

LES CLUBS SE MOBILISENT POUR OCTOBRE ROSE

- Guide d'animations -



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

UN MOIS POUR INFORMER, PREVENIR ET AGIR

Chaque année, le mois d'octobre est consacré à la sensibilisation au dépistage du cancer du sein, à travers la campagne internationale Octobre Rose, portée en France par l'association Ruban Rose.

Le ruban rose est devenu le symbole universel de la lutte contre ce cancer, qui reste le plus fréquent et le plus meurtrier chez les femmes. La Fédération Française de Gymnastique a choisi de s'impliquer dans cette mobilisation nationale et internationale.

UN MOIS POUR INFORMER, PREVENIR ET AGIR

En tant que fédération sportive, nous avons un rôle à jouer :

- **Informier et sensibiliser** nos licenciés, clubs et territoires,
- **Encourager la prévention** par l'activité physique, facteur reconnu de réduction des risques.
- **Montrer notre solidarité** envers toutes celles et ceux touchés de près ou de loin.

À travers ce guide, nous vous proposons des pistes d'actions pour que nos clubs et nos structures déconcentrées puissent, chacun à leur échelle, participer à cette mobilisation collective.

LE CANCER DU SEIN EN FRANCE

- Le cancer le plus fréquent chez la femme.
- 1 femme sur 8 y sera confrontée au cours de sa vie.
- 61 000 nouveaux cas par an.
- 12 000 décès chaque année.
- 9 cas sur 10 sont détectés après 50 ans.
- Dépisté tôt, le cancer du sein est guéri dans 9 cas sur 10.

LES BIENFAITS DE LA GYMNASTIQUE

- L'activité physique régulière réduit de 20 à 25% le risque de rechute et améliore la qualité de vie pendant et après les traitements.
- Se réappropriier son corps : retrouver mobilité, confort, aisance gestuelle.
- Retrouver sa féminité : valoriser l'expression corporelle, la grâce, le mouvement.
- Reprendre confiance en soi : dépasser les peurs, renouer une image positive de soi.
- Partager en collectif : rompre l'isolement grâce à une pratique conviviale.
- S'adapter à chacune : une pratique individualisée selon les besoins, l'âge et l'état de forme.

ANIMATIONS DANS LES CLUBS



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

SEANCE « TOUS EN ROSE »

- Tout le monde vient habillé en rose pendant un ou plusieurs entraînements.



ANIMATIONS DE SENSIBILISATION

- Distribution de flyers : informations sur le dépistage...
- Affichage dans la salle

→ Télécharger gratuitement le kit de sensibilisation de cancerdusein.org



[Pour télécharger le kit de sensibilisation, cliquez ici](#)

SEANCE DECOUVERTE



- Porte ouverte avec séance gratuite pour les femmes avec ou sans pathologie.

NOS CONSEILS POUR UNE ACTION REUSSIE



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

- Fixer un objectif clair : sensibiliser, collecter, mobiliser le club.
- Choisir une action adaptée aux moyens du club.
- Impliquer largement : gymnastes, encadrant, familles, bénévoles, partenaires locaux.
- Pensez à souscrire une assurance « pratiquants occasionnels » si nécessaire : [Cliquez ici](#)
- Communiquer en amont : affiches dans la salle, posts sur les réseaux sociaux, mailing...

Merci pour votre mobilisation.



**FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR**