



TJS 2022

PROGRAMME ODYSSEA

 Dimanche 2 octobre 2022

 Château de Vincennes

 11h00 - 15h00

- **DISPONIBLE EN LIGNE** - *Mise en jambe*

Capsule vidéo de 30/40 min *

Débuter la course à pied avec plaisir & sans blessure

- **MARDI 27 SEPTEMBRE** - *Derniers préparatifs*

20h30 - Webinaire en direct : intervention de 15 min + questions / réponses *

Derniers conseils pour votre course Odyssea : toutes les réponses à vos questions

- **SAMEDI 1er OCTOBRE** - *Cas concret*

Conférence TJS 2022 *

Courir ou re-courir après un cancer du sein

- **DIMANCHE 2 OCTOBRE** - *Jour J*

11h00 - Course ou Marche Odyssea de 5 km non chronométrée

Chacun marche ou court à son rythme, l'important est de participer !

Votre famille, vos amis, vos patients ou confrères peuvent s'inscrire avec vous dans la team IPPP.

12h30 - Déjeuner sur l'herbe

Pour conclure les TJS 2022, pique-niquons tous ensemble sur les pelouses du bois de Vincennes !

Chacun apportera son panier repas

- **14 & 15 OCTOBRE 2022** - *Et pour prolonger les plaisirs...*

Formation IPPP - à Paris (Ile) *

La course à pied au féminin

ODYSSEA 

Créé il y a 20 ans
par une sportive de haut niveau
& **une kinésithérapeute**,
cet **évènement national** a pour objectifs
de collecter des fonds pour la **recherche**
de nouveaux traitements contre
le **cancer du sein** & d'améliorer
les parcours de soin.
Elle finance également des **campagnes**
d'informations favorisant le sport
après la maladie.

* Intervenant :

Christophe BROY

Formateur à l'IPPP, DU Running Trail & Kinésithérapeute (Metz)

