

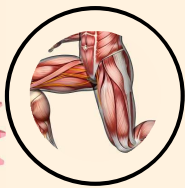


Rustine  
de Vie



# S'ELANCER, SE RECONSTRUIRE AVEC RUSTINE DE VIE

L'association oeuvre pour améliorer la **qualité de vie** des femmes atteintes de cancer en proposant des **séjours à vélo** ou des **sorties à la journée**.



SE REMETTRE  
EN MOUVEMENT



REPRENDRE  
CONFIANCE EN SOI



SE DEPASSER

## CONTACTS



Email : [rustinedevie@orange.fr](mailto:rustinedevie@orange.fr)



Tel : 07.82.23.01.81



Réseaux sociaux : Facebook,  
Instagram & LinkedIn

# ASSOCIATION RUSTINE DE VIE

*A chaque virage, la promesse d'un nouveau départ*

Créée fin 2025, Rustine de Vie est une association à but non lucratif (loi 1901) qui a repris le flambeau de l'activité vélo fondée par *Les Lyonnaises de Tatoonine*.

Notre mission est d'améliorer la qualité de vie des femmes touchées par le cancer à travers le défi sportif et la solidarité.



## Prochain Défi : du 12 au 19 Juin 2026

Pour cette **6ème édition**, 14 battantes relieront **Lyon aux Saintes-Maries-de-la-Mer**. Elles seront encadrées par 6 bénévoles dévoués, dont un kinésithérapeute dédié à la récupération et aux séances de remise en forme quotidiennes.

### Édition 2027 en préparation

- Du 05 au 12 Juin 2027

### Calendrier des sorties à la journée

- 09 Juillet 2026
- 10 Septembre 2026
- 17 Octobre 2026

## Nos Objectifs

- Lutter contre l'exclusion et l'isolement social.
- Fédérer autour de projets communs et solidaires.
- Se remettre en mouvement en douceur et à son rythme

## Thérapie Sportive

L'activité sportive est une véritable thérapie non médicamenteuse aux bienfaits prouvés :

**Système immunitaire renforcé**

**Maintien de la masse musculaire**

**Réduction de la fatigue**

**Confiance retrouvée**

**"Reprenre le pouvoir sur son corps et retrouver l'envie de s'élancer."**

Soutenez nous sur [helloasso.fr/rustine-de-vie](https://helloasso.fr/rustine-de-vie)

