

Le football féminin s'est mobilisé pour **OCTOBRE ROSE** ce samedi 15 octobre lors de la rentrée du foot féminin à Gémozac.

Les jeunes footballeuses ont réalisé 3 activités :

GRAPH' TA TOILE OCTOBRE ROSE : Chaque équipe club a réalisé une affiche textile avec un message de soutien.



COUSSIN CŒUR ROSE : Le coussin cœur, placé sous le bras, est destiné à soulager les douleurs post-cancer du sein en diminuant les tensions dues à la chirurgie. Chaque groupe de 2 ou 3 footballeuses a remis à l'endroit un coussin cœur puis l'a rembourré. Les coussins cœurs seront remis aux services de cancérologie des hôpitaux de la Charente Maritime.



FITFOOT ROSE : D'une durée moyenne de 45 minutes, le Fit Foot met l'accent sur le cardio-jogging et renforcement musculaire à travers les gestes du football. Chaque participante dispose d'un ballon et réalise les mouvements en musique.



Cette opération **OCTOBRE ROSE** s'inscrit dans le programme *Engagement Sociétal et Citoyen*, conduit par le District de football de Charente-Maritime.

Le District et La Commission football féminin vous proposent 2 autres opérations :

Organiser un défi FIT ROSE dans votre club house pour les licenciées féminines et les mamans avec réalisation d'une vidéo de 2/3 minutes pour être diffusée sur les réseaux et site du District.

Matériel : 1 ballon par participante + 1 sono + 1 bande son + bouteille eau

Durée : 45 minutes

Lien vers les guides pratiques et vidéos : <https://www.fff.fr/13-les-pratiques-loisirs/244-le-fit-foot.html>

Affiche prête à l'emploi :

Joueuses, Éducatrices, Dirigeantes,
Accompagnatrices & Mamans,

LOGO
DU
CLUB

DATE du Défi dans le Club

Ensemble, réalisons notre Défi

FIT FOOT octobre rose 2022

- 🎯 Customisons notre club house,
- 🎯 Bougeons-nous en musique avec le ballon,
- 🎯 Partageons une collation sympa.

**Le kit de customisation vous est offert
par le District de football de Charente Maritime.**

Une marche ROSE le dimanche 23 octobre autour de St Palais.

**Octobre
ROSE**

Ensemble, mobilisons-nous contre le cancer du sein

DIMANCHE 23 OCTOBRE 2022

Participez à la marche ludique
ouverte à Toutes et Tous
sur le chemin des Douaniers
à Saint-Palais-sur-Mer

organisée par le District de Football de la Charente Maritime
et la Commission Football Féminin

Accueil à partir de 10h00 au Stade Municipal,
90 Avenue de Courlay à Saint-Palais-sur-Mer

Départ à partir de 10h30
7km

Apéritif offert par le District de la Charente-Maritime
Pique-nique "sorti de votre panier"
(Club house du club de Saint Palais à votre disposition).
Animations autour du FOOTBALL

Inscription : 5 € (minimum) (gratuit jusqu'à 16ans) reversé à l'association de la Ligue contre le cancer

Flashez le QR

Mail : octobrerose.districtfoot17@gmail.com

Téléphone au 07 89 60 70 13 (Nathalie) ou 06 70 46 35 94 (Mimi)

LA LIGUE
CONTRE LE CANCER