

Se libérer à travers le trail running!



Association 1901 - Développer des projets de solidarité à travers la pratique du Trail et promouvoir les bienfaits du sport sur la santé.

Un genre de voyage différent



De là est née Liber' trail:

Il y a 2 ans de cela, en décembre 2020, Adriana découvrait l'ultra trail avec la 1ère édition des '250 km along the Mékong' organisée par une amie ultra-traileuse. Elle y participa en run (20 km/jour) and bike... un exploit alors qu'elle ne courait que péniblement 10 km sous ces tropiques... mais surtout une révélation: il est possible de courir lentement, librement à travers des paysages extraordinaires, sous un soleil de plomb, s'arrêtant au gré des cocos pour s'hydrater, en alternant courses et marche des heures durant, sans temps imparti, juste en écoutant son corps !!!

Tout lui plait ...une expérience qu'elle veut vivre intégralement !

Sans le savoir cette nouvelle philosophie de course va finalement s'avérer être une véritable thérapie pour elle puisque on lui décèle au même moment une récurrence de cancer du sein qui nécessite son retour urgent et définitif en France.

Elle y laisse sa famille, ses amies, sa vie, mais pas ses jambes ! Son combat elle va le mener de front grâce à cette force mentale qu'elle trouve dans la course à pied. Arrivée en France elle y chausse ses runnings et s'avale des km le long des plages normandes...doucement mais longtemps ...ce qu'il lui permet d'encaisser ses traitements lourds qui usent son corps pour vaincre la maladie.



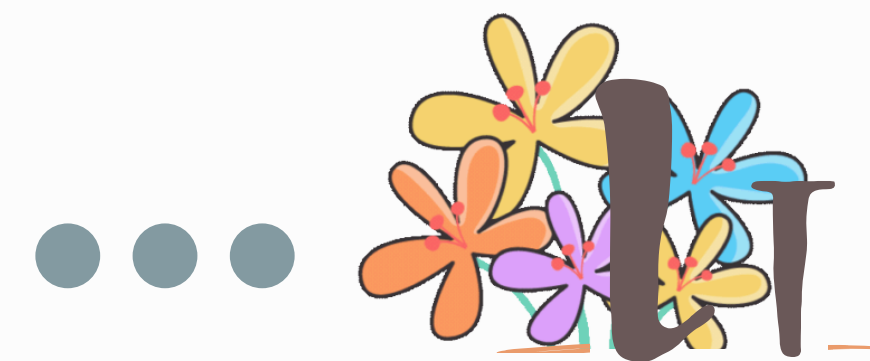
Elle va ainsi enchaîner défis sur défis, avaler km sur km, pour dire MERCI LA VIE, pour remercier tous ces gens qui travaillent dans l'ombre pour la recherche et le soutien des malades, pour montrer les bienfaits de sport sur le corps dans un protocole de soins intense, pour soutenir cette grande famille de 250 enfants au Cambodge, PTEA CLARA, à qui Sandra Rousseau permet une vie meilleure et des rêves pour le futur...des causes qui vont fédérer et créer un engouement considérable autour d'elle et de ses nouvelles rencontres...

Bref, ses ambitions d'enchaîner les km la pousse à s'inscrire au Raid de l'ultra marin en juillet 2021. Mais courir à plusieurs pour s'entraîner c'est quand même mieux. Autour d'elle, on l'encourage mais personne n'est assez fou pour la suivre sur ce coup-là...sauf peut-être Nadine, une warrior, ultra-traileuse aguerrie qui vient de s'installer à Courseulles sur mer et qui cherche quelqu'un pour partager de longs runs, car elle est inscrite elle aussi sur l'ultra marin ... !!!!!

Elles enchainent les kilomètres à Courseulles-sur-Mer et ailleurs avec pour même objectif d'atteindre leur but en juillet: 175 km pour Nadine et 100 km pour Adriana.

De là des liens se créent et des idées fusent... courir pour se sentir libre, courir pour un corps plus sain, courir pour dépasser ses limites, courir pour partager, courir pour découvrir de nouveaux horizons, courir pour des actions de solidarité....

Elles décident de créer liber'trail.



Libert Trail

C'est Qui ?

Une rencontre entre 2 femmes adeptes du trail running et des défis! 2 guerrières qui se battent pour garder leur santé grâce au sport et à leur mental de battante que leur procure la course à pied, 2 amoureuses de liberté...

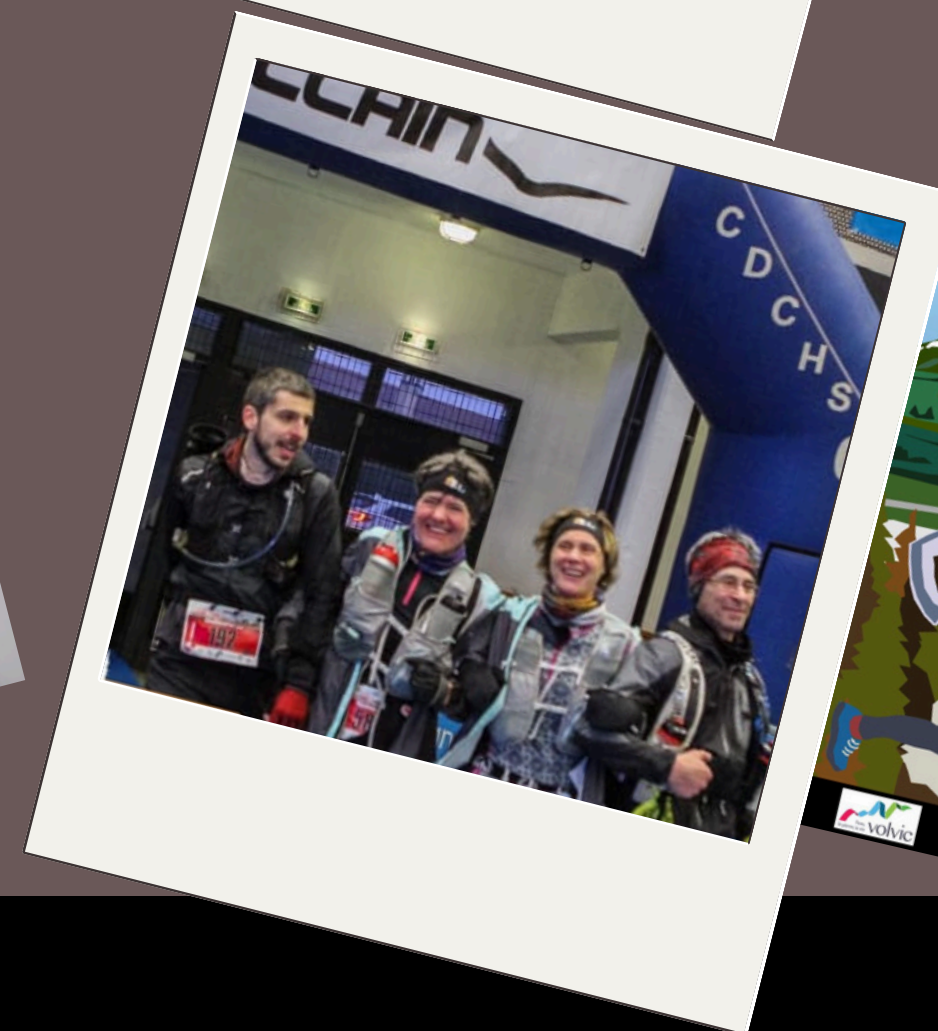
Adriana qui, depuis maintenant 7 ans se soigne d'un cancer du sein. Le running, c'est son hymne à la vie qu'elle chante à travers ses runs - adepte du off- de 80, 100 km en hommage aux gens qui la soignent, ou des défis de 500 Km pour donner du riz aux enfants démunis ...ou pour dire simplement 'merci la Vie'!

Nadine, pour qui trail rime avec bien-être et running avec bringue! Son sourire, son énergie et sa bonne humeur elle les doit aux endorphines qu'elle secrète quand elle court! une sacré thérapie pour s'offrir des hormones du bonheur!!!



Projets sportifs et Actions 2023...

- Fév TRAVERSEE DE MADERE
 - 1er projet sportif
 - pour une bonne préparation aux trails officiels... défis suivants!
 - Séjour Trail - 1ère Edition
 - 3 jours de Trail en Off - 1ère Edition
 - 80 km - 5000 m D+
- Mars TRAIL DE VULCAIN 80 KM 3000M d+
 - Course ultra officielle
 - 80 km - 3000 m D+
 - Une arrivée ensemble!
 - 34èmes femmes en 12:42:57
 - Nadine 1ère femme M5
 - Adriana 2ème femme M3



...Projets sportifs et Actions 2023...

- AVRIL 465KM pour 465KG DE RIZ
 - 30 jours de course en Off - 3ème Edition
- Mai TRAIL UTMB ALSACE 103 KM 4000 Md+
 - Course Ultra officielle
 - 08KM 3800 Md+
 - Une arrivée ensemble!
 - 56èmes femmes en 19:36:11
- JUIN LOTO
- Juillet GR 223 400 KM
 - 8 jours de course en Off - 1ère Edition



...Projets sportifs et Actions 2023...

- SEPTEMBRE

- Conférence Sport et Cancer à Courseulles

- OcT

- Les 100 KM ROSES/ 3 boucles sur 1 journée en Off - 2ème Edition
- Mini Conférence sur le sport et le cancer au Collège de la Maitrise de Douvres et course solidaire des élèves.
- Soirée Octobre Rose avec le CHBC de Courseulles
- Soirée Octobre rose avec les VIKINGS handball de Caen
- Intervention salle Quiquemelle à l'occasion de l'après-midi bien-être organisée par le Charbon



LA PRATIQUE DU SPORT POUR LE BIEN ETRE

...Projets sportifs et Actions 2023

- NOV A DEC
 - Matinées Sport Aventure & Bien Etre
- Dec 250 KM ALONG THE MEKONG en 5 jours
 - course Etapes pour Ptea Clara - 4ème Edition



AU TOTAL

- 3000 Euros reversés à PTEA CLARA
- 5000 Euros reversés à BACLESSE



LA PRATIQUE DU SPORT POUR LE BIEN ETRE

Projets sportifs et Actions 2024...

• MAI

- 496 KM POUR 496 KG DE RIZ (POUR L'ASS PTEA CLARA) A COURSEULLES SUR MER



• JUILLET

- LOTO À COURSEULLES SUR MER
- 400 KM (POUR BACLESSE) SUR LES TRACES DU DÉBARQUEMENT
- Traversée de TATIHO



• SEPTEMBRE

- -CONFÉRENCE SPORT/CANCER/ PROCHES AIDANTS À COURSEULLES SUR MER

& SANTE Bien-être

une maladie comme le CANCER

17 septembre 19 heures

Avec les interventions de :

- Laury AULNETTE professeure d'Activité Physique Adaptée au Centre François Baclesse
- Adriana DI COLA (patiente en cours de traitement) & Nadine SARABIA représentantes de l'association Liber'Trail

OUVERT À TOUS - JEUNES, MOINS JEUNES, EN DÔNE SANTE DU MALADE... GRATUIT

SUPER LOTO

Animé par NICOLAS

4 500 € DE BONS D'ACHAT

dans tous les magasins

SALLE DE L'EDIT - COURSEULLES SUR MER

Réservation par SMS au 07 50 93 19 83

HYPER Ouvrez la Délivrance



...Projets sportifs et Actions 2024

• OCTOBRE

- 100 KM ROSES (POUR BACLESSE) COURSEULLES/ Luc sur mer/DOUVRES/CAEN/ SAINT AUBIN/ COURSEULLES
- SOIRÉE OCTOBRE ROSE DOUVRE BASKET COTE DE NACREEN FAVEUR DE BACLESSE
- PARTICIPATION EN TANT QUE BENEVOLES AVEC COURSEULLES RUNNING AUX 10 KM D OCTOBRE ROSE DE COURSEULLES SUR MER

• DE JANVIER À JUILLET

- MATINÉES AVENTURES SPORT ET BIEN ÊTRE TOUS LES DERNIERS SAMEDIS DE CHAQUE MOIS OUVERT À TOUS EN FAVEUR DE BACLESSE À COURSEULLES SUR MER



Un total de

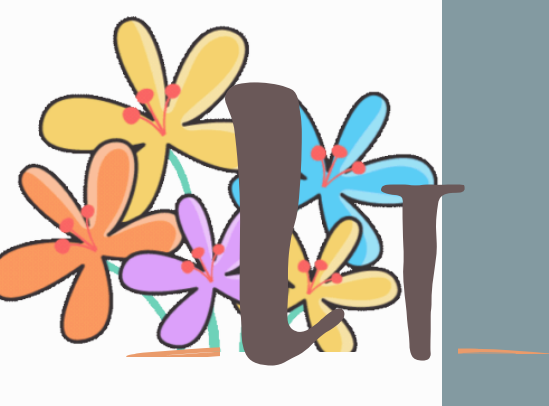
- 3 300 Euros de dotation pour Ptea Clara - soit 10% de plus qu'en 2023
- 5 200 Euros de dotation pour Baclesse soit environ 10% de plus qu'en 2023



Projets sportifs et Actions 2025

- Février
 - ULTRA TRAIL DES LOUPS 60 KM À MOYON
 - course Officilele
 - Arrièvée ensemble
 - Nadine 1ere FM6
 - Adriana 2eme FM3
 - 100 ème
- Mai
 - 496 KM POUR 496 KG DE RIZ (POUR L ASS PTEA CLARA) SUR LES JOURS CALENDAIRES À COURSEULLESSUR MER
 - ASCENSION DU MONT BLANC EN FAVEUR DE BACLESS
 - MANIFESTATION AVEC LES VOLANTS DE NACRES EN FAVEUR DE BACLESSE
- Juin
 - trail ULTRA MARIN de 175 KM
- Juillet
 - LOTO À COURSEULLES SUR MER
- Septembre
 - Conférence Sport & Cancer
 - les Foulées du Patrimoine - Course de 5 et 1° km Chronométrés en collaboration avec La Mairie de Courseulles sur mer
- Octobre
 - 100 KM ROSES (POUR BACLESSE) COURSEULLES/ CAEN/ DOUVRES/COURSEULLES
 - Liber'trail marraine du trail de Creully en faveur de Baclesse
- A partir de Mai - MATINÉES AVENTURES SPORT ET BIEN ÊTRE - OUVERT À TOUS EN FAVEUR DE BACLESSE À COURSEULLES SUR MER





Thank you!



Nadine & Adriana / Association LIBER'TRAIL à Courseulles sur Mer

associationlibertrail@gmail.com



Liber'trail

Iban: FR 76 102780213000002180130124