

## Reglement d'ordre intérieur 100km au-delà

L'asbl « 100km au-delà » a été créée afin de promouvoir l'activité physique après les traitements oncologiques.

Trois valeurs sont représentées dans ce projet: le défi, l'activité physique et le lien. Réaliser un **défi** personnel pour se dépasser et ainsi (re)gagner l'estime de soi. Redonner l'espoir d'«une vie normale ou aventureuse après le cancer, malgré la brutalité du diagnostic et la lourdeur des traitements.

Donner le goût de l'**activité physique** de manière permanente grâce à un entraînement et à l'envie de se dépasser. Il est reconnu que le sport diminue le risque de rechute et même la mortalité.

La création du **lien** passe au travers de la réalisation d'un projet centré sur les patientes, qui ont vécu des traitements similaires. On retrouve les notions d'identification, le groupe, le partage social des émotions et des expériences. Nous encourageons une relation d'entraide physique et psychologique entre les participantes.

Pour pouvoir participer aux éditions des 100km au-delà, des critères d'inclusion ont été établis:

- 1) avoir été diagnostiquée d'un cancer du sein depuis au maximum 3 ans.
- 2) ne plus être sous traitement actif (sont acceptés: immunothérapie, hormonothérapie) et pas de chirurgie prévue durant la période des entraînements et du projet

Pour pouvoir participer aux éditions des 100km au-delà, différents engagements sont demandés:

- 1) Participer à tous les entraînements organisés. Une absence exceptionnelle est tolérée pour maximum 2 entraînements sur la totalité.
- 2) S'entraîner par elles-même en-dehors des sessions organisées.
- 3) Participer à la récolte de fonds par n'importe quelle activité ou recherche de dons.
- 4) Réaliser le bilan clinique demandé (ergospirométrie).
- 5) Avoir une assurance voyage/ rapatriement pour le voyage.
- 6) Suivre les recommandations en matière de santé de sécurité du SPF santé publique.
- 7) Une participation financière de 300 euros est demandée pour l'engagement au projet.

En cas d'annulation de la participation de moins de 3 mois et demi avant le départ sans raison médicale, une participation financière de 1000 euros sera réclamée.

Le mode de sélection repose sur le principe « premier inscrit, premier pris », sous réserve de la motivation, des interviews et d'une concertation du comité de

sélection. Le projet n'est pas réservé aux patientes du chirec exclusivement. Il existe toutefois un quota maximum de personnes hors chirec. Les membres du comité se réserve le droit de ne pas accepter une participantes pour des raisons médicales.

Les inscriptions se font à date définie, publiée sur le site internet (<http://100audela.be>) ainsi que via les différentes plateformes de réseaux sociaux, à savoir Facebook (100 km au-delà )et Instagram (100kmaudela). Les candidatures, accompagnées d'une lettre de motivation sont à envoyer à l'adresse mail de l'asbl: info@100audela.be.

L'abl « 100km au-delà » est composée de 5 membres:

- Corinne Grégoire, médecin oncologue
- Jean-Frederic Limbosch, chirurgien gynécologue
- Françoise Nicaise, kinésithérapeute
- Christian Van Nieuwenhuyse, kinésithérapeute
- Sarah Lambert, psychologue

L'équipe médicale accompagnante est bénévole et l'asbl n'a aucune velleité lucrative.

Le comité a pour seul objectif de promouvoir le projet et ses buts . Il n'y a donc pas de recours possible en cas de désaccord sur la sélection. Nous nous engageons à traiter chaque demande avec bienveillance et dans une vision de fonctionnement de groupes et de sécurité pour chacun.

Nous nous engageons à être à l'écoute de chaque participante au projet, nous encourageons le partage et la discussion. Nous encourageons la discussion avec l'un des représentants de l'équipe ou de l'asbl en cas de besoin

L'ASBL assure une couverture d'assurance pour les entrainements et le voyage.

L'ASBL assure un encadrement médical de qualité et pluridisciplinaire pour les entrainements et le voyage.

Date:	Signature:
Nom:	