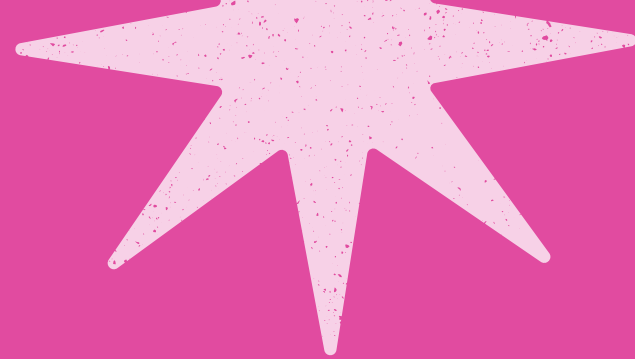


AVIROSE 2025





L'Aventure JUST'TEAM

et

- Justine TALBOT (Kiné cheffe de file)
- Mathilde
- Cécile
- Véro
- Valérie
- Christine
- Delphine
- Patricia
- Eva (grand reporter)





C'EST D'ABORD UNE
RENCONTRE....



De la communication...



▼ AVIRON/QUITTEBEUF Mathilde Jouanne va voir l'Avirose

Comme sept autres patientes de la kinésithérapeute Justine Talbot, Mathilde Jouanne participera en février prochain au challenge Avirose. Particularité: toutes ont été opérées d'un cancer du sein, et pratiquent une activité physique adaptée.

Installée depuis deux ans dans l'ancienne gare de Quetlevaud, la kinésithérapeute Justine Talbot s'est spécialisée dans la rééducation des femmes après une opération du cancer du sein. À toutes ses patientes, elle propose de l'activité physique adaptée, à la suite d'une opération et des traitements du cancer. « Ça amène un grand nombre d'effets secondaires et de limitations dans la vie quotidienne des patientes », a constaté la professionnelle.

Au contraire, l'AFIS, association de nombreux bénévoles, aide Justine Talbot : une diminution des douleurs (douleurs articulaires, inflammation globale du corps, de l'anxiété, du stress, de la fatigue), une création de liens sociaux avec, surtout, une diminution du risque de récidive.

Des bienfaits du sport adapté
Toutes les activités sportives ne sont pas possibles. Justine Talbot a choisi d'installer ses patientes sur un rameur, l'outil en intérieur répondant à l'ensemble des déficits physiques par les patientes. L'appareil permet un travail de leur posture. « Car les femmes ressentent une attitude de protection du sein ainsi qu'une raideur de leur épaule », offre un renforcement musculaire ciblé des membres inférieurs, le tronc et les membres supérieurs. Les femmes sont les zones les plus touchées par la perte de force musculaire liée aux différents traitements, note Justine

Talbot, fait travailler le couplage inter-relaxer de radiothérapie brûlante et rétractant la zone du thorax et de l'épaule », résume à l'effort, « car les traitements sont basés sur le cœur ». Autres bienfaits mis en avant par la kinésithérapeute, une réduction de la fatigue après de lourds traitements, un mouvement, une diminution des douleurs de l'ensemble du corps, et « le plaisir d'être ensemble, de rencontrer des femmes avec les mêmes parcours, les mêmes difficultés ».

En avril, Mathilde Jouanne le a constaté. Cette habitante d'Avron (1) a appris qu'elle avait un cancer du sein en août 2022. Opérée en mai 2023, elle a ensuite suivi un protocole de soins rigoureux pendant deux mois et demi. Elle a pu reprendre une activité physique adaptée plusieurs mois après son opération. « Le rameur donne plus de souplesse dans les mouvements, plus de cardio également. La chaise abaisse les cellules musculaires. Ça permet d'être redressé, et puis ça apporte une bonne équilibre », apprécie-t-elle.

Pas d'aide de l'Assurance maladie
Avec sept autres patientes du cabinet, Mathilde Jouanne a été « embarquée » par Justine Talbot dans un projet qui vise à promouvoir l'APA. Depuis quelques années, ces huit femmes âgées de 20 à 55 ans se préparent au challenge Avirose, qui aura lieu

le samedi 11 février prochain au stade Charley, à Paris. Imaginée par Justine Talbot, une kinésithérapeute parisienne très impliquée dans la prise en charge des femmes atteintes du cancer, elle a été créée en 2014. Justine Talbot en présente deux de ses patientes, au sein de la « Just Team ». Chaque participante a un relais (5000m). « On s'entraîne beaucoup », sourit Mathilde Jouanne.

Parallèlement, le dépense d'aucun remboursement de la part de l'Assurance maladie. « À la suite d'un cancer, il faut continuer à faire du sport mais aucune aide n'existe pour ça », dit-elle. Elle a donc décidé de créer une association, la « Just Team », pour financer les entraînements, l'inscription à l'événement, le déplacement, le repas, les tenues et le logement. Il faut compter 5000 €, Justine Talbot et ses patientes ont commencé à démarcher des sponsors. Deux ont pu pour l'instant trouver un financement. L'association est officiellement créée. Justine Talbot n'a pas eu de mal à convaincre les entreprises locales. « Au sein des entreprises, on a des personnes qui ont déjà fait du sport et de se déplacer lors de ce challenge », dit-elle.

■ **Renseignements auprès de Justine Talbot, 06 99 70 01 10, justine.talbot@hotmail.fr**

Kinésithérapeute à Quetlevaud, Justine Talbot (à gauche) propose à ses patientes le projet de l'Avirose, le 11 février à Paris. Talbot a été initiée.

■ Brèves Annoncez gratuitement vos événements sur : www.infolocale.fr

■ LES BAUX-SAINT-ETIENNE

Dance
L'association Normandie, en partenariat avec l'association Proximité, organise une initiation à la danse malle de salon et en ligne, du type malle de salon. Le samedi 10 janvier de 10h30 à 11h, à la salle du stade Claude-Madeleine. Gratuit et destiné aux seniors résidents de 55 ans. Places limitées et réservations obligatoires. 09 18 33 24 42 ou 09 83 19 22 05 ou proximite27@gmail.com

■ NORMANVILLE

Chant choral
L'ART Les Marmots de Normandie propose, en partenariat avec le Chœur des 2 Amis, un concert de Noël avec Catherine Chiffolle et ses chœurs, samedi 6 janvier, à 20h à l'église. Réservation obligatoire auprès d'Allyria Tardif, 06 46 10 10 10, avant le 15 décembre.

■ LE VIEUX-ÉVREUX

Les Foulées ont atteint leur objectif

Organisées en avril 2023, les Foulées des Thèmes ont permis de récolter 9961 €. Une somme versée au profit de l'association En avant pour Nathan.

La course des Foulées des Thèmes bénéficie de l'aide de plusieurs entreprises locales et, depuis cette année, avec Audrey Quémener, directrice de Carrefour, « nous sommes allés plus loin », soulignent les organisateurs de cette course à pied solidaire.

En effet, Carrefour organise depuis plusieurs années des événements pour soutenir des associations qui s'occupent d'enfants malades. En plus de

travaux ont ponctué l'année de multiples initiatives : ateliers en cuisine, vente de glaces, tombola et un lotto géant en partenariat avec les comités des Villes de Guicheville et du Vieux-Evieux. L'opportunité de récolter près de 9 000 € (9 961 €) et ainsi financer le placement de la tablette à commande vocale remise à Nathan en septembre, nous aide à la famille de Nathan dans son nouvel objectif, l'achat d'un véhicule adapté.

Prochain rendez-vous le 27 avril
« Ce dernier rendez-vous nous permet d'introduire la nouvelle saison des Foulées des Thèmes qui aura lieu le

RETT ». Elle aura 7 ans de la course et a le aussi, d'une tablette, demande vocale. Pas

Les événements organisés par En avant pour Nathan, 9961 €, au profit des Thèmes

1 souhait : rendre de voir une al compta et un





De l'entrainement....

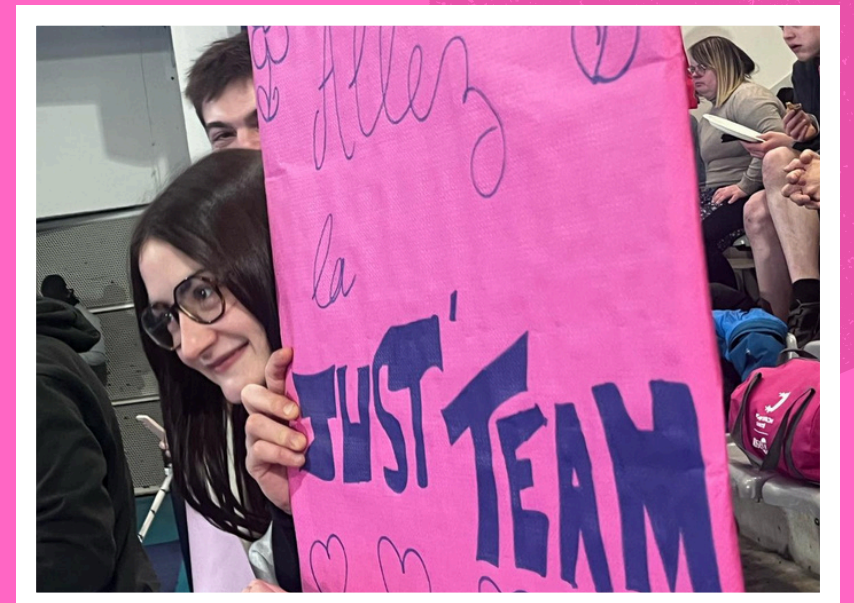
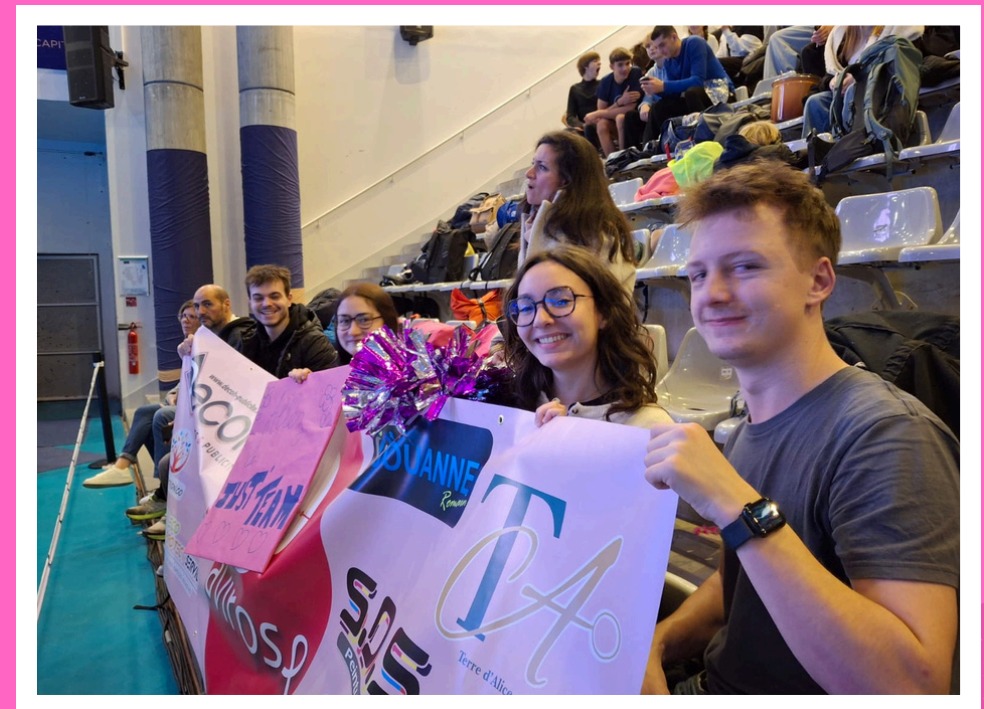


Des mécènes



Ainsi que Mr Leseigneur, Mr et Mme Duley et Mme Talbot Pauline

Des supporters



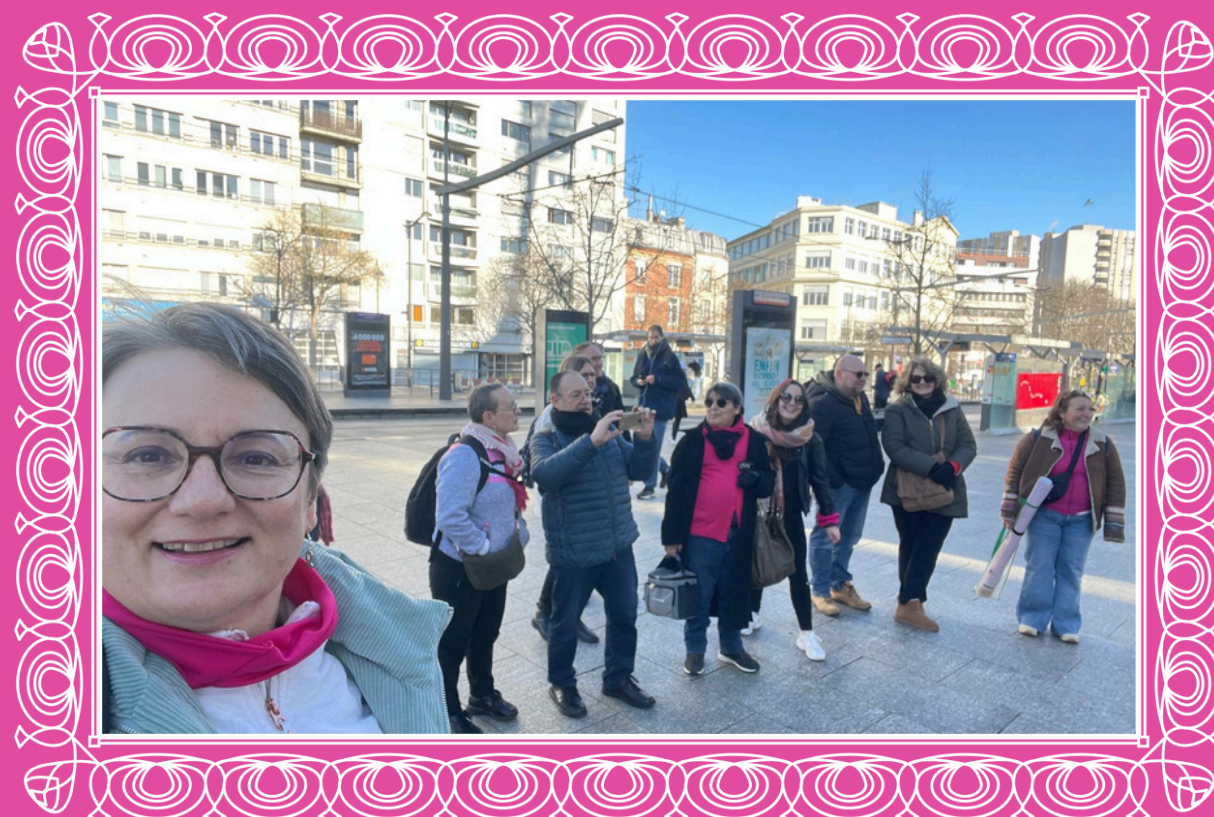
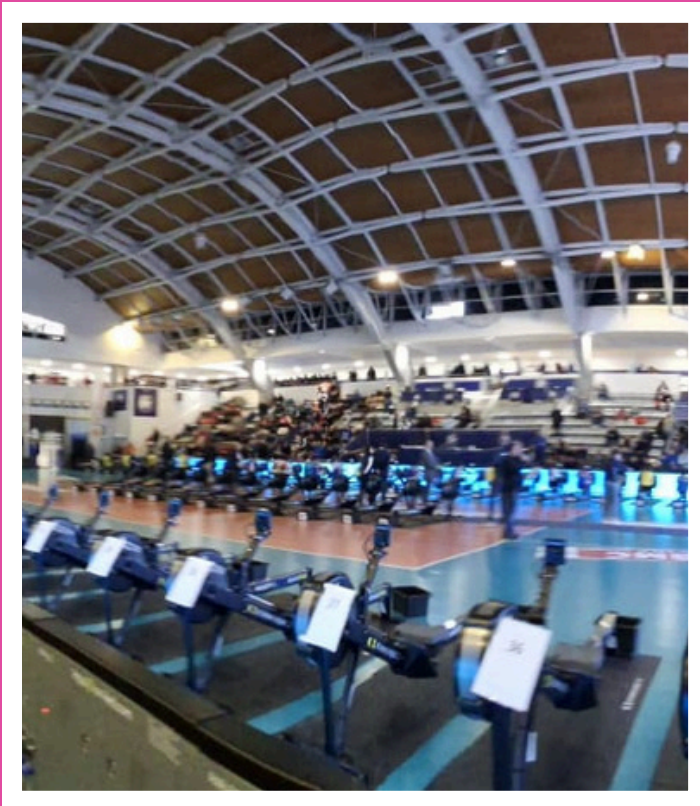
Une kiné dynamique et dévouée

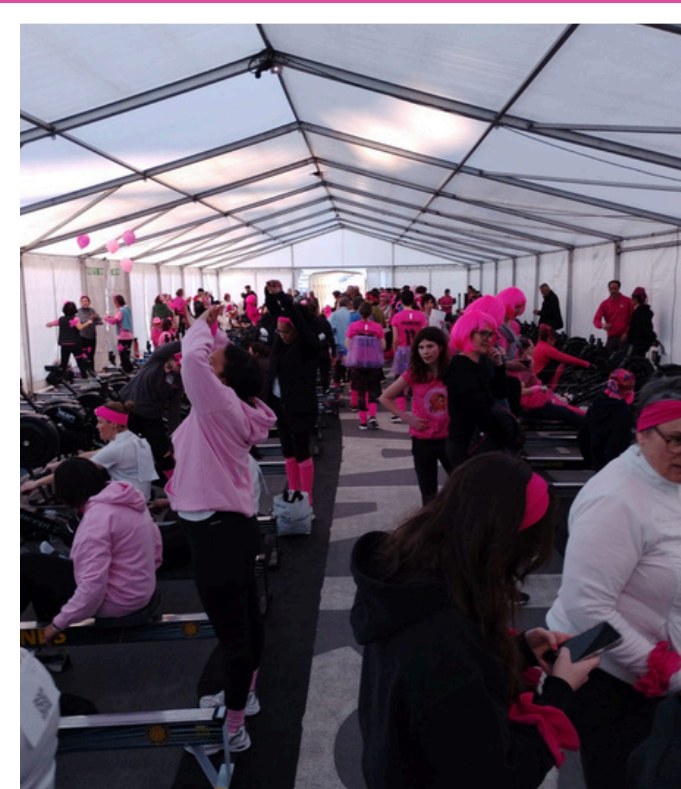
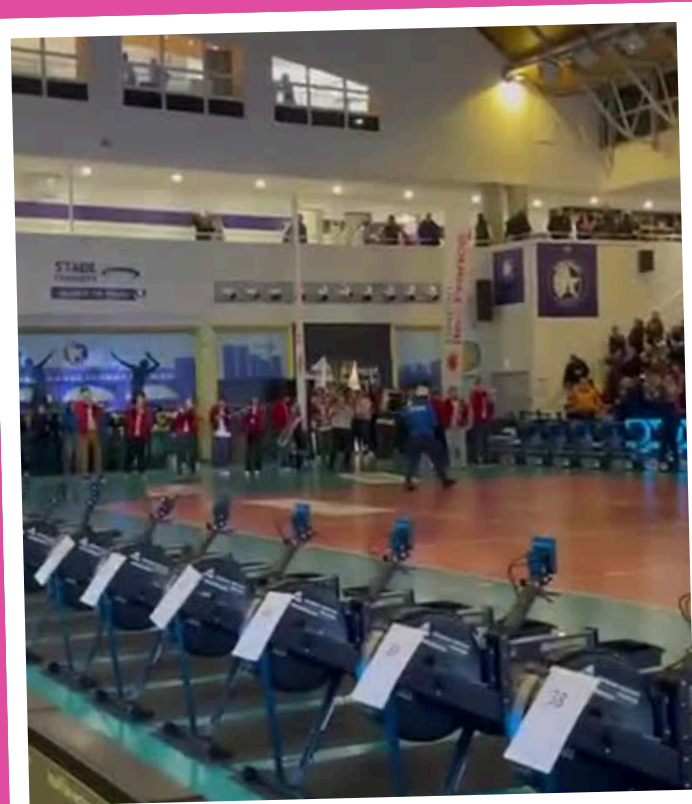


Nous voilà sur le trajet



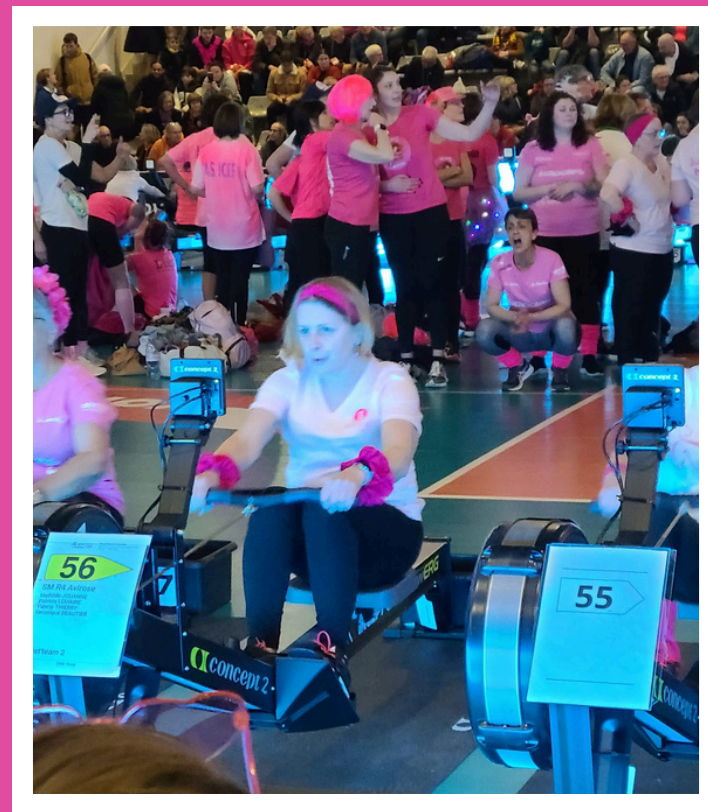
L'arrivée au stade



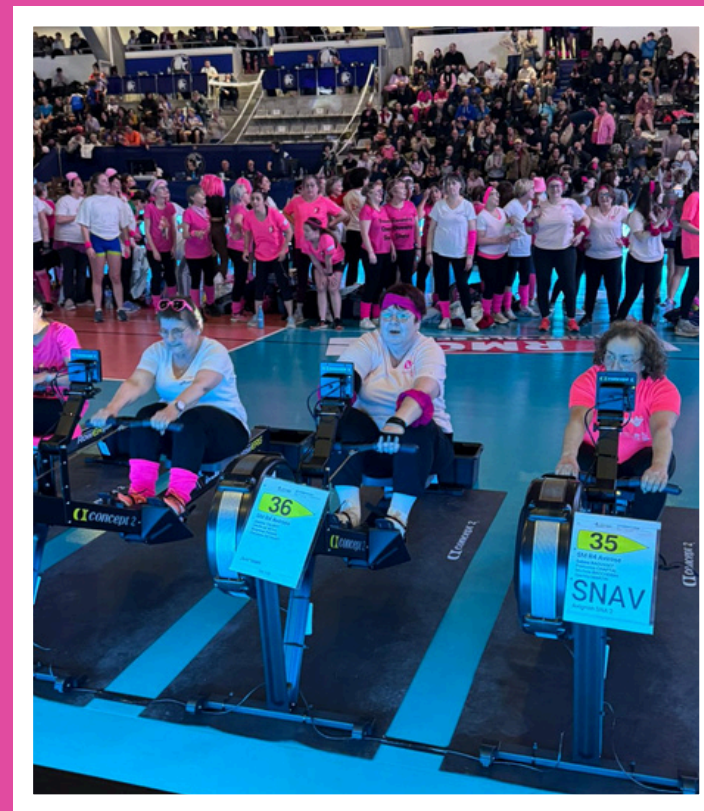


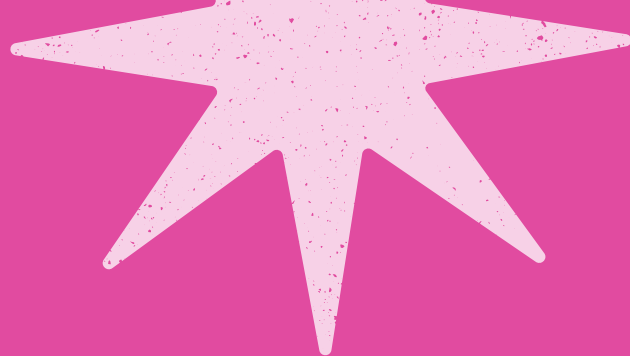
C'est parti !





On rame ensemble





11:42

RELAIS À 4 SÉNIOR MIXTE AVIROSE

RANK	TIME	TEAM	SCORE
1	08:58.7	SPOU DUNKERQUE SD 1	41
2	09:18.8	CAMR LA ROCHELLE CAMR 1	4
3	09:46.5	CAMR LA ROCHELLE CAMR 2	7
4	09:48.4	LES BOROMÉNÉS	17
5	09:49.3	ABAY ABAY 84	17
6	09:50.2	CHOP DIEPPE CND 1	24
7	09:54.1	CAMR LA ROCHELLE CAMR 4	48
8	09:58.3	PHOENIXE FLIGHT	41
9	09:04.4	UNLI LILLE AULN 3	39
10	09:09.2	LES ROSES DU CANAL 3	22
11	09:16.6	LES PINK ROCKETS	14
12	09:22.7	LES SUPERS FENOTTES 1	6
13	09:24.1	PHOENIXE TEAM	55
14	09:24.3	AGIR 2	55
15	09:30.4	LES ROSES DE MARTINE 3	56
16	09:32.0	ROSES DE CAMARGUE	59
17	09:34.1	LES LUNDIS ROSES "FUSCHAS"	26
18	09:36.4	WONDER WOMEN	19
19	09:38.7	LES SUPERS FENOTTES 2	21
20	09:40.6	PHOENIXE BLUE	59
21	09:41.0	PINK FLAMINGO	43
22	09:41.0	LES ROSES DE MARTINE 4	19
23	09:41.0	ICHON NI FROID	46

RELAIS À 4 SÉNIOR MIXTE AVIROSE

RANK	TIME	TEAM	SCORE
30	09:56.1	SEIN BIOZ	53
31	09:57.6	LES CASSIOPÉES	26
32	09:59.0	ANFA	54
33	10:01.4	UNLI EMERAUDE 4	45
34	10:01.5	PHOENIXE WARRIORS	25
35	10:01.6	L'SKIFF RAYONNANTE	9
36	10:03.6	LES ROSA CHIC	38
37	10:08.7	LES BERGAMOTES À PAILLETES	31
38	10:10.3	LES GUERRIÈRES DE LA RADE	36
39	10:10.6	JUSTTEAM	40
40	10:10.7	LES BRICETTES 4	13
41	10:19.9	PHOENIXE ROSES	37
42	10:20.4	VALENCIENNES UC 2	61
43	10:21.5	CAMR LA ROCHELLE CAMR 7	23
44	10:27.2	SEIN VINCIBLES	50
44	10:27.2	LES CLAIRETTES	62
46	10:27.6	SEIN COP	56
47	10:28.3	JUSTTEAM 2	18
48	10:30.0	LES ROSES DE MARTINE 5	35
49	10:32.4	AVIGNON SNA 2	30
50	10:33.4	KASSIOPETTES À SALOPETTES	42
51	10:34.4	PHOENIXE DANSE	11
52	10:40.6	LES ROSES DE MARTINE 8	51
53	10:42.4	PHOENIXE GIRLS	7
54	10:44.2	PLUS BELLES TUMEURS	28
55	10:51.9	ANFA	16
56	11:01.9	LES MRUP	15
57	11:07.5	4 EVER ROSE	27
58	11:15.2	LES ROSES DU MARDI SOIR	5
59	11:38.9	LES BRICETTES 5	

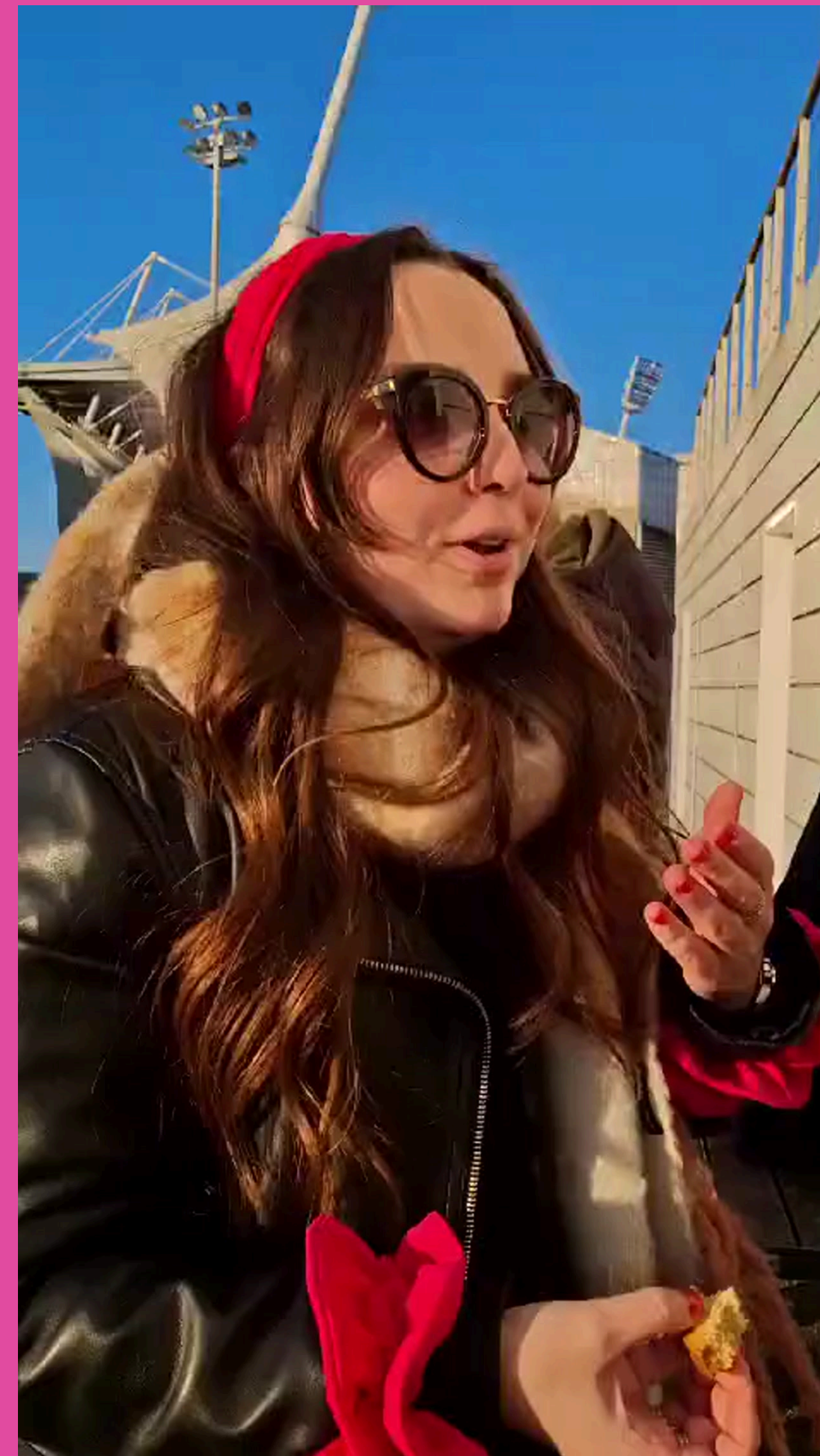
CHAMPIONNATS DE FRANCE
AVIRON INDOOR
STADE CHALETY

30.01.25
01.02.25

MAIF

MAIF

MAIF



Après l'effort, le réconfort !



Merci à tous !

