

Beaufort**Randonnée et résilience pour des personnes touchées par le cancer**

L'association savoyarde Bivouac et moi organise des séjours en montagne pour des personnes atteintes de cancer, offrant ainsi une parenthèse ressourçante à travers des randonnées encadrées. Ces séjours, ouverts à une douzaine de participants venant de toute la France, sont l'occasion de partager une aventure humaine unique, loin des traitements et des hôpitaux.



Elles se prénomment Béatrice, Nathalie, Annie Rose, Véronique, Cécile, Ninon, Amel. Après une ballade au lac d'Amour, ces participantes, venues de toute la France, ont relevé le défi d'une randonnée adaptée. Photo Le DL/A.D.B.

Installées au refuge de la Coire pour trois jours de randonnées, les participantes, accompagnées d'un accompagnateur en moyenne montagne (AMM), d'un médecin et de bénévoles, ont pu profiter des paysages majestueux des Alpes. Pour beaucoup, comme Amel, jeune ingénieur, originaire de Normandie, c'était une première découverte de la montagne: «Ce côté majestueux de la montagne, c'est ressourçant. Ça permet de déconnecter et de se recentrer sur soi.»

«On repart avec un coup de boost, plein d'ondes positives et d'envie d'avancer»

Ces séjours, d'une durée de trois jours, sont conçus pour redonner confiance et énergie aux participants. Amel, atteinte d'un cancer du sein métastatique, témoigne: «Ça redonne confiance, ça rebooste. Les rencontres avec des personnes qui traversent des épreuves similai-

res sont précieuses. On se sent compris, et ça, c'est énorme.» Les activités, comme le Qi Gong ou les randonnées adaptées permettent à chacune de se dépasser dans un environnement bienveillant.

L'association, composée d'une vingtaine de bénévoles, organise douze séjours par an, accueillant ainsi près de 120 personnes. L'accompagnement médical et logistique est essentiel pour rassurer les participants, comme le souligne l'une d'elles: «On aime être là parce qu'on se sent en sécurité. Cet encadrement est un tremplin pour reprendre goût à l'effort et à la vie.»

Un constat s'impose: les participants sont majoritairement des femmes! Le docteur Florence Van de Velde, médecin res-

pensable de l'association savoyarde, explique: «Les hommes ont souvent plus de mal à se livrer, à montrer leurs fragilités. Pourtant, ces séjours leur feraient autant de bien.»

L'association souhaite donc encourager une plus grande mixité dans ses groupes. Pour les participantes, ces séjours sont bien plus qu'une simple randonnée. Ils représentent un moment de reconquête de soi, comme le résume Amel: «On repart avec un coup de boost, plein d'ondes positives et d'envie d'avancer.»

Une belle leçon de résilience, portée par la solidarité et la magie des paysages alpins.

● **Alain De Bortoli**

Pour en savoir plus sur l'association Bivouac et moi, se rendre sur www.bivouacetmoi.fr

Beaufort • Une motion citoyenne en soutien aux droits du peuple palestinien

L'association pour un Avenir souhaitable a présenté une motion citoyenne au public, accompagnée d'une pétition. Photo Le DL/A.D.B.

L'association pour un Avenir souhaitable (APAS) a présenté au marché de Beaufort une motion citoyenne accompagnée d'une pétition, visant à sensibiliser l'opinion publique à la situation en Palestine. Cette initiative s'inscrit dans un contexte international marqué par une forte mobilisation en faveur des droits humains. Le texte, qui s'appuie sur le droit international et les résolutions de l'ONU, interpelle les élus à tous les niveaux afin qu'ils œuvrent pour une reconnaissance officielle de l'État de Palestine par la France, la levée du blocus de Gaza, l'arrêt des violences, la protection des civils, et la mise en œuvre de sanctions contre les violations du droit humanitaire. Selon l'association, seule une paix juste et durable, basée sur le respect du droit international, pourra mettre fin à la spirale des violences.

Ugine • La course cycliste "Les Balcons de l'Arly", ce samedi

La formation de l'OCA tentera de glaner des lauriers pour cette première édition. Photo OCA

Samedi 21 juin, la première édition des "Balcons de l'Arly", course cycliste en ligne organisée par l'Olympique cyclisme d'Albertville, partira d'Ugine (plan de l'Isle) pour rejoindre Crest-Voland (La Logère) par Cohennoz et le Cernix. Cette épreuve est réservée aux licenciés FSGT, FFC, et UFOLEP, et non licenciés de plus de 18 ans, porteurs d'un certificat médical.

Les inscriptions se font sur le site de Eventicom.fr, sur place le samedi. La remise des dossiers se fera à partir de 8h30 et les concurrents seront lâchés à 10 heures.

À VOTRE SERVICE

Jérôme Raunet
ANTIQUAIRE
ACHÈTE / ÉTAT INDIFFÉRENT

- Tous bijoux en or, argent et fantaisie anciens ou modernes (même cassés)
- Tous carillons Westminster (Odo, Maty, Vedette, etc...)
- Toutes montres, bracelets et goussets (or, argent, métal) toutes marques

PAIEMENT COMPTANT Ligne directe **06 07 67 33 91**
www.jeromeraunet-antiquaire.fr



Jérôme Raunet
ANTIQUAIRE
ACHÈTE EN RHÔNE-ALPES

- Pièces de monnaie • Violons, saxophones...
- Vases et objets asiatiques • Mobilier ancien/objets divers • Montres anciennes, horlogerie • Vins
- Bijoux or/plaqué or... etc • Manteaux de fourrures

PAIEMENT COMPTANT Ligne directe **06 07 67 33 91**
www.jeromeraunet-antiquaire.fr

Pour paraître
dans cette

RUBRIQUE

contactez-nous au
04 79 33 86 79