



OCTOBRE ROSE – LE DÉFI KM DU 1^{ER} AU 15 OCTOBRE 2026



Chacun ses kilomètres, un seul défi pour la santé !

Le club fera un don qui sera proportionnel au nombre de kilomètres parcourus par les participants à la quinzaine d'Octobre Rose. Plus notre présence sera importante, plus le don du club sera élevé.

Le défi débutera le 1^{er} octobre place du 14 juillet et durera 15 jours (résultats lors de la soirée des 20 ans).

- **Le 1er octobre à 17h00 rando patrimoine** lors de la manifestation conjointe avec la mairie (place du 14 juillet) : parcours de 3 km mené par Monique Espi. Les participants s'inscrivent et font un don libre (mini 5€). Les km parcourus par chacun, seront cumulés.
- **Du 2 au 15 octobre :**
Dans le cadre de l'opération Octobre Rose, RMS propose à tous les marcheurs, marcheurs nordiques et randonneurs de participer, lors de leur activité, au **Défi KM** afin de maximiser le nombre de kilomètres parcourus et par conséquent le don du club à l'association La Maison Entre Parenthèses.

Sont concernés par ce défi :

Les marches des 2 – 6 – 9 et 13 octobre

Les marches nordiques des 7 – 8 – 14 et 15 octobre

Les randonnées des 5 et 12 octobre

Pendant cette quinzaine, les adhérents souhaitant participer feront au préalable un don libre (mini 5 €) soit par HelloAsso soit en chèque ou espèce. Leurs kilomètres seront comptabilisés. Un seul don par participant couvrira l'ensemble de leurs sorties sur toute la quinzaine.

A chaque début de séance, l'animateur demandera qui participe au **Défi KM** et transmettra le nombre de participants à Bernadette. Après chaque séance, les kilomètres seront comptabilisés et ceci jusqu'au 15 octobre.

Le 8 octobre : rando-marche marathon en relai. Voir document

Un compteur des kilomètres réalisés sera affiché sur le site et régulièrement mis à jour.

Le montant du don **Défi KM** sera le nombre de kilomètres effectué multiplié par 3 cts.

Le montant global qui sera remis à la Présidente de La Maison Entre Parenthèses le 15 octobre lors de la soirée des 20 ans, tiendra compte des dons individuels des participants et du don Défi KM du club.

= : = : = : = : = : = : = : = : = : = : = : = : =

La Maison Entre Parenthèses (La MEP) est un espace d'accueil non médicalisé, chaleureux et gratuit, destiné aux femmes touchées par le cancer, qu'elles soient en phase de diagnostic, de traitement ou de rémission.

L'essentiel à retenir :

- **Public & Mission :** Un lieu d'échange et de réconfort ouvert à toutes les femmes confrontées à tout type de cancer.
- **Offre de soins :** Des soins de support individuels et collectifs (ateliers artistiques, bien-être, accompagnement) dispensés par des professionnels et bénévoles.
- **Objectif :** Compléter le parcours médical en facilitant l'observance des traitements et en faisant le lien entre la médecine et la vie quotidienne.

[La Maison entre Parenthèses - La Maison Entre Parenthèses](#)