

# Phéeeling

la gazette des résidences Philogéris

## LA PARISIENNE

Une course capitale  
pour une cause universelle

page 3



### DOSSIER

La Parisienne  
Bien préparer  
votre course

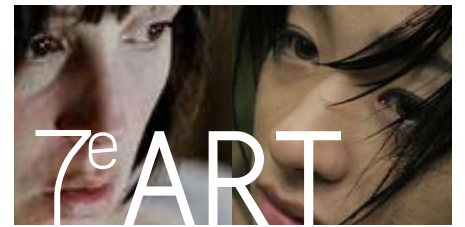
page 5



### INSIDE

Portrait de  
Céline Gourlain

page 6



### 7<sup>e</sup> ART

Aides-soignantes,  
infirmières...  
Stars aussi au cinéma



# EDITO

Par Yann REBOULLEAU



Près d'une centaine de collaboratrices mobilisées, de toutes les régions de France, autour d'un objectif commun, et une dizaine de résidentes accompagnées pour démontrer que la vieillesse n'interdit rien.

Depuis un peu plus d'un an, les directeurs des établissements du réseau PHILOGERIS réfléchissent à la création d'une identité propre à la quinzaine de résidences qui en font désormais partie. Il nous a semblé que ce qui correspondait le plus à l'esprit de notre « famille » c'était un projet qui regrouperait résidents et salariés autour d'un même objectif. Faire partie, en quelque sorte, de la « même équipe ».

C'est ainsi qu'est née l'idée d'une participation du grande équipe à la course à pied « La Parisienne », un évènement national de grande ampleur. Cette équipe devait à l'origine être constituée de collaboratrices de tous nos établissements ; et puis est venue cette idée un peu folle que, puisqu'il s'agissait d'une compétition réservée aux femmes, et puisque les femmes sont très majoritaires parmi nos résidents, et puisqu'il n'y avait aucune raison de considérer que nos résidentes étaient un peu moins des femmes, est venue cette idée un peu folle donc que nos certaines de nos résidentes pouvaient elles aussi participer à l'évènement.

Pour nous, c'est ça « l'esprit PHILOGERIS ». C'est croire que tout est possible lorsqu'on l'imagine, on l'organise et on le réalise en équipe.

Le premier numéro de ce journal interne est donc consacré à cet évènement. Deux éléments fondateurs de l'esprit dans lequel nous souhaitons que s'organisent les échanges entre les établissements du réseau.

*Yann Reboulleau*

*Pheeling*  
la gazette des résidences Philogeris

numéro 1 / septembre 2014

Rédaction : Groupe Philogérís, 23 rue d'Antin, 75002 Paris

Directeur de la publication : Yann Reboulleau

Directeur de la rédaction et rédacteur en chef : Yann Reboulleau

Journaliste : Laetitia Reboulleau

AUJOURD'HUI ENCORE  
NOUS SOMMES DANS LA MÊME ÉQUIPE



PHILOGERIS  
Résidences

# Sprinteuse, coureuse ou marcheuse : QUELLE PRÉPARATION ?



## Petit conseil précieux pour toutes

Si vous venez de province ou que vous avez l'habitude de vous entraîner dans un lieu peu pollué, n'oubliez pas que la capitale connaît régulièrement des pics de pollution qui gênent la respiration. Alors si vous ne faites pas une aussi bonne performance que d'habitude lors de la Parisienne, ne vous étonnez pas !

Grande sportive, habituée de la course à pieds ou débutantes : toutes les femmes sont les bienvenues pour participer à la Parisienne. Mais comme tout pari sportif, cette course demande un minimum de préparation pour franchir la ligne d'arrivée... À vous de suivre les indications selon votre profil !

## Pour la Parisienne, je vais **marcher**

«Rien ne sert de courir, il faut partir à point». La Parisienne a beau porter le nom de course, rien ne vous empêche de parcourir les 6,7 kilomètres en marchant à votre rythme. Pour vous, l'essentiel sera de tenir le rythme, car ralentir signifie perdre son élan, et donc avoir plus de mal !

**Mon programme d'entraînement :** Commencez par tester le temps que vous mettez à parcourir les 6,7 kilomètres. Si vous n'y arrivez pas, commencez par de plus petites distances et augmentez graduellement, quelques centaines de mètres par semaine, jusqu'à atteindre facilement la distance requise. Encore une fois, pas besoin de marcher à toute vitesse, l'important est de finir la course !

## Pour la Parisienne, je vais **courir**

Le running est un sport qui vous plaît et dans lequel vous vous sentez à l'aise. Mais la Parisienne représente quand même une belle distance. Il serait dommage de craquer avant la fin, avec le souffle court et un point de côté.

### Mon programme d'entraînement :

Pensez à travailler votre souffle ! 6,7 kilomètres représentent tout de même une belle petite distance, alors attention à ne pas forcer. Et surtout, n'hésitez pas à vous tester sur le parcours de la Parisienne (disponible sur le site de l'événement). Il pourra vous aider à repérer les éventuels pièges comme cette petite pente qui pourrait tuer votre élan ou les creux que vous pourriez louper dans le feu de l'action.



## Pour la Parisienne, je vais **sprinter**

Si vous êtes une coureuse aguerrie, 6,7 kilomètres ne devraient qu'une formalité pour vous et vous voulez donc relever un nouveau défi : celui de la vitesse. Attention cependant à ne pas vouloir aller plus vite que la musique sous peine de vous blesser sérieusement.

**Mon programme d'entraînement :** Le mot d'ordre : échauffez-vous et étirez-vous. En misant tout sur la vitesse, vous allez mettre vos muscles à rude épreuve, et sans en prendre soin avant et après l'entraînement, bonjour les douleurs, voire les blessures sérieuses !

*Merci à Lucie Grisou coach sportive, pour ses précieux conseils.*





## Messieurs, 5 façons de soutenir vos collègues

Si la Parisienne est une course exclusivement féminine, rien ne vous empêche d'être présents auprès de vos collègues, aussi bien lors de leur préparation que pour le jour J.

**Alors messieurs,  
à vos bannières !**



### Entraînez-vous avec elles !

Que vous courriez depuis toujours ou que vous ayez envie de vous mettre au running, vos collègues participants à la Parisienne sont probablement dans la même situation. Profitez-en pour organiser des entraînements tous ensemble - en fonction de vos emplois du temps bien sûr ! C'est l'occasion idéale pour renforcer la cohésion dans votre équipe.

### Coachez-les !

Vous êtes un grand sportif ? Tant mieux, nous allons avoir besoin de vous ! Vos conseils sur comment bien s'échauffer, les meilleurs heures pour courir, comment éviter les points de côté ou tout simplement comment choisir une bonne tenue seront précieux pour la réussite de cette course.

### Encouragez-les !

Est-ce vraiment utile de préciser que votre soutien est important ? Après tout, un challenge sportif, c'est aussi dans la tête que ça se passe. Alors si vos collègues ont un petit coup de mou, n'hésitez pas à leur redonner confiance en elles en les encourageant.

### Le jour J, soyez présents !

Si vous en avez la possibilité, venez assister à la Parisienne. Votre présence est particulièrement importante pour vos collègues, puisqu'elle prouve que vous êtes là pour les soutenir.

### Portez haut leurs couleurs !

Bannières, tee-shirts, chansons de soutiens... Faites-vous - et faites-leurs ! - plaisir en les encourageant tout au long de la course. Pour mieux fêter la victoire tous ensemble !

### La Parisienne en quelques chiffres

**1997** : La naissance de La Parisienne. Créée par Patrick Aknin, il s'agit de la première course pédestre exclusivement féminine. Et pour sa première édition, 1 500 personnes ont accepté de courir.

**2001** : Quatre ans après sa création, La Parisienne se mobilise pour la première fois pour la lutte contre le cancer du sein.

**2002** : La Parisienne se déroule pour la première fois dans Paris, grâce à la volonté de la Mairie de Paris de promouvoir le sport au féminin.

**2006** : Pour sa 10ème édition, La Parisienne dépasse les 10 000 inscrites. Un chiffre qui ne fera qu'augmenter, puisqu'**en 2013, elles étaient plus de 35 000 à courir !**

**37** : L'âge moyen des participantes qui chaussent leurs baskets pour La Parisienne

**119 308** : le montant en euros rapporté par la course en 2013 : à vous de tout faire pour battre ce record !

PORTRAIT

## Céline Gourlain, une ascension fulgurante

Quand il s'agit de grimper les échelons, Céline Gourlain est un exemple parfait. Après avoir commencé sa carrière en tant qu'aide soignante à domicile, cette femme ambitieuse a enchaîné diplômes et formations pour monter en grade. Elle est aujourd'hui directrice d'établissement. Retour sur les grandes étapes qui ont marqué son parcours.



De la motivation, de l'ambition, un vrai goût pour son métier, et la volonté de poursuivre des études. Telle est la recette de la réussite de Céline Gourlain. À 41 ans, elle est aujourd'hui la directrice de la Résidence Vallée de la Luce située à Caix (80). Mais pour y parvenir, elle est partie de très, très loin.

C'est grâce à un stage effectué lors de ses études d'infirmière que cette femme ambitieuse découvre la gérontologie : un domaine qui lui plait, et dans lequel elle décide de faire sa carrière, à domicile dans un premier temps. En effet, en 1995, Céline Gourlain rejoint les équipes de soins à domicile de la Mutuelle de la Somme : pendant 10 ans, elle travaillera en tant qu'aide soignante, avant de se tourner vers les soins en résidence en 2005. Dès lors, elle fera coïncider travail et études pour gravir petit à petit les échelons vers des postes plus importants.

### UN VÉRITABLE GOÛT POUR LES ÉTUDES

Faire des études tout en étant en poste, ce n'est pas toujours facile ! Ce qui n'empêche pas l'aide-soignante d'enchaîner formation après formation, certification après certification, diplôme après diplôme. Un cursus qui lui permettra de devenir tuteur qualifié, d'être en charge des entretiens annuels d'appréciation ou encore d'apprendre à manager une équipe. Les choses s'accélérent lorsqu'en 2010, elle quitte Nampcel et devient directrice adjointe de la Résidence de la Forêt à Chantilly, avant d'être nommée directrice de la maison de retraite de la Vallée de la Luce à Caix, deux ans plus tard. Ses efforts auront donc payé ! Elle dirige aujourd'hui une équipe de 28 salariés dont deux apprentis, dans un établissement pouvant accueillir jusqu'à 44 résidents.

## 3 questions à Céline Gourlain

### Pourquoi vous êtes-vous tournée vers le domaine de la gérontologie ?

*J'ai toujours eu une attirance pour ce domaine, depuis l'un de mes premiers stages, pendant mes études. Avec les personnes âgées, on peut travailler au cas par cas, notamment en maison de retraite, où on a le pouvoir de les faire se sentir comme à la maison, de leur apporter quelque chose.*

### Vous avez toujours travaillé en milieu rural : c'est un choix ?

*Je pense que c'était un peu mon destin, mais aussi un véritable plaisir. C'est un milieu à taille humaine, on peut individualiser les prises en charge et la proximité fait la différence. Il y a une ambiance vraiment familiale.*

### Et maintenant, quels sont vos prochains projets ?

*Passer un nouveau diplôme, en gérontologie. Cela me permettra d'avoir plus de connaissances, mais aussi plus de rencontres et de partage, et c'est ça qui m'intéresse.*

## 7<sup>e</sup> ART Aides-soignantes, infirmières... Stars aussi au cinéma

Les grands héros du cinéma ne sont pas toujours des policiers, des justiciers ou des princes charmants. Rares sont les professions plus classiques à être représentées sur grand-écran, même si en creusant un peu, elles sont bien présentes, y compris celles qu'on retrouve dans les maisons de retraite ! Et même si les intrigues sont plus souvent centrées sur les pensionnaires, certains films n'ont pas oublié de faire la part belle aux aides-soignantes et infirmières...

### LA PETITE CHAMBRE



Comédie dramatique  
Luxembourg, Suisse - 2011  
1h27min  
Réalisé par Stéphanie Chuat,  
et Véronique Reymond  
Avec Michel Bouquet,  
Florence Loiret-Caille,  
Eric Caravaca



La petite chambre, c'est un peu «Papy fait de la résistance». Le personnage principal, Edmond (Michel Bouquet) refuse l'idée de rentrer en maison de retraite et l'aide de Rose, son infirmière à domicile. Malheureusement - ou heureusement ! - pour lui, la jeune femme est têtue...

**Le personnage :** Rose est une femme de poigne, pas du genre à se laisser dicter sa conduite par un vieil acariâtre qui refuse de voir ce qui est bon pour lui. Mais aussi une femme au grand coeur qui décide d'accueillir Edmond chez elle plutôt que de le forcer à rejoindre contre son gré une maison de retraite, alors que sa santé décline.

#### l'actrice



**Florence Loiret-Caille** dispose d'un beau parcours à son actif : plus d'une trentaine de rôles, et toujours ceux de femmes obstinées mais touchante. On l'a notamment vue dans Et soudain, tout le monde me manque et plus récemment dans Le petit roi.

#### Le Monde ★★★★★

*Il fallait un grand acteur comme Michel Bouquet pour incarner ce personnage solitaire et secret. (...) Il fallait aussi une comédienne de la trempe de Florence Loiret Caille pour lui faire face comme elle le fait, à sa façon si attachante d'Arletty d'aujourd'hui (...).*



NOTRE COUP DE ♥

# LA FORÊT DE MOGARI



Drame - Japon - 2007  
1h37min  
Réalisé par Naomi Kawase  
Avec Shigeki Uda, Machiko Ono,  
Makiko Watanabe



En apparence, rien n'unit Shigeki (Shigeki Uda), pensionnaire d'une maison de retraite et Ma-chiko, aide-soignante. Pourtant tout deux partagent un lourd secret : la perte d'un être cher. Une proximité émotionnelle qui va les rapprocher à travers les épreuves, lorsqu'ils se retrouvent perdus en forêt après un accident.

**Le personnage :** Machiko est discrète, fragile, se cache plutôt que d'assumer ouvertement sa tristesse. Mais grâce à sa complicité avec Shigeki, elle va peu à peu reprendre goût à la vie grâce à cette relation qui lui permet de s'épanouir à nouveau.

## l'actrice



Peu connue en France, **Machiko Ono** commence petit à petit à se faire un nom dans le cinéma japonais, grâce à la justesse et à l'émotion qu'elle met dans son jeu. En 2013, elle était à l'affiche de *Tel père, tel fils*, qui a obtenu le Prix du jury lors du Festival de Cannes.

PREMIERE



*L'absence, le deuil, l'amour inextinguible et l'irrépressible passage du temps sont suffisamment offerts à nos sens par les images somptueuses. Ce qui est beau, c'est l'émotion.*



Vous avez aimé un film, un documentaire, un livre sur ce même sujet, vous souhaitez laisser un commentaire sur ces films...

Partagez vos émotions sur la page facebook de votre

*Peeling*  
la gazette des résidences Philogèris

# DOSSIER La Parisienne



Pour bien pratiquer la course, il faut avant tout être bien chaussée. Et pourquoi enfler une vieille paire abimée quand les créateurs rivalisent d'inspiration pour créer des runnings toutes plus stylées les unes que les autres ?

**Notre sélection pour tous les goûts, tous les budgets.**

Adidas  
Boost  
150€



Running KIABI  
14,90€



Asics Gel-DS  
Trainer 19  
135€



New Balance  
W126Ov3  
90€



Reebok  
RealFlex 3.0  
90€



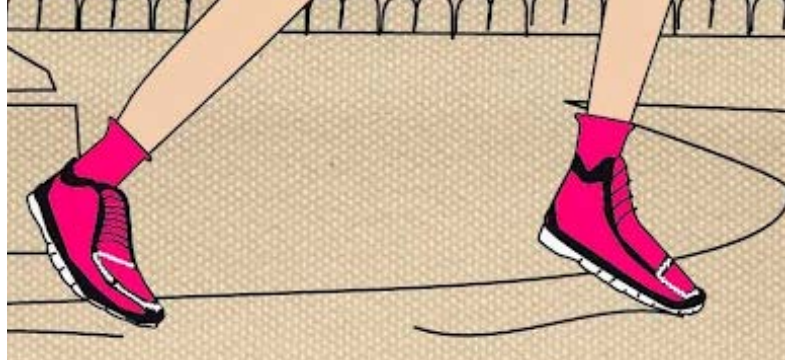
Running ATHITECH  
29,90€



Kalenji  
Kapteren  
Discorver  
20€



Nike II  
Evolution  
50€



## Shopping

Huit paires de chaussures  
qui vont faire courir les filles !

