



## **L'association Bivouac&moi offre à des patients suivis pour un cancer un séjour en pleine montagne : vivre deux nuits en refuge ou gîte et marcher ensemble**

**Pour qui ?** Les séjours sont ouverts aux patients suivis pour un cancer, prioritairement originaires de Rhône-Alpes, pendant ou entre les traitements, quelque soit l'organe primitif, avec intégration de patients porteurs de lésions secondaires ou chroniques. Les frais de séjour sont pris en charge par l'association.

**Pourquoi participer ?** Pour se déconnecter de la vie quotidienne et souffler le long ou après le parcours de soin. Pour profiter d'un environnement grandiose et partager des moments riches de sens et d'humanité. Pour pratiquer une activité physique adaptée qui fait partie intégrante des traitements. Pour se fixer un objectif concret et retrouver confiance en ses capacités, ce qui est possible physiquement et mentalement : pour croire en soi !

**Comment ?** L'équipe qui anime le séjour est composée d'un accompagnateur en moyenne montagne, d'un médecin formé aux soins de support oncologiques et d'un accompagnant. Ce trio veille à l'adaptation du séjour aux capacités physiques de chacun et aura à coeur de transformer cette expérience en tremplin vers le mieux-être. Pas d'exploit sportif, du partage et du plaisir avant tout ! Des moments d'échange, de relaxation, de danse et de musique viennent compléter les temps de marche.

Il est demandé aux participants d'adhérer à hauteur de 40 €, le reste du séjour est totalement pris en charge par l'association. Le matériel spécifique (sac à dos, bâtons, draps de sac...) est prêté par l'association.



### **Et après ? L'aventure continue !**

Ce séjour peut être l'occasion de **renouer avec la pratique sportive adaptée**. Nous sommes en relation avec les associations de sport adapté de la région et avec La Ligue contre le Cancer.

Les participants constituent progressivement une communauté et restent en lien. Nous organisons deux fois par an une randonnée musicale festive à laquelle les participants, les membres et les partenaires sont conviés.

# L'activité de l'association

## Le démarrage en 2022 :

- Mars 2022 : Fondation de l'association loi 1901 par Florence Van de Velde (médecin de la douleur), Julie Vasseur (professeure d'EPS), et Lydie Laurent-Taluy (infirmière en réanimation)
- Premier Séjour Septembre 2022 : sept participantes. Refuge de Lo Tsamou (Maurienne). "Séjour sportif"
- Octobre 2022 : inauguration de l'association avec randonnée et concert de musique en plein air à l'alpage de Montbasin
- Deuxième séjour Novembre 2022 : sept participantes. Gîte d'Arith (Bauges). "Séjour doux"

## Et pour 2023 ?

- 8 séjours prévus de mars à octobre : en fonction du profil des participants seront prévus des séjours "sportifs", des séjours "doux", un séjour "adapté douleurs" et un séjour "neurooncologie". Le choix du refuge variera selon la saison et les groupes.
- Randonnée musicale collective avec Mus'ailes : juin et novembre 2023



## Vous souhaitez nous aider ? Contactez-nous !

Découvrez notre Site internet : [www.bivouacetmoi.fr](http://www.bivouacetmoi.fr)

Par Mail : [bivouacetmoi@gmail.com](mailto:bivouacetmoi@gmail.com)

Ou par courrier : 11 chemin des Crépines - 73000 Bassens

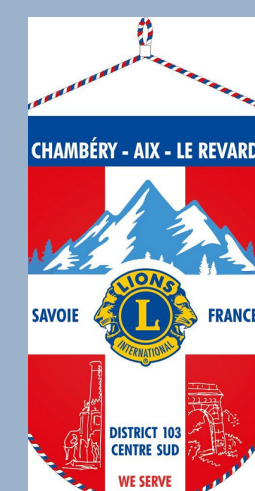
Page Facebook - Instagram- LinkedIn

## Comment fonctionnons-nous ?

Notre association fonctionne grâce à la volonté des bénévoles et grâce aux dons des sponsors et des particuliers, don fiscalement déductible. Le budget global d'un séjour pour dix patients est de 2900 Euros . Notre éthique est de limiter au mieux les frais de fonctionnement associatif annexe.

## Nos sponsors

Olea Medical  
Le lion's club d'Aix-les-Bains  
La Ligue contre le Cancer



## Nos partenaires

Services d'oncologie du CHMS et de Médipole  
Bouger sur Prescription  
Rando santé savoie  
Groupe de musique "Mus'ailes"

## Les médias

<http://www.bivouacetmoi.fr/index.php/medias>  
France 3 Alpes, Le Dauphiné , France Bleue Savoie