebris, Instructrice MBSR qualifiée
- > Gratuit - Dons libres 



## > SAMEDI 18 OCTOBRE

### Capoeira

Lors de cette animation vous découvrirez cet art martial atypique qui puise ses racines dans la culture afro-brésilienne.

- > 10h à 11h30 - Salle des fêtes
- > Cours ouvert à toutes et tous, adultes et enfants - Organisé par la MJC
- > Dons libres 



### Imp'rose

La MJC vous invite à une soirée d'improvisation théâtrale, jeu d'acteurs non préparé, pour vous faire vivre un moment unique et riche en émotions.

- > À 20h - Salle des fêtes
- > Tout public - Buvette sur place  
réservation conseillée au 06 32 93 12 19
- > Dons libres 



## > DIMANCHE 19 OCTOBRE

### Cardio danse

Céline et Laura, vous attendent pour un cours de cardio danse qui va dynamiser votre dimanche matin entre mouvements de danse et fitness.

- > 10h30 à 12h00 - Salle des fêtes
- > Cours ouvert à toutes et tous, adultes et enfants - Organisé par la MJC
- > Dons libres 





> **MARDI 21 OCTOBRE**

## Qoya

Audrey vous propose de découvrir cette activité qui mélange des mouvements de danse, de yoga et de méditation. Un moment qui permet à chacune de renouer avec son corps avec une liberté de mouvements qui s'attache plus aux ressentis que ce à quoi cela ressemble.

- > Salle de danse de la salle polyvalente
- > Limité à 15 personnes
- > Sur inscription auprès d'Audrey  
au 06 23 14 85 57 ou par mail :  
audrey.qoya@hotmail.com
- > Dons libres



> **VENDREDI 24 OCTOBRE**

## Atelier de prévention

Venez apprendre le premier geste de prévention du cancer du sein : l'auto-palpation. Atelier proposé par la CPTS des Monts du Lyonnais.

- > Animations et jeux
- > 17h30 à 19h30 : stand au marché  
ou sous la halle



En ce mois d'octobre dédié à la lutte contre le cancer du sein, la médiathèque propose une sélection d'ouvrages sur cette thématique.



> **SAMEDI 25 OCTOBRE**

## Cours de Hip-Hop

Venez vous initier au hip-hop avec Fabien du club de danse St Pierrois.

- > 14h00 à 15h30 : cours parents/enfants
- > 15h45 à 17h15 : cours ado filles et femmes
- > Réservation au 06 50 68 48 98  
RDV salle des fêtes
- > Dons libres

> **DIMANCHE 26 OCTOBRE**

## Rando rose intercommunale



Rejoignez le Rando-Ski Club St-Pierrois pour une randonnée intercommunale très rose. Au départ de St Pierre nous rejoindrons sur notre trajet les randonneurs de Chevinay et de Sourcieux-les-Mines. Nous irons tous ensemble pique-niquer au bassin de la falconnière.

- > RDV à 10h à la mairie, petit déjeuner offert par la municipalité - Prévoir pique-nique, eau et chaussures de marche - Retour prévu à St Pierre vers 15h30 - Parcours de 11 km / 400 D+
- > Inscription par téléphone  
ou par sms au 06 99 86 44 55
- > Tarif : 16 € par adulte   
Enfant gratuit.
- > Dress code rose - Vente de T-shirt  
sur place 5 €



Les dons et recettes des animations seront reversés à l'association Courir Pour Elles.



Cette association soutient les femmes touchées par la maladie en leur offrant l'accessibilité à des séances d'Activité Physique Adaptée en milieu hospitalier ou associatif. Elle milite également dans la prévention des cancers par la pratique d'une activité physique régulière. Pour en savoir plus :

Pour un don supérieur à 40 euros, vous recevrez un reçu fiscal qui vous permettra de bénéficier d'une déduction d'impôts à hauteur de 66 % (un don de 40 € vous revient à 13€) Un règlement par chèque au nom de l'association est obligatoire.

Courir POUR ELLES, 64 rue du Dauphiné - 69003 LYON  
www.courirpourelles.com  
Mail : dons@courirpourelles.com / Tél. 04 26 65 78 38



Mairie de Saint-Pierre-la-Palud  
2 Place de la Mairie  
69210 Saint-Pierre-la-Palud  
Tél. 04 74 70 46 02  
www.saintpierrelapalud.fr