

# Les Ch'tis Cathars' se préparent pour un défi inoubliable !

## ELESMES

A l'automne 2020, un groupe d'une dizaine de personnes atteintes de maladies chroniques ou de cancer relèvera le défi d'une randonnée de 90 km sur 6 jours en pays cathare. Cette initiative a été mise en place par l'association Sport Santé Sambre-Avesnois. Plusieurs séances d'entraînement encadrées par des professionnels de santé et des coachs sportifs ont été organisées. Le but ici est d'acquérir une certaine capacité à marcher en groupe et de travailler son endurance. Samedi 19 octobre, une balade de 8 à 10 km, équivalent à 2 h de

marche, a réuni le groupe sélectionné pour ce beau voyage, ce beau défi.

### Appel aux dons

Afin d'apporter un peu de souffle aux Ch'tis Cathars' et de faire en sorte que le groupe de randonneurs passe un moment inoubliable dans les meilleures conditions possibles, l'association Sport Santé Sambre-Avesnois lance un appel aux dons. Contact : défi2020@orange.fr. Adresse : Mairie d'Elesmes, 11 rue du Pont de pierre, 59600 Elesmes. Facebook : Défi les Ch'tis Cathars'



Réunis au sein de l'association Sport santé Sambre-Avesnois, ils se préparent pour la grande randonnée de 90 km en 2020.