

DIX FEMMES DU TERRITOIRE SE DÉPASSENT ET SE SOUTIENNENT À LA COURSE DES TERRILS À RAISMES



Femmes discrètes, parcours exceptionnels : le courage au cœur de l'épreuve.

Ce récit met en lumière les bénéfices considérables : confiance en soi retrouvée, dépassement de ses limites et création d'un lien fort et durable entre ces femmes.

GENÈSE D'UNE AVENTURE QUI DÉPASSE LE CADRE SPORTIF ET DEVIENT UNE AVENTURE HUMAINE INOUBLIABLE

Au mois de juin 2025, **dix femmes du territoire de La Porte du Hainaut** ont décidé de relever un défi hors du commun : parcourir les **10 kilomètres de la Course des Terrils à Raismes**, les 27 et 28 septembre 2025.

Une initiative portée par Fatima Arab, chargée de mission clause insertion au **Plan Local Insertion Emploi (PLIE)** de La Porte du Hainaut.



© Fatima Arab

Un rendez-vous presque quotidien sur « leur » banc pour discuter, puis s'enlacer avant l'entraînement

Ces femmes, confrontées à des parcours de vie difficiles, se sont retrouvées **trois fois par semaine pendant quatre mois**, au parc Maingoval de Douchy-les-Mines pour s'entraîner, échanger et se soutenir.

Parmi elles : Adeline, mère de cinq enfants, confrontée à la solitude ; Justine, victime de violences conjugales ; ou Katia, mère d'un jeune garçon en situation de handicap.



Ces moments deviennent une véritable respiration, un espace pour se recentrer et oublier les difficultés du quotidien

« C'est un moment pour soi. Quand je cours, je ne pense plus à rien et mes problèmes s'en vont le temps de la course. »
confie Justine.

« Je me sens parfois isolée. Venir ici, courir avec les filles me fait beaucoup de bien. »
ajoute Adeline.

LE DÉFI ÉTAIT SIMPLE : ÊTRE ENSEMBLE ET FINIR ENSEMBLE, LES 10 KILOMÈTRES DE LA COURSE DES TERRILS



© Fatima Arab

Un chemin progressif...

Du premier entraînement — 30 secondes de marche, 30 secondes de course — à 50 minutes de course continue quelques semaines plus tard, le progrès a été immense.

« On était tellement fières de nous à l'issue de l'entraînement... », se souvient Adeline.

Le soutien de Fatima Arab et d'Ingrid, coach du groupe, a été déterminant.

Elles ont encouragé les participantes à chaque étape, et certaines ont même déjà franchi une première ligne d'arrivée lors d'un trail de 9 kilomètres à Rieulay, marquant un premier succès personnel.

... Une victoire partagée et des souvenirs gravés à jamais dans le cœur et l'esprit

À la fin du mois de septembre, ces dix femmes ont franchi la ligne d'arrivée de la course avec fierté et émotion. Chaque foulée était soutenue par l'énergie du groupe.

Ces quelques semaines ont été *« une aventure humaine incroyable »*, résume Katia, participante. *« Si l'action est renouvelée, il ne faut pas hésiter. Cela nous a tellement apporté... On aimerait que d'autres puissent en profiter. »*

Cette parenthèse s'est refermée lorsque le groupe a franchi la ligne d'arrivée de la Course des Terrils.

Mais avant même de s'élancer, elles savaient que leur vie serait différente. Désormais, elles partagent ces souvenirs ensemble et savent qu'elles se reverront, sur une piste d'athlétisme ou ailleurs...



UNE INITIATIVE APPELÉE À DURER, POUR FAIRE VIVRE CHAQUE ANNÉE À DE NOUVELLES FEMMES UNE EXPÉRIENCE HORS DU COMMUN

Aujourd'hui, le groupe continue de se retrouver deux fois par semaine et de participer à différents événements sportifs.

Cette action met en lumière des bénéfices considérables : confiance en soi retrouvée, dépassement de ses limites et création d'un lien fort et durable entre les participantes.



**RENDEZ-VOUS POUR LES PROCHAINS DÉFIS SPORTIFS
PLUS FORTES, PLUS NOMBREUSES !**



© Fatima Arab