

# Marcher pour aller plus loin

«**Mouvement-K en montagne**» a emmené sur les hauteurs des Alpes valaisannes, six femmes touchées par un cancer, pour une randonnée de trois jours, sous la conduite bienveillante de Laetitia Marchand Aymon de Crans-Montana, une professionnelle en activité physique adaptée, spécialisée en oncologie et infirmière.

## Un objectif à la sortie du tunnel

Du 3 au 5 septembre dernier ces six femmes ont partagé leur quotidien dans un cadre ressourçant et ont avalé l'équivalent de 203 mètres de dénivelés sur 30km600. Le D<sup>r</sup> Schrago et deux accompagnateurs en montagne (Florian et Bernard) se sont joints à elles. Je vous invite à lire leur témoignages recueillis au fil de leurs pas.

Pour chacune, un défi personnel, du jour où le diagnostic est tombé comme un couperet, à la prise en main de sa maladie par le mouvement.

Pas de compétition, à chacune son challenge, comme faire un petit bout de chemin ensemble, pour se reconstruire, pour rebondir dans sa vie, car il y a la vie d'avant et surtout la vie d'après. Le mouvement comme une clé pour continuer sa route, se sentir vivre, et faire un pied de nez à la maladie.

## Sensibiliser les gens à l'importance du mouvement pendant et après la maladie

Si les bénéfices de l'activité physique (AP) sont aujourd'hui reconnus pour la population générale, de plus en plus d'études montrent son intérêt et les bénéfices qu'elle procure, du moment où elle est adaptée et qu'il n'y a pas de contre-indication médicale, aux personnes atteintes d'une affection longue durée. La pratique régulière d'une activité physique adaptée, et ce dès le début du

parcours de soins, apporte de nombreux bienfaits.

### Développement des capacités cardio-respiratoires

### Renforcement musculaire

L'AP adaptée prévient ou corrige un déconditionnement physique, réduit la fatigue liée aux cancers, améliore la tolérance des traitements et de leurs effets à moyen et long terme, diminue les douleurs, atténue les troubles du sommeil et de la concentration, évite que l'anxiété et la dépression s'installent. Pratiquée régulièrement et dans la durée après les traitements, l'AP adaptée réduit pour certains cancers, le risque de récurrence.

*«Je propose une activité physique pendant et après le traitement, je m'assure qu'un projet suive; intégrer un club, faire une activité entre ami(e)s.»*

*Laetitia Marchand Aymon*

Les programmes Mouvement-K se veulent comme un tremplin pour induire le mouvement dans le moment le plus difficile de la maladie. Ressentant les nombreux bénéfices et bienfaits que leur procurent une activité physique adaptée, soutenues par Laetitia Marchand Aymon, ces femmes continuent de pratiquer un sport entre elles ou dans un groupe.

*«Je fais le lien, ces femmes se motivent entre elles»*

Pour cette première, Laetitia Marchand Aymon a accompa-



En Suisse les cancers touchent 42'500 personnes et 300 enfants par année. Une personne sur trois sera touchée par la maladie au cours de sa vie.

gné des femmes. Mouvement-K s'adresse également aux hommes pour des activités entre eux et/ou mixtes. L'idée étant aussi d'adapter les parcours, en fonction des participant(e)s, en basse-moyenne et haute montagne.

*«Je les aide à trouver leur motivation et leurs outils pour continuer leur chemin...»*

## 30 km 600, 2031 mD+ en 3 jours de marche avec 6 femmes atteintes de cancer

Un séjour en montagne durant lequel nous avons pu profiter des paysages époustouflants, emprunter des sentiers variés, passer sur l'impressionnante passerelle de Corbassière, savourer d'excellentes myrtilles et surtout... échanger tout au long de ces heures de randonnée.

**Après 4 marches-rencontres en montagne et une préparation individuelle, ces femmes ont réussi un incroyable challenge.**

**Malgré la maladie et les mois de traitement, elles ont relevé le défi avec un courage et une ténacité hors du commun.** Elles m'ont épaté et donné une belle leçon de vie... MERCI à elles, aux 2 accompagnateurs de montagne et au médecin qui m'ont permis de réaliser ce projet qui attendait depuis 2 ans.

Je me réjouis de pouvoir organiser d'autres éditions pour permettre à d'autres femmes et hommes atteints de cette maladie de pouvoir vivre une telle aventure physique et humaine.  
*Laetitia Marchand Aymon*

*Nathalie Monnet*

*Photo: Laetitia Marchand Aymon*

### Laetitia Marchand Aymon fondatrice et responsable du Mouvement-K

Professionnelle en APA spécialisée en oncologie/DU en APA, Nutrition et Cancer/ Master en Exercice, Sport et Santé, Handicap /DU en Education physique et sport / Master en PNL / Diplôme d'infirmière  
Infos sur: [laetsmove.com/Mouvement-K](http://laetsmove.com/Mouvement-K)

## PUBLICITÉ

*JK Sols Sàrl*

Brevet Fédéral poseur de sol / parqueteur

- Parquet
- Ponçage
- Linoléum
- Vinyl
- PVC
- Tapis
- Plancher de terrasse
- Entretien des sols

Julien Komazin 078/812.77.37 [julien.kam@netplus.ch](mailto:julien.kam@netplus.ch)



**berclaz + romailleur sa**

+ maîtrise fédérale +

brevet fédéral brûleur

chauffages - dépannages  
brûleurs - pompe à chaleur  
service entretien complet  
de chauffage

tél. 027 481 22 59

fax 027 481 47 59

[info@berclaz-romailleur.ch](mailto:info@berclaz-romailleur.ch)



3974 mollens - 3971 chermignon

# Témoignages recueillis au fil des pas

Un seul maître mot, libre cours à vos pensées, noircissez un bout de page avec vos mots et un paysage dans l'objectif qui vous inspire...

Fin du 2<sup>e</sup> jour après 6h30 de marche. Nous arrivons à la Cabane de Panossière. Nous sommes tellement petites au milieu de cette grande étendue. Nous sommes toutes arrivées au sommet en respectant notre corps. Ce corps qui a tant souffert nous a amené au sommet pas après pas. Avant ce week-end de partage, j'avais conscience que chaque vécu de la maladie est différent, durant cette randonnée la force mentale qui anime chacune de mes coéquipières a été un véritable exemple pour moi...

Je suis infiniment reconnaissante pour ce week-end. J'en ai encore des frissons...et des courbatures. **A.**

J'ai eu la chance d'avoir pu participer à ce beau projet qui m'a aidé à reprendre confiance en mes capacités physiques, à me dépasser dans des passages un peu délicats et qui m'a permis de faire de belles rencontres. Durant les 4 journées de préparation depuis le printemps, nous nous sommes préparées physiquement mais nous avons aussi eu l'occasion de faire connaissance, de partager notre expérience de la maladie et de nous encourager mutuellement dans l'effort. Ces 3 jours de marche en montagne ont été magnifiques, la météo était avec nous et nous avons



pu profiter pleinement de paysages très variés. **M.**

Me voilà au sommet du Col des Avouillons au 3<sup>e</sup> jour de notre randonnée. Au premier plan notre groupe.

À ce moment-là, je suis pleine de gratitude pour ces moments partagés et regarde notre « petite troupe » qui profite d'une pause bien méritée. Toutes ces femmes dont la vie a été chamboulée par la maladie avec qui j'ai eu de magnifiques moments de partage, des échanges très riches. Je repense aussi à ces moments de recueillement personnel durant la montée où calquée sur mon souffle je m'encourageais, mais aussi me félicitais. J'étais PRÉSENTE et

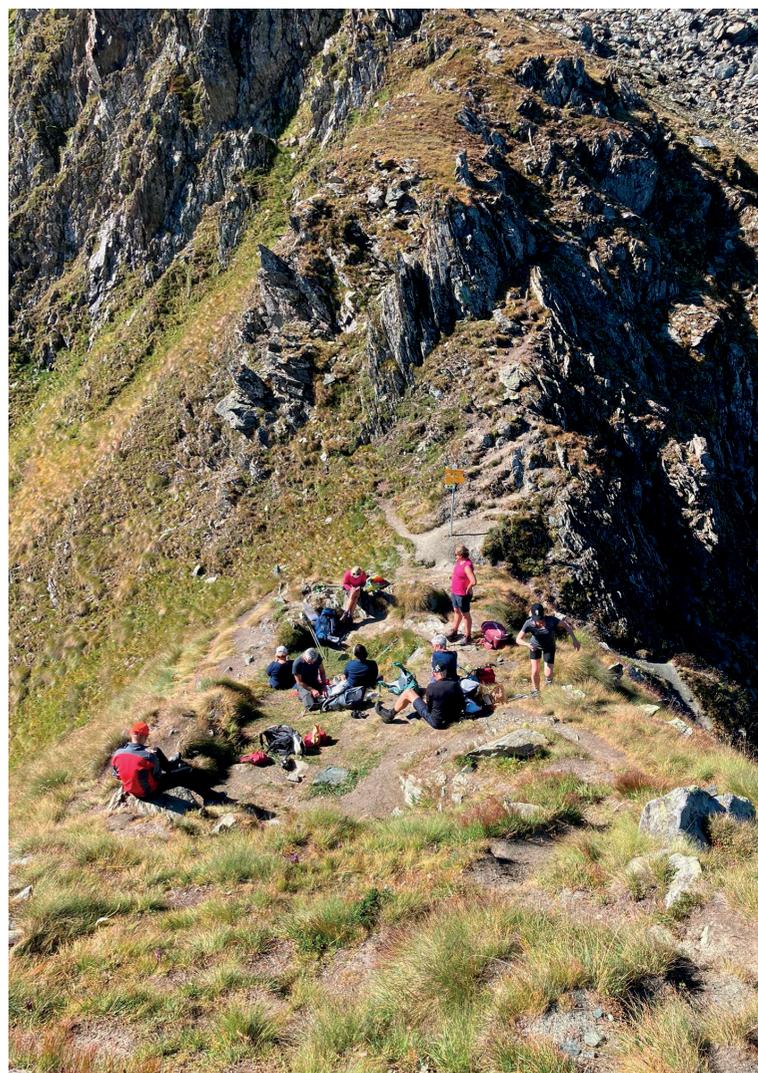
mon corps, (dernièrement malmené par la maladie) me soutenait dans mon effort. J'avance en confiance.

bleu gris profond accompagne ma réflexion. C'est un moment hors du temps. **A.**

J'ai fait la connaissance de Laetitia dès l'annonce de la maladie et tout de suite elle m'a encouragée à continuer de bouger pendant tous les traitements, avant même d'avoir commencé. Grâce à ses conseils précieux et ses encouragements, j'ai continué à être active, j'ai vite remarqué que les semaines où je bougeais (dans la mesure de mes moyens évidemment), tout se passait mieux. Juste une petite demi-heure de marche tous les jours, plus longtemps quand j'étais « en forme », le fait de sortir de la maison, de se changer les idées faisait un bien fou, non seulement sur le plan physique mais aussi sur le plan émotionnel.

Les traitements contre le cancer sont un rude coup pour l'or-

La lumière est parfaite, le paysage d'une montagne entrant gentiment dans les teintes automnales et le glacier d'un



ganisme et il faut de la patience pour accepter qu'on ne soit plus aussi en forme qu'avant et que ce qui nous paraissait une promenade de santé peut devenir un challenge. Au début je marchais à plat, la moindre montée était une épreuve, puis petit à petit on reprend des forces et du souffle. Quand je regarde une année en arrière, une colline, c'était l'équivalent de grimper l'Everest.

Une année plus tard, nous voilà à enchaîner 3 jours de marche pour 2000m de dénivelé en 30 km parcourus. Quel bel accomplissement. Une expérience extraordinaire. Un grand merci, à l'équipe qui nous a encadré, Laetitia pour avoir proposé ce projet et Bernard, Florian et Grégoire, qui n'ont jamais été avares de leurs temps et de leurs encouragements, qui nous ont mené au bout de ces 3 jours de marche et qui ont cru en nous. **B.**



si noire, mais qui après l'avoir finie m'est parue toute blanche), blanche comme la neige au bout du glacier - que je me suis rendue compte de l'importance de prendre soin de soi et de ne pas

Je suis encore émue et fière d'avoir accompli ce sacré défi. Pour ma part, il n'était pas gagné d'avance car mon moral n'était pas au beau fixe ces dernières semaines. Le point commun de notre groupe est le cancer. Nous avons tout de suite eu une belle complicité. Après une telle épreuve, quand

nous rencontrons une soeur de combat il n'y pas de sujet tabo! Nous nous comprenons tout de suite! Nos guides, médecin et Laetitia nous ont boosté tout au long du parcours. Par moment, je suis allée jusqu'au bout de mes forces. Mais il y avait cette petite voix qui me disait vas-y continue! Une belle entente et bienveillance entre nous et de bonnes parties de fous rires qui nous ont fait beaucoup de bien! Merci à Laetitia de nous avoir amenées dans ce magnifique Défi. **M.**

Certains veulent que ça arrive. D'autres aimeraient que ça arrive. Pour elles, c'était tout faire pour y arriver. Je suis impressionné par la motivation et l'énergie fournie pour atteindre cet objectif de 3 jours dans nos montagnes... Pendant les sorties d'entraînement, je craignais que le challenge proposé soit trop élevé. Mais la volonté et la synergie du groupe ont permis la réussite de cet objectif... **Accompagnateur**



C'est en arrivant au sommet du col des Avouillons, - après avoir mis à l'épreuve son propre corps et après avoir vu ce glacier qui est si foncé (comme le début de la thérapie qui me semblait

baisser les bras devant les obstacles. Cette expérience a été incroyable et m'a permis de comprendre qu'avec force et volonté on peut arriver au sommet de n'importe quel col! **C.**



PUBLICITÉ



**Numis Passion.ch**  
**Vente - Achat**

Monnaies suisses et étrangères – Billets de banques  
 Médailles – Argenterie – Vieil or – Etain – Timbres suisses

Christelle & Jean-Luc Fournier – 1958 Uvrier  
 079 320 22 71 – info@numispassion.ch

TRANSPORTS - TERRASSEMENTS  
 CAMIONS MULTI-BENNES - CAMION GRUE - DÉNEIGEMENT



**MASSEREY SA**  
**MONTANA-CRANS**

TÉL. 027 481 95 27      contact@masserey-sa.ch  
 NATEL 079 628 15 38      3963 CRANS-MONTANA