

DOSSIER DE PRESSE

28 MAI 2018

MAISON DE LA SANTÉ - COLLOMBEY



LA MONTHEYSANNE

COURSE À PIED FÉMININE
SOUTIEN AUX FEMMES ATTEINTES PAR LE CANCER

7^e ÉDITION DE LA COURSE À PIED FÉMININE LA MONTHEYSANNE ET REMISE DU LABEL CHABLAIS SPORT

Monthey, le 21 mai 2018

La Montheysanne est une association à but non lucratif qui a pour objectif la recherche de fonds destinés à apporter un soutien aux femmes atteintes d'un cancer.

Dans ce but, l'association La Montheysanne propose chaque année sa **Course à pied populaire féminine. Dimanche 26 août 2018 dès 9h30 aura lieu la 7^e édition** au stade du Verney (patinoire) à Monthey.

Cette année deux nouveautés vous seront présentées, à savoir un nouveau parcours de la course de 10km passant par les rues de la ville de Monthey mais également l'obtention du Label Chablais Sport pour la Montheysanne.

Nous vous convions à notre **conférence de presse le lundi 28 mai à 10h30** dans les locaux de Promotion Santé Valais (Maison Santé Chablais – Chemin du Verger 3 – 1868 Collombey) afin de vous présenter ces nouveautés et d'assister à la remise du Label Chablais Sport selon le programme suivant :

10h30 Accueil

1. Bienvenue et présentation de l'association de La Montheysanne
 - Madame Magaly Lambert, Présidente de l'association.
2. Nouveauté 2018 des courses du 26 août 2018
 - Madame Magaly Lambert, Présidente de l'association.
3. Présentation « La santé par l'activité physique »
 - Madame Claudine Joris Mayoraz du Centre Alimentation Mouvement.
4. Remise du label Chablais Sport
 - Monsieur Georges Mariétan, coordinateur inter-cantonal de Chablais Sport.
5. Questions et divers



11h30 Fin de la conférence et apéritif

Au terme de la conférence de presse, un dossier de presse complet sera distribué. Nous nous réjouissons de vous accueillir.

Magaly Lambert - Présidente - Association La Montheysanne - 1870 Monthey

Renseignements

Florian Jeanneret, relation presse - 079 218 99 58 - florianjeanneret@gmail.com
Magaly Lambert – Présidente - 079 373 37 17 - magaly@lamontheysanne.ch

Photos et vidéos : <https://www.lamontheysanne.ch/galerie/>

Suivez-nous sur...

www.lamontheysanne.ch

Facebook, Tweeter, Instagram



SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Le communiqué de presse | 2 |
| L'association | 4 |
| La course | 5 |
| Le label <i>Chablais Sport</i> | 6 |
| La santé par l'activité physique | 7 |
| Les chiffres | 8 |
| Le programme | 9 |
| La communication | 10 |
| Les partenaires | 11 |
| Les contacts | 12 |



Ruban géant en tricot - 2012



Ruban humain géant - 2016

L'ASSOCIATION

La Montheysanne c'est aussi **une association** à but non lucratif. Son objectif est de **lutter contre l'isolement** des femmes atteintes par le cancer, principalement du sein et des poumons, en leur proposant **des activités ouvertes à tous** !

Ainsi, durant toute l'année, une cinquantaine d'ateliers sont proposés afin que ces femmes soient simplement des femmes l'espace d'une journée... sans le qualificatif de « malade ». Pour 2018 il y aura, par exemple, du golf, de la flûte, du tarot, des cours de mécanique TCS, et bien d'autres ateliers créatifs.



Atelier maquillage



Atelier mécanique



Atelier bodymind



Atelier ongles



Atelier nutrition



Atelier Nordic Walking

LA COURSE

Cette année, le parcours des **10 km** passe en ville de Monthey !



PARCOURS 10km (Homologué par Swiss Athletic)

DAMES (solo ou équipes)

NORDIC WALKING (avec bâtons) - **WALKING** (sans bâtons)



PARCOURS 5 km - 2.5 km

Une boucle de 2.5 km se courra autour du stade du Vernay

DAMES (solo ou équipes) 2.5 km

COURSE DU SOUTIEN 2.5 km

MINI MONTHEYSANNES 2.5 KM

GAZELLES (11-14 ans)



PARCOURS 1 km, 500 m

MINI MONTHEYSANNES 1 km

LOULOUTES (8-10 ans)

MINI MONTHEYSANNES 500 m

PITCHOUNETTES (5-7 ans)

La *Montheysanne* c'est **une course 100% féminine** qui a pour but de récolter des fonds pour permettre à l'association *La Montheysanne* de **proposer de l'aide et des activités aux femmes atteintes du cancer**. La majeure partie du bénéfice est versée à la Ligue Valaisanne Contre le Cancer (LVCC).

À QUI S'ADRESSENT TOUTES LES COURSES ?

À toutes les femmes dès l'âge de 5 ans.

- Pour une expérience en **SOLO**.
- Pour un **DÉFI ENTREPRISE** : 4 participantes minimum, pour défendre les couleurs de leur entreprise.
- Pour un challenge **COPINES-COPINES** : minimum 2 participantes pour se motiver en groupe.
- Pour les plus jeunes... **GAZELLES** (11-14 ans) **LOULOUTES** (8-10 ans) **PITCHOUNETTES** (5-7 ans).

LABEL CHABLAIS SPORT

Cette année la course *La Montheysanne* est très fière d'avoir obtenu le label Chablais Sport.



Label Chablais Sport

« *Chablais Sport* » met l'accent sur le sport comme outil de développement. Il propose notamment un soutien aux manifestations de grande envergure et aux développements des infrastructures sportives, mais aussi de créer un réseau reliant les communes chablaisiennes et les deux cantons ainsi que les établissements pratiquant les sports de compétitions.

Concernant l'axe stratégique des manifestations sportives chablaisiennes, *Chablais Sport* met l'accent sur les projets d'envergure internationale. De nombreux avantages peuvent être tirés d'événements internationaux, notamment l'échange d'expérience, la qualité des compétitions, etc. mais aussi d'un point de vue touristique et économique.

Ce sont ces raisons qui ont poussé *Chablais Sport* à créer un label. Ce dernier est destiné à soutenir les manifestations sportives, chablaisiennes et internationales dans leur démarche. *Chablais Sport* est convaincu de l'importance de faire connaître le Chablais au-delà de nos frontières.

LA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

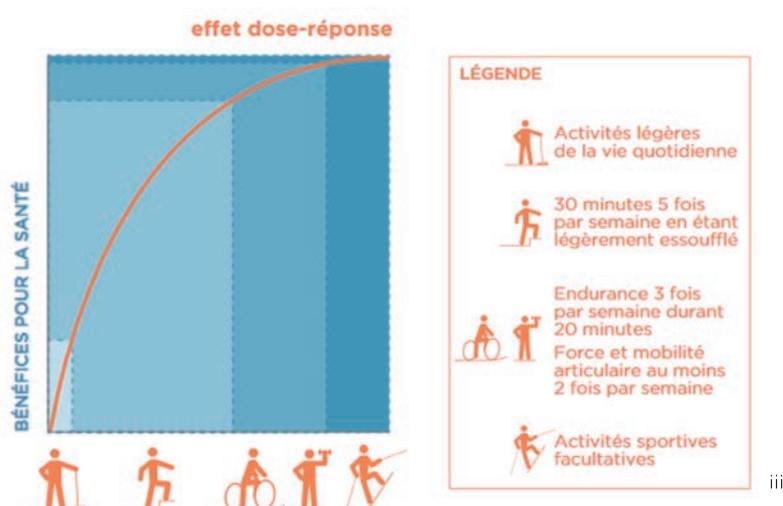
Les générations qui nous ont précédés faisaient beaucoup plus d'efforts physiques que nous. Les changements sociaux entraînés par les progrès techniques ont rendu notre vie quotidienne sédentaire. En 2012, 28% de la population ne bougeait pas suffisamment. 11% d'entre eux était totalement inactifⁱ. Or, cette évolution est négative pour notre santé. Notre corps a besoin d'une certaine quantité d'exercice physique pour bien fonctionner et rester en bonne santé.

La pratique régulière d'une activité physique a des effets positifs sur la santé physique, le bien-être psychique et social et la qualité de vie. L'activité physique régulière permet de réduire les risques de connaître certains problèmes et maladies largement répandus, comme la surcharge pondérale, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose, ainsi que le cancer du côlon et du sein.

Dans l'idéal, les adultes devraient faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au moins ou pratiquer une activité physique intense pendant une heure et quart. Les enfants et les adolescents devraient faire une heure d'activité physique par jour. Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire devraient être physiquement actifs au minimum 3 heures par jour.ⁱⁱ

Bouger ne signifie pas nécessairement faire du sport. L'activité physique (d'intensité moyenne) peut s'intégrer facilement dans notre quotidien en prenant par exemple l'escalier plutôt que l'ascenseur, en se rendant au travail à pied ou à vélo, en jardinant ou en se promenant d'un pas vif durant sa pause de midi.

Toute augmentation de l'activité physique entraîne un bénéfice supplémentaire pour la santé. L'effet additionnel est maximal chez les personnes qui jusqu'alors étaient presque ou totalement sédentaires. À partir d'un certain seuil, le bénéfice supplémentaire procuré par un plus grand volume d'activité physique est presque négligeable.



Dans toute activité, il est important de se faire plaisir. C'est l'unique façon de persévérer ! Participer à la Montheysanne est une bonne occasion d'allier sport, bien-être et bonne humeur !

ⁱ Enquête suisse sur la santé 2012

ⁱⁱ www.hepa.ch

ⁱⁱⁱ www.paprica.ch

LES CHIFFRES

- 7 ANS** l'âge de l'Association et de la course
- 100'500 CHF** de dons à la ligue contre le cancer
- 566** participantes en 2012
- 1750** participantes 2017
- 3500** sourires le jour de la course et des centaines de sourires durant toute l'année
- 145** bénévoles, dont les 9 membres du comité
- 50** ateliers organisés depuis la création de l'association



LE PROGRAMME

PROGRAMME 2018

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| 09h30 - 10h15 | 5 km |
| 10h15 - 11h45 | 10 km |
| 10h30 - 12h00 | Nordic Walking 10 km |
| 10h35 - 12h00 | Walking 10 km (sans bâtons) |
| 12h00 | Partie officielle et remise des prix |
| 13h30 - 14h30 | Course du soutien 2.5 km |
| 14h00 - 14h25 | Gazelles 2.5 km sur la boucle |
| 14h45 - 15h00 | Louloutes 1 km |
| 15h05 - 15h15 | Pitchounettes 500 m |
| 15h30 | Remise des prix |

Boissons et repas chauds sur place !

BÉNÉVOLES

Les bénévoles, la vraie colonne vertébrale de la course !

C'est bien connu, sans le soutien de bénévoles, aucune manifestation du genre n'aurait de chance d'exister !

La course *La Montheysanne* n'échappe évidemment pas à cette règle et elle peut compter sur le soutien indéfectible de **145 personnes** (dont les 9 membres du comité), dévouées, souriantes et ne ménageant ni leurs efforts, ni leur temps pour contribuer à la réussite de la manifestation.

La course étant réservée aux dames, **les hommes sont évidemment les bienvenus** au sein du staff de *La Montheysanne*. Et force est de constater qu'ils répondent présents puisque chaque année, ce sont **plus de 50 messieurs** qui viennent prêter main forte à la course, en particulier dans le cadre de la préparation, la gestion et le démontage du parcours, de l'infrastructure et du village.

STATISTIQUES COUREUSES

| ÂGES | | PAYS | | CANTONS SUISSES | |
|-------|-----|--------|------|-----------------|------|
| < 10 | 161 | Suisse | 1690 | Valais | 1241 |
| 10-19 | 180 | France | 21 | Vaud | 360 |
| 20-29 | 265 | | | Fribourg | 58 |
| 30-39 | 420 | | | Genève | 15 |
| 40-49 | 383 | | | Neuchâtel | 5 |
| 50-59 | 207 | | | Jura | 2 |
| 60-69 | 67 | | | Zürich | 2 |
| 70-79 | 19 | | | Berne | 1 |
| >=80 | 2 | | | Tessin | 1 |
| | | | | Argovie | 1 |

LA COMMUNICATION

Afin de promouvoir *La Monthesanne*, notre média planning est axé sur les supports régionaux radios et presses ainsi que notre site internet et Facebook.

Développer des partenariats assurera à *La Monthesanne* une parfaite visibilité.

INTERNET

- Mailing ciblé avec Datasport : newsletter, adressée toutes les 2 semaines à **350'000 abonnés !**
- Site internet **www.lamontheysanne.ch**
- Page **[Facebook.com/lamontheysanne](https://www.facebook.com/lamontheysanne)**

IMPRIMÉS

- **500 affiches** 50x70 cm
Distribution : boutiques, clubs sportifs, nos partenaires et sur les emplacements prévus à cet effet.
- **8'000 flyers** A5
Distribution : cabinets médicaux, boutiques, clubs sportifs, nos partenaires, sur d'autres courses.
- **7'000 prospectus** sur les activités de *La Monthesanne*.
Distribution : toute l'année aux institutions sociales, médecins, partenaires, coureuses, etc.

DIVERS

- Écrans **FrappeCom**
- **Banderoles grand format**
- **Autocollants**

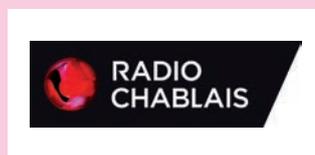
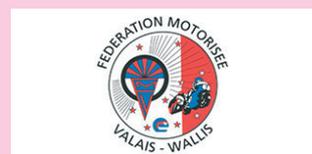
RADIO - TÉLÉVISION - PRESSE

- Spots publicitaires Radio Chablais
- Annonces et articles de presse dans les journaux communaux



PARTENAIRES

La commune de Monthey soutient activement la course, notamment par le financement des dossards des Mini Montheyssannes, mais également par de nombreuses infrastructures mises à disposition, ainsi qu'une importante logistique.



CONTACT

Association La Montheysanne

1870 Monthey

www.lamontheysanne.ch

Sponsoring

Magaly Lambert

magaly@lamontheysanne.ch

079 373 37 17

Média et presse

Florian Jeanneret

florian.jeanneret@radiochablais.ch

079 218 99 58

Retrouvez toutes les informations sur
www.lamontheysanne.ch

et

facebook.com/lamontheysanne



WWW.CAT-ATELIER.CH / PHOTOGRAPHIES: JOSASARRE, MATHIEUX - NICOLAS AGRIU / IMPRIMERIE DES COLOMBES, COLOMBEY