



La distanciation sociale actuelle nous isole sans doute encore plus qu'en temps ordinaire. Se rassembler autour de projets collectifs, même à distance, peut être une opportunité pour rompre cet isolement. Nous vous invitons à être nombreux à nous rejoindre pour nos actions et sensibiliser sur la cause de l'EM/SFC, et en particulier celle des jeunes malades.

Relais des Confinés

Top départ le 9 mai 2020 à 7 h

Clap de fin le 12 mai 2020 à 17 h

Le Relais commence dans une semaine. C'est le moment pour nous de vous livrer les modalités d'inscription et de participation, de vous proposer quelques astuces de communication et de vous inviter à témoigner de vos motivations à vous impliquer dans cette action.

Et pour que chaque mètre parcouru soit comptabilisé ...

Il est nécessaire de s'inscrire à Strava pour permettre une prise en compte automatique des distances. L'application est disponible au téléchargement et, si besoin le mode opératoire est disponible sur notre [site internet](#). Si vous êtes déjà inscrit sur Strava, il vous suffira de rejoindre le groupe spécialement créé pour nous : "Courir pour l'EM-SFC".

Et s'il ne vous est pas possible d'utiliser Strava, vous pouvez nous envoyer la distance totale que vous avez parcourue pendant ce relais (ou le temps de marche) par courriel. Toutes les distances seront ajoutées à la distance comptabilisée avec Strava une fois le relais terminé.

Un relais pour tous

Avez-vous réussi à mobiliser des proches ou des amis à marcher ou à courir pour les jeunes malades et l'EM/SFC, chez eux, dans leur jardin ou sur leur balcon, les 9 et 10 mai ou bien encore à l'extérieur les 11 et 12 mai pour ceux qui seront "déconfinés", dans le respect des règles du confinement et du déconfinement ?

Vous êtes atteint vous-même d'EM/SFC, peut-être pourrez-vous aussi marcher, voire courir, si votre état de santé le permet, et sans oublier le Pacing afin d'éviter le malaise post-effort : toutes les distances parcourues seront prises en compte, même les plus modestes.

Chacun a sa place dans ce relais : de celui qui peut parcourir quelques mètres jusqu'au grand sportif.

Marcher, courir ...

Les possibilités de participer à ce "Relais des Confinés" sont multiples. C'est à vous de voir celle qui vous correspond le plus. Le challenge est d'être le plus nombreux possible pour parcourir tous ensemble la distance la plus longue, mais chacun en fonction de ses capacités.

Sans oublier bien sûr de respecter les règles de distanciation physique afin de ne pas prendre de risque et de ne mettre personne en danger.



En binôme

Comme Yohann et Oliver qui courent chacun leur tour, et dans leur jardin respectif pendant 12 heures (Gât' Team Runners) ?

Une idée à proposer à vos amis ? Peut-être pas pendant aussi longtemps, et à adapter bien sûr aux capacités de chacun ! L'important est de participer ...

Ou à tenter en couple avec un rythme qui sera le vôtre.

En famille

Et si votre conjoint et vos enfants étaient partants pour marcher dans votre appartement chacun leur tour, et ainsi parcourir la plus grande distance possible ? Peut-être pourrez-vous les accompagner pour quelques pas, peut-être plus ! Et inviter aussi les cousins et cousines, oncles et tantes, ... à marcher chez eux ou à courir dans leur jardin.



En équipe

Vous avez sans doute dans votre entourage un sportif privé de ses activités habituelles dans son club favori. Pourquoi ne pas lui proposer de constituer une équipe avec les licenciés de son club et de courir ce relais pour nous, chacun sur son balcon ou dans son jardin ? Ou bien constituer une équipe entre collègues de travail sur le même principe ?

En solo

Même en marchant ou en courant seul chez nous, nous serons tous avec vous.

Il y a aussi des exploits qui peuvent se réaliser seul, comme celui d'un marathon couru dans son jardin. Peut-être connaissez-vous près de chez vous un sportif qui a réalisé cette performance, qui aurait envie de la renouveler en s'associant à notre action ?



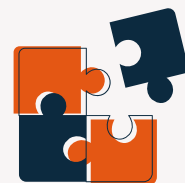
Et peut-être aussi en extérieur les 11 et 12 mai ...

... pour ceux pour lesquels le confinement est susceptible de prendre fin le 10 mai, dans le respect des règles du déconfinement en vigueur : tous les kilomètres parcourus seront bien sûr pris en compte.

Et pour les autres, il restera l'appartement, le balcon ou le jardin ...

À chacun son exploit !

Quelques mètres pour les uns, plusieurs km pour d'autres, une performance sportive pour certains, l'important est que chacun puisse apporter sa propre contribution.



**Ce Relais des Confinés est le vôtre, le nôtre
et celui de tous ceux qui se rassemblent
autour de notre cause, les jeunes malades EM/SFC**

Communiquer ...

Le projet "Courir pour l'EM/SFC" a été initié pour mettre la lumière sur les jeunes malades et sur l'EM/SFC. Ce Relais des Confinés est l'occasion de mobiliser et d'informer sur notre pathologie. Il est donc important de communiquer sur notre action, nous en tant qu'association, mais vous aussi en tant que personnes atteintes d'EM/SFC, en tant de proches, ainsi que toutes les personnes qui nous soutiendront dans cette action.

Sur les réseaux sociaux

Les possibilités d'avoir de la visibilité et de communiquer sur ces réseaux sont multiples :

En installant un effet "Relais des Confinés" sur votre photo de profil Facebook.

En annonçant votre participation à ce relais sur votre profil ou votre compte, et en invitant vos proches et à vos amis à nous rejoindre, ou en **partageant nos publications**.

En publiant des photos ou des vidéos de votre marche, de votre course, en solo ou en famille : une **affiche A4**, utilisable comme dossard, sera disponible au téléchargement sur notre [site internet](#). Sans oublier d'identifier l'action :

#couriremsfc @ASFCEMSFC

et de vous identifier aussi #famille ou #club sportif ou #groupe, avec le nom que vous aurez choisi.

Cela permettra à tous de retrouver les photos et vidéos de relais et à nous de pouvoir éventuellement les identifier pour les utiliser dans le cadre de notre communication générale d'association (médias, réseaux sociaux, bulletins, ...)

(Si toutefois, vous souhaitez vous opposer à leur utilisation par l'ASFC à toutes fins de communication en lien avec nos actions, sur les réseaux sociaux, internet ou d'autres médias, merci de nous en informer)

Presse, radios, ...

Certains d'entre vous ont sans doute des contacts avec la presse ou des radios locales, régionales, voire nationales. Et si vous les informiez de votre participation à ce Relais des Confinés et de notre action ? Un communiqué de presse sera disponible sur notre site internet.

Vos motivations pour vous engager à nos côtés

Est-ce vous-même qui êtes atteint d'EM/SFC ou bien est-ce votre conjoint ou votre enfant qui est concerné ? Si vous êtes d'accord pour nous expliquer dans un texte court ce qui vous a motivé pour vous impliquer dans cette action et pour partager vos motivations avec nous tous, vous pouvez nous écrire à cette adresse : courirpourem.sfc@asso-sfc.fr

N'oubliez pas de signer vos écrits avec votre prénom ou d'en choisir un autre si vous souhaitez rester anonyme.

(En nous communiquant votre témoignage, vous acceptez qu'il soit utilisé par l'ASFC à toutes fins de communication en lien avec nos actions, sur les réseaux sociaux, internet ou d'autres médias.)

Pour suivre en direct l'actualité du Relais des Confinés :

[Site internet](#) - [Facebook](#) - [Twitter](#)

et nous contacter : courirpourem.sfc@asso-sfc.fr