

# NEWSLETTER N°3

JUILLET - SEPTEMBRE 2020



## Actus

### Coup de projecteur sur Stewen Villenave

Des courses dites d'aventure, il en existe des dizaines aujourd'hui, mais la Roadsign Continental challenge a su conserver l'esprit originel de ce type d'odyssée en proposant à un nombre limité de coureurs une série de cinq ultra-marathons de 220 à 520 km de distance, sur cinq continents, en auto-suffisance.

THE TRACK plonge dans l'esprit pionnier de l'outback australien entre parcs nationaux et territoires aborigènes.

L'Ultra AFRICA Race serpente sur les pistes sableuses du Mozambique, entre lacs, cocotiers et villages reculés.

L'Ultra BOLIVIA Race se court sur l'Altiplano au gré des volcans, déserts salés et sites archéologiques.

L'Ultra ASIA Race trace sa route dans les vertes montagnes du Vietnam au rythme des rizières et ici, l'hébergement se fait chez l'habitant, au plus près des populations.

Enfin, l'Ultra NORWAY Race propose une course non-stop en binôme dans les Alpes de Lyngen en Norvège, à la saison du soleil de minuit.



Un défi sportif hors-normes qui exige des compétiteurs qu'ils dépassent leurs limites physiques et mentales pour atteindre leur objectif.

Un challenge de taille, que Stewen VILLENAVE a décidé de relever en arborant fièrement les couleurs de notre association, pour les deux dernières étapes du circuit.

Après une course jalonnée de quelques embuches, blessure musculaire et autre morsure de serpent que Stewen a réussi à surmonter, notre ambassadeur finit brillamment à la 6ème place de l'Ultra Asia Race 2020.

Une performance exceptionnelle qui ne détourne pas Stewen de son objectif ultime : terminer l'ultra Norway Race dans 4 mois et devenir le premier français, et le 5ème sportif au monde à accomplir cet exploit.

C'est naturellement tout ce que nous lui souhaitons !

Les Fées No Men

[lesfeesnomen40@gmail.com](mailto:lesfeesnomen40@gmail.com)

1/2

# Rencontre avec...

## Dominique Reby-Eluere

### **Qui es-tu ?**

Je suis actuellement professeur de Pilates et art-thérapeute mais j'ai été 30 ans professeur de danse à l'Espace Eluere.

### **Comment as-tu entendu parler de l'asso ?**

Par une ancienne élève de jazz qui a commencé dès ses 3 ans et jusqu'à ses 18 ans et qui fait partie de votre équipe.

### **Qu'est ce qui t'as donné envie de participer à nos actions ?**

Ayant ce centre de remise en forme à Dax et recevant depuis longtemps des personnes en difficulté, je suis très sensible au dépassement de soi et à l'aide que je peux, éventuellement apporter.

### **Quels sont les bénéfices pour le bien être des participantes ?**

Chaque cas est particulier mais la salle est accueillante et l'ambiance sereine. La "Fibrothérapie" est une méthode adaptée et douce du Pilates permettant de reprendre confiance en son corps et la méditation ou l'art-thérapie ne peuvent être que des disciplines complémentaires à l'écoute de soi et à sa reconstruction en toute confidentialité!

### **Un dernier mot pour encourager les participantes à faire appel à toi ?**

Je ne peux qu'encourager chacune à faire une démarche personnelle et courageuse pour me donner les moyens de mettre mon expérience et mes compétences à leur service et nous aider à trouver ensemble le meilleur chemin vers un nouvel épanouissement...

(Plus d'informations sur notre site Internet)

## Le saviez-vous?

La loi de financement de la sécurité sociale pour 2020, promulguée le 24 décembre 2019 a renforcé les soins de support pour les patients ayant reçu un traitement contre le cancer.

Elle crée un parcours d'accompagnement individualisé après-cancer, mis en œuvre et financé par les agences régionales de santé, en lien avec les acteurs concernés, qui pourra comprendre un bilan "motivationnel" et fonctionnel d'activité physique, un bilan psychologique, un bilan nutritionnel et des consultations de suivi.

Cette mesure permettra à moyen terme de prévenir les complications survenant en période post-cancer.

## Prochains rendez-vous

Les soins individuels du programme "Les Fées Bonne Mine" ont repris avec Elodie, notre socio-esthéticienne ! En raison des conditions sanitaires à respecter, Elodie se déplace à domicile.

Les Fées No Men

lesfeesnomen40@gmail.com

2/2