



Passer'Elles

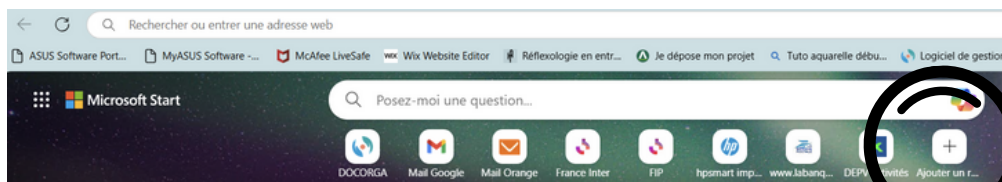
le magazine des Elles

L'été est fini et il est grand temps de reprendre le rythme. Ce numéro de Passer'Elles vous permettra de voir ce qui s'est passé pendant ces mois de coupure avec un zoom particulier sur la randonnée qui a offert aux adhérentes un large choix de sortie, entre rando de niveau 1 à la demi-journée et trek de plusieurs jours en montagne. Mais avant de découvrir ces paysages magnifiques, voici une astuce pour vous simplifier la vie et les inscriptions aux activités de l'association.



Depuis peu, vous avez franchi une première étape avec le lien unique vers toutes les activités : <https://xoyondo.com/u/DesEllesPourVous>

Aujourd'hui, on vous invite à enregistrer ce lien pour un accès encore plus rapide :



sur votre ordinateur

1. copiez le lien <https://xoyondo.com/u/DesEllesPourVous>
2. cliquez sur "ajoutez un site"
3. inscrivez le nom que vous voulez donner à ce site
4. collez le lien dans URL
5. cliquez sur "ajouter"
6. une nouvelle icône est apparue sous la barre de recherche
7. la prochaine fois que vous voudrez vous inscrire, cliquez sur cette icône
8. et voilà !

Ajouter un site web ✕

Nom

URL

Ajouter Annuler

Sur votre téléphone portable :

1. ouvrez le lien <https://xoyondo.com/u/DesEllesPourVous>
2. cliquez sur les 3 points en haut à droite de l'écran
3. sélectionnez "ajoutez à l'écran d'accueil"
4. revenez à la page d'accueil où une nouvelle icône est apparue



Les randonnées de l'été

par Marie Odile

Vita'Rando
Les moments Nature qui donnent du Peps !

Mercredi 5 juin
La Pierre fendue à Sallanches



Légende sur la Pierre Fendue : elle aurait abrité un filon d'or ce qui explique qu'on ait cherché à la partager en deux ! (réf. Pierre Millon Alpes Magazine 1998)



Mercredi 19 juin
Montagne de Sous Dine par le Pas du Roc vers Thorens les Glières

Le passage spectaculaire à flanc de falaise du Pas du Roc est le point fort de cette randonnée. Il s'agit d'un sentier taillé directement dans la roche au 19^e siècle pour faciliter le déplacement entre les villages de la vallée de la Filière et les pâturages d'altitude.



Les randonnées de l'été

par Marie Odile



Préparation en vue des chemins de Compostelle,

histoire d'éprouver sa résistance à la distance, au temps, à la météo et aux nuits en refuge... pas toujours facile !

Dimanche 9 juin - Le petit Mole



Dimanche 23 juin - La montagne de Sulens



Week-end du 28-29 août

Le plateau du Retord



les Elles sur les chemins
PRETES

Les randonnées de l'été

par Marie Odile



Week-end des 13 et 14 juillet
Refuge du Petit Tetras - le Crêt
du midi - Praz sur Arly

L'occasion pour certaines de faire une première nuit en refuge. Une chouette ambiance, beaucoup d'entraide. De la fierté et des étoiles dans les yeux, les dames se rendent compte de leur potentiel et manifestent leur désir d'en faire plus.



24 juillet - Le Chalet de Colombar et le Plateau de Beauregard



Si vous voulez en savoir plus ou si souhaitez recevoir les programmes des randonnées, contactez Marie-Odile RAPHAEL au 06 79 85 85 37 ou envoyez un mail à marieoraphael@gmail.com

Le trek de l'été, 11 femmes au Mont Blanc des Dames

par Katia, Laurence, Marie-Pierre, Valérie et les autres

"Depuis mon retour, chaque nuit je rêve de montagne, je me vois en montagne ! Je réalise que je suis allée au sommet et je me souris. Tout au long de ce défi, j'espérais avoir un second souffle qui me donnerait des ailes. Je n'avais pas réalisé qu'il viendrait de ce groupe de belles personnes, dynamiques et généreuses.

Merci à Marie-Odile qui m'a permis d'avancer, step by step, en la suivant comme une ombre, dans les différentes ascensions, quand mon souffle et mes jambes rentraient en dissonance. Merci à Marie-Janin qui a tout donné durant ces 2 jours, telle une cabria montant et descendant pour nous encourager. Merci à toutes ! "

C'était le projet de l'année pour ce groupe, atteindre le Buet aussi appelé Mont Blanc des Dames.

Pour l'atteindre, elles ont commencé en septembre leur saison de randonnées hebdomadaires dont la difficulté est allée crescendo, pour qu'elles puissent marcher en montagne en effectuant plus de mille mètres de dénivellée sur des chemins escarpés. Elles sont prévenues : l'ascension du Mont Buet leur demandera d'affronter de véritables difficultés techniques comme des passages de blocs de pierre, des plaques de neige et de gérer leur souffle à partir de 2800 mètres en route vers un paysage lunaire.



Après une année d'entraînement collectif sur un ou plusieurs jours, l'ascension du Buet à plus de 3000 mètres d'altitude est venu couronner leurs efforts les plus tenaces et s'est apparenté à du jamais-fait, leur marathon des cimes.

"Une danse entre les doutes et maux de 11 femmes atteintes de cancer et la cure bienfaitrice que leur procure la randonnée."

La danse commence à l'aube et finit au crépuscule, les pieds pétris, les corps fourbus. L'ascension somptueuse au refuge de Moede Anterne, celle du col de Salenton, la traversée de névés gigantesques passé celui-ci, le corps à corps entre les montagnes tutélaires et ces 11 femmes est parfois sensuel, parfois rude, les laissant souvent hors d'haleine.



Pas après pas, souffle après souffle, elles franchissent les derniers mètres qui les séparent de ce sommet tant désiré portées par une sororité inébranlable. Aux yeux des autres randonneurs, d'un ciel limpide et d'un Mont-Blanc étincelant de beauté, les 11 femmes entament une formidable farandole de joie et de larmes. Ont-elles rêvé ? Sont-elles bien toutes arrivées en un temps record au Mont Blanc des Dames ? Elles osent à peine y croire.

Le trek de l'été, 11 femmes au Mont Blanc des Dames

par Katia, Laurence, Marie-Pierre, Valérie et les autres

« On se concentre les filles, la descente est toujours plus difficile que la montée. De plus, il y a la fatigue ».

En effet, la descente dans les cailloux, ça va. Mais arrivées à la neige, cela devient plus compliqué pour moi. Malgré les cramponnettes, le planté du talon, je glisse. A un moment je me retrouve à glisser. Mon corps est perpendiculaire au chemin de neige. Je me relève avec l'aide de Marie-Odile. Planter le talon, 3 points d'appui ...Elle est là devant moi, cela me rassure !

On continue.

La descente me paraît interminable !



Vita'Rando
Les moments Nature qui donnent du Peps !



“L'aventure est finie mais pas l'histoire.

Nous venons de vivre quelque chose d'unique, d'extraordinaire, nous en sommes toutes conscientes. Nous sommes liées à jamais par un lien indescriptible mais très fort. Nous avons été si proches les unes des autres, si solidaires, pendant ces quatre jours ! ”

“Moi aussi depuis la maladie je réécris ma vie, comme nous toutes, et j'essaye de le faire en superposant un maximum de belles choses, de bons moments... et ces quelques jours Ensemble dans cette splendide montagne, est à l'évidence un moment fort de mon existence qui me donne envie de continuer à avancer joyeusement.”

“Quand je me ballade dans la région et que je vois le Buet comme un phare. Je suis tellement heureuse... l'amitié et la persévérance ont triomphé de ce foutu cancer. Je vous souhaite de vivre cela, c'est idiot à dire, mais la maladie m'aide à devenir moi.”



Huit séries "feel good" pour cet automne

par Rose'Up

Antidotes à la sinistrose, dérivatifs universels pour échapper à son quotidien de malade, les fictions télé ont des propriétés multiples.

« Les séries m'ont aidée à traverser la maladie », Kiessé. Une en particulier : Grey's Anatomy, qu'elle adorait déjà bien avant d'avoir un cancer, et qu'elle a continué de suivre après avoir reçu son diagnostic de cancer du sein, à l'âge de 33 ans. Dans certains épisodes, des situations lui ont rappelé celles qu'elle vivait. Un processus d'identification renforcé quand les patients à l'écran avaient le même âge qu'elle. Au fil de cette saga portée par des personnages féminins forts, la jeune femme s'est familiarisée avec les codes, le jargon du monde médical. Et ça lui a servi ! « J'ai même pu échanger avec le chirurgien sur mon opération en me référant à Grey's », assure-t-elle.

Utiles, les séries le sont surtout pour s'affranchir de la peur, du stress que fait peser le cancer. C'est aussi un bon dérivatif à la fatigue, et une façon d'échapper à la charge mentale liée aux contraintes et aux routines imposées par des rendez-vous médicaux en tout genre... Sans parler de l'isolement!

Il suffit parfois d'appuyer sur sa télécommande pour s'extraire de tout ça et retrouver le goût de rire ou de simplement pleurer, mais pas sur soi ! Pour sentir à nouveau frissonner et vibrer celle que l'on est en dehors de la maladie. Enfin, par le pouvoir de l'immersion dans d'autres vies que la sienne, arriver paradoxalement à se reconnecter à soi.

Exutoire qui fait du bien, la série-thérapie s'administre comme on veut : seule, en famille ou avec des amis. Que ce soit à dose homéopathique (un épisode par jour ou par semaine), en cure (plusieurs d'affilée), ou en traitement intensif en mode « binge » (« visionnage frénétique »), en ne comptant pas les saisons avalées en une journée ou soirée. Avantage et inconvénient en même temps : le choix est presque infini ! Voici une petite sélection, attention : risque d'addiction !



1 Dead to me

Sous le soleil de Californie, le malheur frappe aussi ! Jen et Judy se rencontrent dans un groupe de parole de personnes endeuillées. L'une a perdu son mari dans un accident de la route ; l'autre, son fiancé, mort d'une crise cardiaque. Tout les oppose, mais elles s'apprécient beaucoup. Leur amitié résistera-t-elle au lourd secret que cache l'une d'elles ? L'histoire touchante, les répliques savoureuses, le rythme galvanisant ont fait craquer Iza dès le premier épisode. « Je l'ai vu comme un signe qu'il y a de l'espoir même quand on est malade. Cela m'a aussi renvoyée aux liens forts que j'ai avec des amies très proches et qui étaient là pour moi, comme dans la série. »

Où ? Netflix



3

Good girls – Grisante

Mères de famille débordées et épouses délaissées, elles sont trois amies qui ne parviennent plus à joindre les deux bouts. L'une doit rembourser les dettes de son mari, l'autre se ruine en traitements pour sa fille hospitalisée, et la dernière vit un procès houleux pour obtenir la garde de ses enfants. Au bord de la crise de nerfs, elles ne voient qu'une solution pour s'en sortir : braquer un supermarché. Avec une arme factice. Ces hors-la-loi au grand cœur vont en remontant à la police et à d'autres malfaiteurs bien plus dangereux qu'elles. « C'est mon taxi qui m'en a parlé, en chemin pour la radiothérapie, se souvient Claire. Elles étaient drôles et culottées, j'ai tout de suite adoré. » Facile de s'identifier à Beth, Ruby et Annie, « des mamans comme nous, qui ont un gros pépin et qui essaient de le surmonter ensemble ».

Où ? Netflix.

2

Les filles du dernier rang – Maxi-sororité

Cinq jeunes femmes se lancent une série de défis fous... et se rasant la tête avant de partir en virée pour les accomplir. Mais ce voyage entre copines pourrait aussi être leur dernier... L'une de ces amies (on ne saura pas laquelle avant la fin) a un cancer. Cette miniserie espagnole a été une bouffée d'air frais pour An. « J'ai d'abord été intriguée par leurs crânes rasés. Cela faisait écho à ce que je vivais. Avec une série qui parle de la maladie, on se sent moins seule. La solidarité de ces filles, leur façon de croquer la vie à pleines dents m'ont encouragée à plus profiter de tout, moi aussi. Et surtout, grâce à la VO, à réviser mon espagnol ! »

Où ? Netflix



4

The big C – Pionnière

Le « gros C » désigne le cancer de la peau de stade 4 dont est atteinte Cathy, l'héroïne de cette étonnante comédie dramatique. Avec cette série, un tabou de la taille de la statue de la Liberté s'est écroulé. Jamais le cancer et ses répercussions sur la patiente et ses proches n'avaient été abordés aussi frontalement dans une fiction télé. Et surtout pas avec un humour aussi dévastateur ! Ou plutôt salvateur. Comme réveillée par son diagnostic, cette prof d'histoire va d'abord refuser de l'annoncer à ses proches, pour s'épargner d'avoir à les consoler. Puis elle va remettre en question sa vie, plutôt plan-plan jusque-là, et se lâcher ! Commander du chardonnay pour le petit déjeuner, se faire une épilation intégrale, vouloir soudainement installer une piscine dans son jardin. Aussi, prendre un amant. Et, surtout, ne pas se gêner pour ironiser sur sa mort annoncée : « Au moins je n'aurai pas trop de rides ! » C'est confronté à sa propre fin que Cathy commence à vivre. Et c'est jouissif à regarder !

Où ? toutes les plateformes.



A noter dans votre agenda

Jeudi 17 octobre 2024
Soirée filles à Vitam

qui nous offre une parenthèse bienfaitrice dans l'espace spa/bien-être ; ressourçant au milieu de ces journées d'automne!



CHILLY
MARCHE ROSE



Dimanche 20 octobre 2024
Marche rose de Chilly

Marche de 7 et 13 kms.
Buvette et petite restauration au profit de l'association.
Venez nombreux, les parcours sont magnifiques, les lasagnes délicieuses et l'ambiance à la rigolade !

Tout au long du mois d'octobre,

des animations sont proposées par des communes, commerces, associations, hôpitaux... Tenez vous informées et participez au maximum pour faire connaître notre association.



15 décembre 2024
"Nature" de Florent Peyre


Florent Peyre interprète tous les membres d'une troupe de comédie musicale, un soir de première...

Entre le one-man-show et la pièce de théâtre, il incarne en même temps plus d'une vingtaine de personnages et pas moins de 5 animaux (dont 4 en voie de disparition...) dans une performance unique et jubilatoire.

Florent est le parrain de l'association, venez le rencontrer et surtout invitez vos familles, amis, voisins...




Contact

 06 41 54 52 02

 desellespourvous@gmail.com

 www.desellespourvous.fr

 Permanence : 44 grande rue d'Aléry - 74960 Cran-Gevrier
Siège social : 1790 route de Botilly - 74270 Chilly

