



# DES FEMMES AU SOMMET

**ASSOCIATION LOI 1901**

**Présidente Maria MANZANO**

**Vice-Présidente Fabienne INTERTAGLIA**



Association loi 1901

Raison d'être

Accompagner des **femmes ayant eu un cancer** dans un **défi sportif de randonnée pédestre** pendant 10 mois et les faire atteindre un sommet de 3000 mètres au terme de ces entraînements

- Nos besoins :
  - Financiers
  - Matériels
- Votre contribution
  - Possibilité de défiscaliser vos dons
- Un partenariat :
  - Nous communiquerons sur votre engagement sur les réseaux sociaux
  - Vous permettez à ces femmes de se surpasser et réaliser un rêve avec une forte symbolique : dépassement de soi et de la maladie = résilience





# Introduction

- L'Association est créée à Canohès dans les Pyrénées Orientales depuis janvier 2023 et fait écho à une association du Puy de Dôme "Des filles Au sommet " existante depuis 2018.
- L'objectif est d'accompagner un groupe de femmes ayant vécu ou vivant un cancer, se dépasser, relever un défi sportif, se reconstruire, être solidaire dans l'effort pour marcher ensemble.
- Il est démontré que l'activité physique est un moyen très performant pour lutter contre la fatigue et les effets secondaires des traitements, agit favorablement sur la qualité de vie et la prévention des récives.
- Le défi est d'entraîner dix femmes pendant 8 à 9 mois, sur des chemins de randonnée, de difficulté croissante en dénivelé et distance, pour un objectif final, un séjour de 4/5 jours en itinérance montagne et atteindre un sommet de 3.000 mètres

- ✓ De septembre à juin
- ✓ Toutes les 2 semaines
- ✓ 1 randonnée collective
- ✓ Difficulté progressive



Pour atteindre du  
7 au 11 Juillet...



An aerial photograph of a majestic mountain range in the Alps. The central focus is a large, snow-covered peak with a complex, jagged topography. The surrounding terrain consists of dark, rocky ridges and valleys, some of which are partially covered in snow. The sky is a clear, pale blue, and the overall scene conveys a sense of vastness and natural grandeur.

**Le Mont Buet dans les Alpes**

**3096 m**

**Le Mont Blanc des Dames**

Billetterie en ligne sur [helloasso.com](https://helloasso.com) ou vente sur place. Résas C

**TWO MAN SHOW**  
Philippe MANZANO - Jean-Claude



NOUVEAU  
SPECTACLE  
pour



**Rires et  
Chansons**  
by  
**Les FRYOUX**



ANIM-PASSION

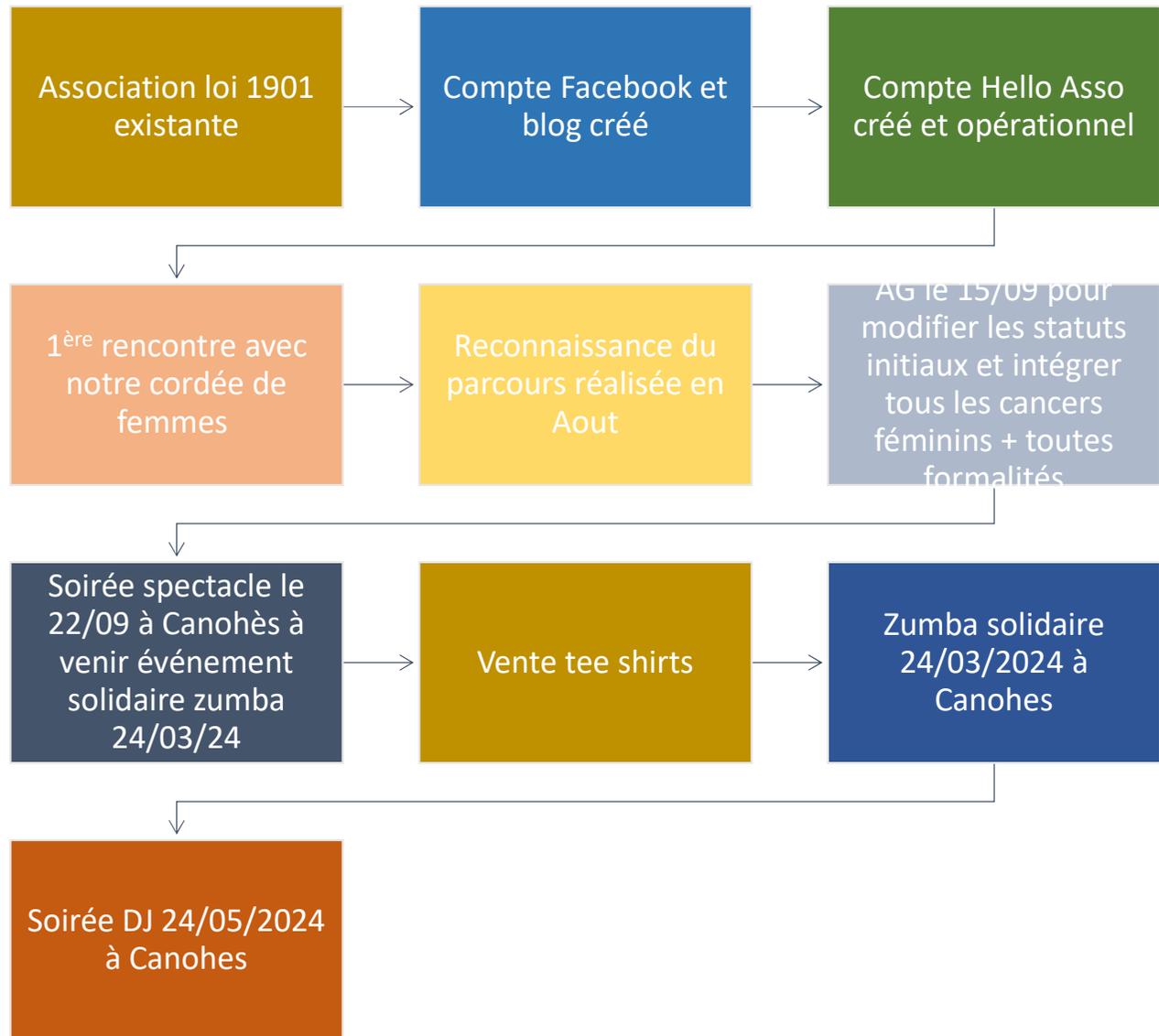
**Vendredi 22 SEPT 2023 à 20h30**  
**salle Claude Nougaro à CANOHES**

Bénéfices versés à l'association "Des Femmes Au Sommet": 10 femmes luttant contre le cancer se lancent le défi d'atteindre un sommet de 3000 mètres  
Ouverture des portes à 20h - Spectacle suivi de la présentation de la cordée et d'un verre de l'amitié avec mignardise.

# Plus de 200 spectateurs



# Où nous en sommes ?





Qui ?

Lydie – Dorothée – Edith – Paola – Betty –  
Laurence – Michèle – Marie – Manon



2 animatrices  
Maria & Fabienne





## Les accompagnateurs

**Stéphane - Christophe - Thierry**



## Le bureau

**Nathalie – Sylviane - Déborah -  
Claire - Véronique**





## Les bénévoles

**Judith – Conchi - Fanfan**



# Une mascotte Picoulate

# COMMENT ?

Après des semaines de  
préparation

Nous accompagnerons  
ces femmes sur une  
itinérance de 5 jours et  
4 nuits dans les Alpes

1 guide professionnel :  
Christian MAURAS

5 bénévoles : portage /  
assistance

1 préparateur physique

# Une aventure au long cours...

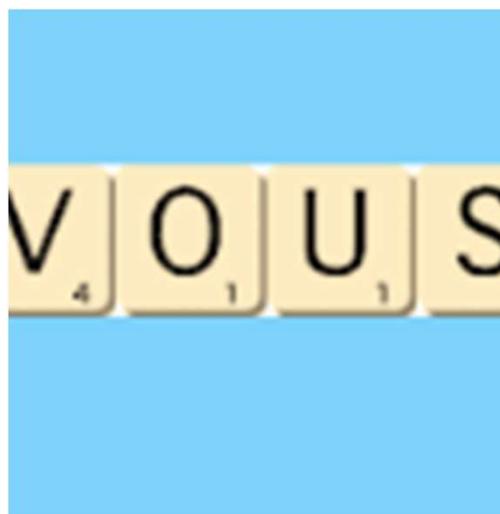
Chaque année une  
nouvelle cordée

Accompagner de  
nouvelles femmes

Poursuivre notre  
engagement avec les  
1ères en les intégrant  
sur le rôle de bénévoles  
/ marraines

Sensibiliser aux bienfaits  
de l'activité physique

Toujours et encore  
développer les  
adhésions et  
partenariats



## DES PARTENAIRES

- L'ACEF des PO : 1<sup>er</sup> Partenaire engagé à nos côtés
- Pôle Santé Minceur
- 100 % Energie
- Vous !





# Vos questions

[www.des-femmes-au-sommet.fr](http://www.des-femmes-au-sommet.fr)

**Contacts :**

**Maria Manzano :**

[manou.manzano@gmail.com](mailto:manou.manzano@gmail.com)

**06.80.58.98.75**

**Fabienne INTERTAGLIA**

[fabienne\\_munoz@yahoo.fr](mailto:fabienne_munoz@yahoo.fr)

**07.49.71.66.07**



TROMBINOSCOPE



Stéphane



Paola



Dorothée



Edith



Lydie



Christophe



Thierry



Betty

Judith



Claire



Sylviane



Déborah



Nathalie



Conchi



Fanfan



Véronique

