



Maine-et-Loire

KIT DE MOBILISATION



Mobilisez-vous contre le cancer du sein, relevez un défi solidaire !

Pourquoi participer ?

Chaque année au mois d'octobre, la campagne internationale **Octobre Rose** sensibilise à la **Prévention** et au **Dépistage précoce du cancer du sein**.

En 2026 nous vous proposons de vous mobiliser **en organisant un défi solidaire** dans votre structure.

Comment participer ?

- **Choisissez un défi** parmi les suggestions ou inventez le vôtre.
- **Mobilisez vos équipes, bénévoles, adhérents ou collègues.**
- **Communiquez en interne ainsi que sur vos réseaux sociaux** avec le **Hashtag #OctobreRoseComitéFéminin49**
- **Partager vos photos, vidéos et résultats** pour inspirer d'autres initiatives.
- **Organisez une collecte de fonds** (vente de gâteaux, tombola, dons libres etc...) **au profit du Comité Féminin 49** afin de soutenir la recherche et les différentes associations d'accompagnement dans notre département.
- **Proposez-nous votre défi**, envoyez-nous si vous pouvez un visuel sur cette boîte mail : comitefeminin49defis@gmail.com et uniquement à cette adresse mail !
- **Sous réserve de validation** de votre proposition par le Comité Féminin 49, nous pourrons vous transmettre **notre logo** pour figurer sur votre visuel.
- Une fois validé **votre défi sera relayé sur nos réseaux** pour lui offrir une plus large visibilité !

Exemples de défis solidaires.

Défis sportifs

- **Marche rose** : organisez une marche en rose dans votre commune, votre entreprise.
- **Vélo Elliptique** en entreprise : **Bouger Ensemble pour la Santé !**
- **Défi 10 000 pas/jour** : tous vos salariés s'engagent pour une semaine.
- **Séance de yoga zumba rose** avec participation solidaire

- **Matches inter clubs....**

Défis créatifs

- **Dress code rose** : une journée tous en rose au bureau, à l'atelier, à l'école.
- **Vitrines ou bureaux décorés en rose** : concours entre services ou commerces.
- **Photo challenge en rose** : team en rose sur une photo de groupe.
- **Flash mob.**
- **Mur de messages d'espoir** : chacun laisse un mot, un message, un dessin.

Défis solidaires

- **Vente d'objets, de gâteaux roses** ou organisation d'une pause -café solidaire.
- **Collecte de soutien-gorge usagés**
- **Tombola, vide-dressing** entre collègues etc...
- **Place à vos idées !!!!**

Défis de sensibilisation

- **Atelier autopalpation et prévention** animé par un professionnel de santé.
- **Conférence ou témoignage** d'une personne touchée.
- **Quiz Santé** autour du cancer du sein.

Communiquez sur vos actions

Publiez vos actions sur vos réseaux avec **l'hashtag officiel** :

#DéfitComitéFéminin49

Mentionnez l'association pour que nous partagions vos initiatives !!

N'oubliez pas de prendre des photos, de filmer vos défis, de recueillir des témoignages : chaque geste partagé peut inspirer d'autres personnes à agir.

Des questions ? Besoin d'aide pour lancer votre défi ?

N'hésitez pas à me contacter par téléphone

Béatrice Fouache : 06 14 25 09 10

Ou grâce à cette boîte mail spécifique Défis

Comitefeminin49defis@gmail.com

Nous sommes à votre écoute pour vous accompagner dans l'organisation de vos défis en faveur d'Octobre Rose 2026