



DOSSIER DE CANDIDATURE

TROPHÉES DE LA PRESSE ET DE LA COMMUNICATION DU GARD — 2026

AMIES & COPINES DE MARCHE

Marcher • Papoter • Rencontrer

Une initiative créée au début du mois de septembre 2026 à Sommières et devenue, en quelques semaines, une communauté de femmes qui se rencontrent et marchent ensemble dans le Gard.

Déborah Nogueira

Fondatrice du collectif

41 ans • Fonctionnaire • Sommières

OBJET PRÉCIS DE LA CANDIDATURE

Une campagne de communication numérique pour faire connaître, fédérer et faire vivre **Amies & Copines de Marche**

Cette candidature ne porte pas uniquement sur la création d'un collectif. Elle présente le dispositif de communication éditoriale déployé sur les réseaux sociaux pour faire connaître l'initiative, mobiliser les participantes et transformer les échanges numériques en rencontres réelles.

1. L'objectif de la campagne

Faire connaître un collectif de marcheuses né à Sommières, donner envie aux femmes de rejoindre des sorties accessibles et gratuites, faciliter les premiers contacts et maintenir une dynamique de groupe dans la durée. Le message central est volontairement simple : marcher à son rythme, discuter, rencontrer d'autres femmes et ne pas avoir besoin de venir déjà accompagnée.

2. Le dispositif éditorial mis en place

La communication s'appuie sur des publications régulières sur les réseaux sociaux, des visuels dédiés aux sorties, des annonces pratiques, des rappels d'événements, des échanges avec la communauté et des contenus qui entretiennent l'esprit du collectif : convivialité, bienveillance, absence de compétition et liberté de participer sans cotisation ni obligation.

Un rendez-vous éditorial a également été créé : **le Petit Journal des copines**, publié les lundis et les veilles de week-end. Il permet de relayer la vie du groupe, de garder le lien entre les marches et de donner une identité reconnaissable à la communication.

3. Une communication qui suscite une participation concrète

Les réseaux ont servi de porte d'entrée vers les rencontres. Après les premiers échanges autour de Sommières, des femmes de Nîmes et des alentours ont envoyé des messages pour rejoindre l'aventure. Cette demande a conduit à la création d'un groupe WhatsApp dédié à Nîmes et ses alentours. Les captures d'écran, publications, statistiques et témoignages joints au dossier documentent cette progression et les réactions de la communauté.

4. Les éléments présentés au jury

Le dossier rassemble les contenus et preuves disponibles : publications et visuels réalisés, évolution des réseaux sociaux, échanges et demandes reçues, organisation des groupes, témoignages de participantes, photos des marches et passage sur ICI Gard-Lozère. Ces pièces illustrent à la fois le travail de communication et ses effets observables sur la mobilisation.

**LE PROJET CANDIDAT : LA CAMPAGNE DE COMMUNICATION NUMÉRIQUE ET ÉDITORIALE
D'AMIES & COPINES DE MARCHÉ — ET NON LA SEULE CRÉATION DU COLLECTIF.**

Déborah Nogueira — Fondatrice du collectif — Sommières

LE PETIT JOURNAL DES COPINES

Un rendez-vous éditorial pour informer, fédérer et faire vivre la communauté

**Un journal de proximité, au rythme des marcheuses.
Publié les lundis et les veilles de week-end, le Petit Journal des copines prolonge la
vie du collectif au-delà des sorties.**

Une ligne éditoriale pensée pour garder le lien

Avec **le Petit Journal des copines**, la communication d'Amies & Copines de Marche ne se limite pas aux annonces pratiques. Ce rendez-vous régulier donne une voix et un rythme à la communauté : il permet de partager les informations utiles, de rappeler les rendez-vous à venir, de valoriser les initiatives et de maintenir un lien entre les marches.

Un rendez-vous identifiable, deux fois par semaine

Sa publication les lundis et les veilles de week-end crée une habitude. Le lundi, il permet de reprendre le fil de la vie du groupe et de partager les informations importantes. À l'approche du week-end, il accompagne les sorties à venir et aide chacune à se projeter, à poser ses questions et à s'organiser. Cette régularité participe à l'identité éditoriale du collectif.

Informé, mais aussi créer une culture commune

Le journal s'inscrit dans l'esprit fondateur du groupe : des marches accessibles, gratuites, sans compétition ni obligation, où l'on vient à son rythme. Le ton se veut chaleureux, vivant et proche des participantes. La communication ne cherche pas seulement à diffuser une information ; elle rappelle les valeurs communes de convivialité, de bienveillance, de liberté et d'entraide.

Du contenu numérique aux rencontres réelles

En donnant régulièrement des nouvelles et en rendant les rendez-vous visibles, le Petit Journal contribue à faire circuler l'information dans la communauté et à faciliter la participation. Il s'intègre à un dispositif plus large : publications et visuels sur les réseaux sociaux, annonces d'événements, rappels pratiques, sondages et échanges avec les membres. Le journal devient ainsi un fil conducteur entre les temps forts du collectif.

**« Le Petit Journal des copines : garder le lien, donner envie de se retrouver et faire
vivre l'esprit du groupe, même entre deux marches. »**

Dans le dossier : les exemples de journaux publiés, accompagnés de captures d'écran, permettent au jury d'apprécier concrètement le travail de rédaction, la régularité des publications et leur mise en forme.

Déborah Nogueira · Fondatrice d'Amies & Copines de Marche · Sommières

EN QUELQUES SEMAINES, UNE IDÉE EST DEVENUE UNE COMMUNAUTÉ

Créé au début du mois de **septembre 2026**, Amies & Copines de Marche est né d'une idée volontairement simple : donner aux femmes l'occasion de marcher ensemble, de parler, de faire connaissance et de créer du lien.

Le projet part d'un constat concret : il est parfois difficile, à l'âge adulte, de rencontrer de nouvelles personnes. Certaines femmes marchent seules, certaines ont changé de région, d'autres souhaitent simplement sortir de leur quotidien ou retrouver de la motivation.

La marche constitue un point de départ particulièrement accessible. Elle ne nécessite ni niveau sportif particulier, ni compétition, ni équipement complexe. Une proposition de balade suffit pour créer une occasion de rencontre.

En quelques semaines, le collectif a dépassé son point de départ sommiérois. Un deuxième groupe autour de Nîmes a été créé, la communauté compte désormais 463 followers cumulés

*« Une paire de baskets. Un chemin. Des rencontres. Et des femmes qui
avancent ensemble. »*

DÉBORAH, À L'ORIGINE DU COLLECTIF

Nogueira Déborah — 41 ans — Fonctionnaire — Sommières

Je vis à Sommières depuis trois ans. Je suis mariée et maman de deux enfants. J'ai créé Amies & Copines de Marche au début du mois de septembre 2026 avec l'envie de proposer quelque chose de simple et accessible aux femmes autour de moi.

L'objectif n'était pas de créer un club sportif classique. Je voulais surtout créer une occasion de sortir, de marcher, de discuter et de rencontrer d'autres femmes. Une idée qui puisse convenir autant à celle qui marche régulièrement qu'à celle qui n'ose pas encore venir seule.

Très vite, les premières réactions ont dépassé ce que j'imaginais. Des femmes ont demandé à rejoindre le collectif, ont partagé leurs propres envies de sorties et ont proposé de nouveaux parcours. Le projet a alors commencé à vivre par lui-même, au rythme des rencontres.

Aujourd'hui, ce qui me tient le plus à cœur est de conserver cette simplicité : aucune pression, aucun objectif de performance. On vient pour marcher, mais surtout pour passer un bon moment ensemble.

MA VISION

Créer un espace où une femme peut arriver seule, être accueillie, marcher à son rythme, discuter et repartir avec l'envie de revenir.

UNE HISTOIRE QUI S'EST ACCÉLÉRÉE TRÈS VITE

DÉBUT SEPTEMBRE 2026	Création du collectif à Sommières et lancement de l'idée.
PREMIÈRES BALADES	Les premières femmes se retrouvent et les propositions de balades commencent à circuler.
ICI GARD-LOZÈRE	Déborah présente le collectif dans les médias locaux.
LES MESSAGES DE NÎMES	À la suite du développement du collectif, des femmes de Nîmes et des alentours écrivent pour demander à rejoindre l'aventure.
CRÉATION DU GROUPE NÎMES	Face à ces demandes, un second groupe WhatsApp est créé pour les femmes de Nîmes et alentours.
FIN SEPTEMBRE 2026	Plus de 600 abonnés Facebook, 164 membres WhatsApp et 83 abonnés Instagram.

Cette chronologie montre la rapidité du développement : en quelques semaines, une idée née à Sommières a suscité des rencontres, une mise en lumière médiatique, puis une demande venant de Nîmes et des alentours.

UN BESOIN DE LIEN, UNE RÉPONSE TRÈS SIMPLE

Derrière chaque inscription, il peut y avoir une histoire différente : une femme qui vient d'arriver dans la région, une femme qui marche habituellement seule, une femme qui souhaite reprendre une activité, ou simplement quelqu'un qui aimerait rencontrer du monde.

Le collectif ne prétend pas résoudre toutes les situations d'isolement. Il propose quelque chose de concret et immédiatement accessible : une occasion de sortir et de rencontrer d'autres femmes.

La force du concept tient précisément à son absence de barrière. Il n'est pas nécessaire d'être une grande marcheuse. Il n'est pas nécessaire de connaître quelqu'un avant de venir. Il n'est pas nécessaire de participer à toutes les sorties.

On peut venir une fois. Revenir plus tard. Proposer une balade. Découvrir un nouveau parcours. Faire connaissance avec une personne. Puis une autre.

Le projet transforme ainsi une activité individuelle en expérience collective, sans enlever à chacune sa liberté.

LE VIRTUEL COMME POINT DE DÉPART DU RÉEL

Les réseaux sociaux et WhatsApp servent à se trouver. Mais l'objectif final est ailleurs : dans les chemins, les discussions, les sourires, les pauses et les rencontres.

COMMENT LE COLLECTIF PREND VIE

Le fonctionnement est volontairement souple. Les participantes peuvent proposer elles-mêmes une balade selon leurs disponibilités, leur envie de découvrir un lieu ou simplement leur envie de marcher.

Une proposition peut être très simple : un lieu, une heure, une distance approximative. Les autres femmes intéressées répondent présentes. La rencontre se construit ensuite naturellement.

1. UNE ENVIE

Une femme a envie de marcher et propose un rendez-vous.

2. UNE PROPOSITION

Le lieu, l'horaire et le parcours sont partagés dans la communauté.

3. UNE RENCONTRE

Des femmes qui ne se connaissent pas forcément se retrouvent au même endroit.

4. UNE HABITUDE

Une première marche peut donner envie de revenir ou de proposer à son tour.

5. DU LIEN

Les échanges se prolongent et certaines rencontres deviennent de véritables relations amicales.

Ce fonctionnement donne au collectif une dimension participative : les femmes ne sont pas seulement destinataires d'un programme, elles contribuent directement à créer les occasions de se retrouver.

UNE CROISSANCE MESURABLE EN QUELQUES SEMAINES

PLUS DE

476

followers

GROUPE

115

Sommières

GROUPE

53

Nîmes

INSTAGRAM

75

abonnées

WHATSAPP

168

membres visibles sur les deux groupes

Une capture des événements transmise pour le dossier faisait apparaître **8 événements à venir**. Elle illustre concrètement le passage d'une communauté en ligne à un calendrier de rencontres.

Les chiffres sont présentés tels qu'ils apparaissent dans les captures transmises pour la candidature.

ELLES EN PARLENT : LES MOTS DES PARTICIPANTES

Les chiffres donnent une mesure de la communauté. Les messages reçus permettent d'en comprendre la raison.

« Très bonne initiative, je serais très certainement des vôtres si vous m'acceptez ■ »

« J'adore marcher, je marche souvent seule d'ailleurs. Ça sera cool de rencontrer d'autres personnes. »

« J'adore votre vision des balades. Est-il possible d'avoir le lien ? »

« Je marche souvent seule mais à plusieurs c'est plus motivant. »

« J'ai écouté votre interview sur ICI Gard-Lozère... Merci d'accueillir les femmes de tout âge. »

« Je serai intéressée par cette belle initiative. Existe-t-il déjà un groupe dans le coin ? »

UNE INITIATIVE QUI A DÉPASSÉ LES RÉSEAUX SOCIAUX

Amies & Copines de Marche a été présenté sur **ICI Gard-Lozère**. Cette interview a constitué une étape importante dans la visibilité du collectif.

L'intérêt ne s'est pas limité à une écoute ponctuelle : des messages ont été reçus ensuite de femmes souhaitant rejoindre le collectif, obtenir le lien WhatsApp ou connaître les prochaines balades.

PHOTO 08



Déborah lors de l'interview consacrée au collectif sur ICI.

Élément visuel transmis pour documenter le passage sur ICI Gard-Lozère.

UN RELAIS MÉDIATIQUE

Amies & Copines de Marche — Sommières et alentours

GARD LOZÈRE

Émission des initiatives positives

Passage le 21 septembre 2026

Cette mise en lumière médiatique vient compléter la communication menée sur les réseaux sociaux et souligne l'intérêt porté à cette initiative locale, positive et fédératrice.

Un collectif qui fait parler de lui, et surtout qui donne envie de se retrouver.

DE SOMMIÈRES À NÎMES : UNE DYNAMIQUE QUI S'ÉLARGIT

Le collectif est né à Sommières. Les demandes venant de Nîmes et des communes voisines ont rapidement conduit à la création d'un deuxième espace territorial.

D'autres messages témoignent également d'un intérêt venant de secteurs plus éloignés, notamment Sabran et le secteur de Bagnols-sur-Cèze. Cela montre que l'idée est facilement transposable : partout où des femmes souhaitent marcher ensemble, une rencontre peut commencer.

UNE COMMUNAUTÉ QUI SE CONSTRUIT PAR LE FAIT DE SE RENCONTRER

Le projet ne repose pas seulement sur un nombre d'abonnées. Sa réalité se mesure dans les rencontres : des femmes qui se retrouvent sur un chemin, discutent, prennent une photo, reviennent et proposent à leur tour une sortie.

CONCLUSION

Créé début septembre 2026, Amies & Copines de Marche a connu une progression rapide tout en conservant une idée simple : **permettre aux femmes de faire un premier pas vers les autres.**

La marche est le prétexte. Le véritable projet est humain.

ANNEXES — ÉLÉMENTS VISUELS ET PIÈCES JUSTIFICATIVES

Les pages suivantes reprennent les éléments visuels transmis pour documenter la communauté, les événements, les témoignages, les balades et la mise en lumière médiatique du collectif.











CAPTURES ACTUELLES — RÉSEAUX SOCIAUX

Éléments transmis le 26 septembre 2026 pour actualiser les chiffres du dossier.



Facebook : plus de 600 abonnés



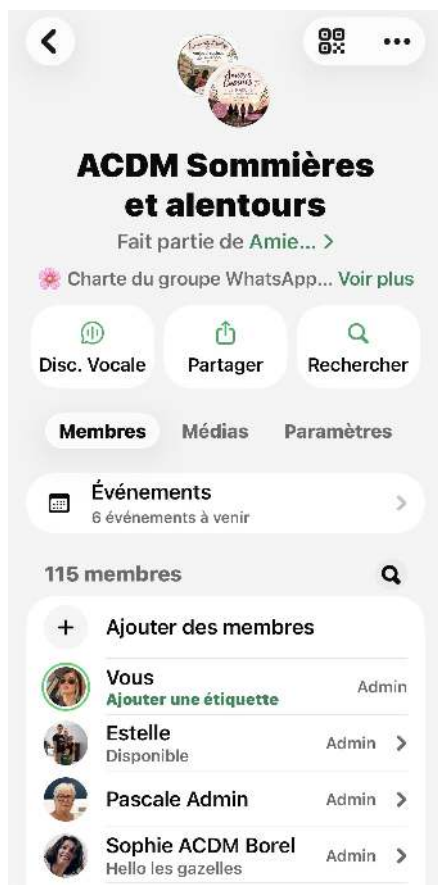
Instagram : 83 abonnés

21:54



CAPTURES ACTUELLES — COMMUNAUTÉ WHATSAPP

Effectifs visibles dans les deux groupes au 26 septembre 2026.



Sommières : 115 membres



Nîmes : 53 membres

Total visible sur les deux groupes : 168 membres

43 membres





Bonjour, très bonne initiative
je serais très certainement
des vôtres si vous m
acceptez 😊



Je manque de courage, mais
maintenant que je connais
votre existence, je vous
recontacterai à
l'occasion. Que la réunion soit
une réussite !

Bonjour,

J'adore votre vision
des balades.

Est-il possible d'avoir le lien?

Bonne journée

Bonjour,

Merci pour cette belle
initiative.

J'ai n'ai pas puis être
présente hier.

Je souhaiterais faire partie
du groupe , j'adore marché, je
marche souvent seule
d'ailleurs sa sera cool d'être
de rencontrer d'autres
personnes 😊

Je serais intéressée pas le
lien watsApp svp?

Merci beaucoup et
belle journée 🙏



Bonjour

Je serai intéressée par cette belle initiative

Je suis sur Sabran proche de Bagnols-sur-Cèze

Existe-t-il déjà un groupe dans le coin ?

Merci



Bonjour,j'ai écouté votre interview sur ici Gard-Lozere ce matin .J'apprécie beaucoup votre démarche..Merci d'accueillir les femmes de tout âge..J'attends avec impatience votre présence sur Nîmes ..(un peu compliqué Sommières pour moi le soir)Au plaisir d'une rencontre
Cordialement,

LES RÉSULTATS

Une communauté qui grandit

Les indicateurs ci-dessous reprennent les chiffres les plus récents transmis pour le collectif. Les statistiques de portée correspondent à la période de 28 jours affichée dans le tableau de bord Facebook.

600+

abonnés Facebook

233 812

vues Facebook en 28 jours

16 990

interactions Facebook

+543

abonnés gagnés sur la période

+464 %

de vues

164

membres WhatsApp

Instagram

83 abonnés et 4,3 k vues sur les 30 derniers jours, selon la capture transmise.

Les chiffres, preuves à l'appui

Captures d'écran conservées dans leur proportion d'origine : aucune image n'est étirée.



Tableau de bord Facebook



Page Facebook



Profil Instagram

Lecture des indicateurs

La portée et les interactions attestent d'une communication régulière qui attire de nouvelles personnes. Le nombre d'abonnés Facebook est désormais supérieur à 600 ; les 543 correspondent aux abonnés gagnés sur la période mesurée, et non au total de la page.

Le Journal des Copines

Un rendez-vous éditorial créé pour faire vivre la communauté au-delà des sorties : informations, humour, conseils, agenda et messages positifs. Publication le lundi et à la veille du week-end.

Le Journal des Copines

ÉDITION WEEK-END

DU 10 & 11 OCTOBRE

On marche, on papote, on se retrouve !

- MARCHER
- PAPOTER
- RENCONTRER
- PARTAGER
- SE SOUTENIR
- PROFITER

Le mot de Deborah

Coucou les Copines !
Ce week-end, on met nos baskets pour notre moral, nos amitiés et une belle cause : Octobre Rose ! Parce qu'une marche, c'est bien plus qu'un effort physique... c'est une bouffée d'air pour la tête et le cœur ! Alors on sort, on respire et on profite !

LA MÉTÉO DU WEEK-END

à Sommières et dans le Gard

SAMEDI 10 OCTOBRE

12° / 23°

- Belle journée ensoleillée
- Idéale pour une balade
- Quelques nuages l'après-midi
- Vent léger

DIMANCHE 11 OCTOBRE

13° / 21°

- Temps plus nuageux
- Pas de pluie prévue
- Parfait pour la marche de l'espoir !
- Pensez à une petite veste

Le conseil de Deborah

- Une tenue confortable
- Des bonnes chaussures
- Une bouteille d'eau
- Une petite veste
- Et surtout... le sourire !

LE GRAND SUJET DU WEEK-END

La marche est bonne pour le moral !

Marcher, c'est bien plus qu'une activité physique : c'est un vrai booster pour le moral !
En plein air, notre corps libère des endorphines, les hormones du bien-être, qui réduisent le stress et apportent une sensation de joie.
C'est aussi l'occasion de prendre du recul, d'aérer ses pensées, de se reconnecter à soi et de partager de bons moments avec d'autres femmes.
Que ce soit seule ou entre copines, chaque pas compte : il fait du bien au corps... et à l'esprit !

Une marche, c'est une parenthèse de bonheur dans le quotidien !

DIMANCHE 11 OCTOBRE

Marche de l'espoir OCTOBRE ROSE

Contre le cancer du sein

Sommières (ancien collège Henri Dunant)
Départ de la marche : 10 h
Pensez à arriver en avance pour les inscriptions !

Chaque pas compte !

Marchons ensemble pour toutes celles qui se battent, celles qui se sont battues et celles qui ne sont plus là.

L'HOROSCOPE DE L'AMITIÉ

Les astres ont un message pour tes copines ce week-end !

BÉLIER Une nouvelle rencontre peut devenir une belle amitié. Ose faire le premier pas !	TAUREAU Une amie fidèle sur qui l'on peut compter. Ce week-end, laisse-toi aussi chouchouter !	GÉMEAUX Une discussion pendant une marche pourrait être le début d'une grande complicité !	CANCER Ton écoute est précieuse. Pense aussi à partager ce que tu ressens.	LION Tu mets de l'ambiance dans le groupe ! Une petite attention de ta part fera plaisir à une amie.	VIERGE Tu penses souvent à tout le monde. Ce week-end, profite simplement d'être avec elles.
BALANCE Une amitié mérite parfois qu'on fasse le premier pas. Envoie ce message que tu repousses !	SCORPION Tu préfères les liens sincères. Ouvre-toi à une personne qui pourrait te surprendre.	SAGITTAIRE Ton énergie donne envie de te suivre ! Propose une balade à une femme que tu aimerais mieux connaître.	CAPRICORNE Tu n'as pas à être forte tout le temps. Les vraies copines sont là pour te soutenir.	VERSEAU Ose rencontrer des femmes différentes de toi. Les plus belles surprises viennent parfois de là !	POISSONS Ton grand cœur aide beaucoup. Mais n'oublie pas qu'une belle amitié se construit dans les deux sens.

LE DÉFI DES COPINES

- Prends au moins 30 minutes pour toi ce week-end.
- Envoie un message à une copine que tu n'as pas vue depuis longtemps.
- Propose à une femme de venir marcher avec toi.
- Et si tu le peux : viens à la Marche de l'espoir dimanche !

De petits gestes pour de grands liens !

LA PETITE DOSE D'HUMOUR

Les copines, la marche c'est comme le chocolat : ça ne résout pas tous les problèmes... mais ça aide vachement à les relativiser !

BONNE HUMEUR
FOUS RIRES
PAPOTAGE
NOUVELLES AMITIÉS
BELLES BALADES

LA QUESTION DU WEEK-END

Quelle est la plus belle rencontre que tu as faite grâce à la marche ?

Raconte-nous en commentaire !

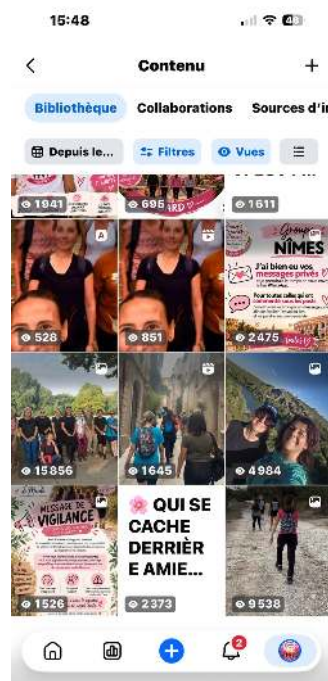
LE MOT DE LA FIN

Prenons le temps de marcher, de rire, de papoter et de nous soutenir. Parce qu'une simple balade peut faire du bien aux jambes... mais surtout au cœur. Une amitié peut faire du bien à toute une vie !

Bon week-end les Copines !

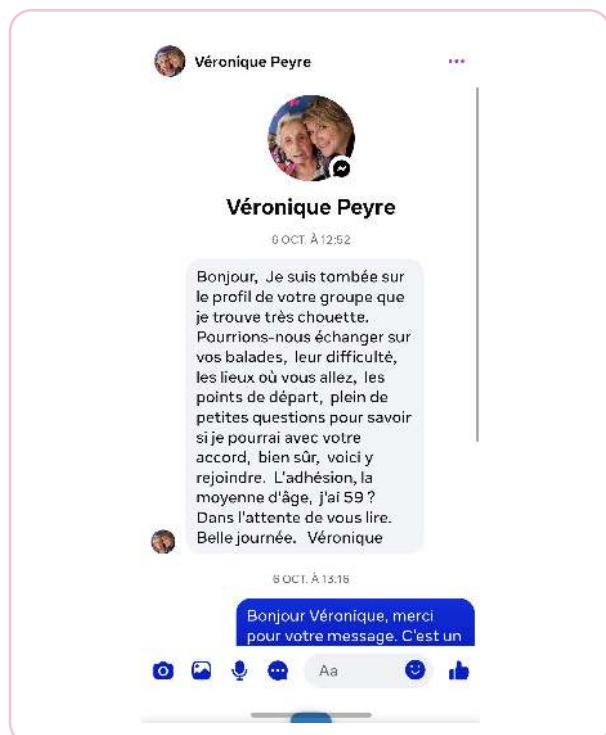
Des contenus qui donnent envie de participer

Visuels d'information, publications participatives et relais d'événements : la communication ne se limite pas à annoncer des marches, elle crée du lien et encourage les échanges.



Des échanges qui deviennent des rencontres

Les messages reçus montrent que les publications suscitent des demandes concrètes : informations sur les balades, souhait de rejoindre le groupe et envie de participer. Les captures sont présentées comme éléments de preuve ; les coordonnées personnelles ne sont pas reprises dans le texte.



Une communauté, une identité, une chanson

La chanson « Amies et Copines de Marche » prolonge l'identité du collectif dans un format audio original. Elle participe à raconter l'esprit du groupe : marcher, papoter, rencontrer et créer du lien.



Écouter la chanson



Scannez le QR code ou ouvrez le lien :
Amies et Copines de Marche — Suno

Un projet de communication à part entière

Réseaux sociaux, rendez-vous éditorial, échanges avec les membres, relais d'événements et création audio : différents formats se répondent pour donner une identité reconnaissable au collectif et transformer l'intérêt en participation.

DES VISAGES, DES HISTOIRES, UN COLLECTIF

Une communication qui met les femmes au cœur du projet

Le Portrait des copines

Cette rubrique éditoriale donne la parole aux marcheuses et les met à l'honneur. À travers quelques questions simples, chacune partage son arrivée dans le groupe, ce qu'elle aime dans les sorties et l'énergie qu'elle y trouve. Le collectif ne se résume pas à des itinéraires : il se raconte à travers les personnes qui le font vivre.

Amies & Copines DE MARCHÉ
MARCHER • PAPOTER • RENCONTRER
Pour le plaisir et la santé
ON MARCHÉ, ON PAPOTE, ON SE RENCONTRE
GARD

Portrait de Copine ! Gisela

- 1** Depuis quand fais-tu partie du groupe ?
Je suis mes copines de marche depuis à peu près 3 semaines
- 2** Pourquoi as-tu rejoint le groupe ?
Marcher c'est bien mais à plusieurs c'est mieux !
- 3** Qu'est-ce que tu préfères dans nos marches ?
Plusieurs choses : les rencontres, les échanges et la dynamique du groupe qui est topissime !
- 4** Si tu devais décrire le groupe en 3 mots ?
Dynamique, joyeux, fantastique !

★ **LA QUESTION BONUS !**
Quelle copine te fait toujours rire pendant les marches ?
Bernadette !

Une copine au grand cœur qui marche avec le sourire !

MARCHER
PAPOTER
RENCONTRER
PROFITER
SE FAIRE DES COPINES

« Marcher, papoter, rencontrer » : une identité collective construite autour des rencontres, de la convivialité et du plaisir de participer.

Exemple de portrait publié : Gisela raconte qu'elle a rejoint le groupe récemment, qu'elle apprécie les rencontres, les échanges et la dynamique, et décrit les copines comme « dynamique, joyeux, fantastique ». La rubrique valorise les membres et renforce le sentiment d'appartenance.

LE PETIT JOURNAL DES COPINES

Une édition spéciale événement : une ligne éditoriale qui s'adapte aux temps forts du collectif

Amies & Copines
- DE MARCHÉ -
MARCHER PAPOTER RENCONTRER
Pour le plaisir et la santé
♥ GARD ♥

Le Petit Journal DES COPINES

L'ACTUALITÉ DES MARCHEUSES QUI AVANCENT ENSEMBLE.
AVEC LE SOURIRE ! ♥

ÉDITION
LUNDI
12 OCTOBRE
2026

À LA UNE

NOTRE MARCHÉ D'HALLOWEEN

Les copines, on se retrouve pour une balade spéciale Halloween ! Une marche conviviale et accessible à toutes, d'environ **1h à 1h30**, à notre rythme, pour profiter des couleurs de l'automne, de la bonne humeur et de quelques frissons... (de rire !) ♥

Vendredi 31 octobre
Départ à 10h
Rendez-vous à l'Office de Tourisme de Sommières

Balade cool d'1h à 1h30 ouverte à toutes !

DÉGUISEES ... MAIS TOUT EN SIMPLICITÉ ! ♥

Pas besoin de déguisement complet, l'important c'est de s'amuser et de se reconnaître ! Quelques idées d'accessoires :

- Chapeau de sorcière
- Serre-tête citrouille
- Lunettes rigolotes
- Chaussettes fantaisie
- Quelques araignées dans les cheveux
- Un peu de maquillage

On garde nos tenues de marche habituelles et on ajoute une petite touche effrayamment chouette ! ♥

LA RECETTE DES COPINES

MUFFINS CITROUILLE MONSTREUSEMENT BONS ! ♥

Ingédients (pour 8 muffins)

- 250 g de purée de potiron cuite
- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 100 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle
- Quelques pépites de chocolat

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mélanger la purée de potiron avec les œufs, le sucre et le beurre fondu.
- 3 Ajouter la farine, la levure, la cannelle et les pépites de chocolat.
- 4 Répartir la pâte dans des moules à muffins.
- 5 Enfourner 20 à 25 minutes.
- 6 Une fois refroidis, décorer avec un peu de chocolat fondu pour dessiner des toiles d'araignée, des yeux ou des petites citrouilles.

Le petit plus : chaque muffin peut avoir sa propre tête. Certains seront mignons, d'autres franchement inquiétants... un peu comme nos photos de groupe après dix kilomètres ! ♥

LE CANAPÉ DES COPINES

4 FILMS POUR UNE SOIRÉE D'HALLOWEEN

- 1 HOCUS POCUS**
LA MAGIE ET LES FOUS RIRES
Trois sorcières, des sorts et beaucoup d'humour. Parfait pour une soirée en famille ou entre copines ! ♥
- 2 BEETLEJUICE**
LE FANTASTIQUE DÉJANTÉ
Des fantômes, une maison hantée et l'univers complètement loufoque de Tim Burton. ♥
- 3 LES AUTRES**
LE MYSTÈRE QUI S'INSTALLE
Une demeure inquiétante, des portes fermées et une ambiance qui fait monter la tension. Idéal pour celles qui aiment les histoires mystérieuses. ♥
- 4 CONJURING : LES DOSSIERS WARREN**
POUR LES COURAGEUSES !
Une maison inquiétante, des phénomènes inexplicables et une bonne dose de suspense. À réserver aux adultes qui aiment vraiment avoir peur ! ♥

♥ **LE DÉFI DES COPINES :**
Qui osera regarder le film d'horreur sans cacher ses yeux derrière le coussin ? ♥

LA MINUTE FRISSON DE DÉBORAH

Le dernier message

Il est 23h58. Une femme rentre chez elle après une soirée entre copines. Son téléphone vibre. Un numéro inconnu lui écrit : « Tu es bien rentrée ? » Intriguée, elle répond : « Oui, pourquoi ? » Quelques secondes plus tard : « Parce que je te suis depuis que tu as quitté tes amies. » Elle s'arrête net. La rue est déserte. Elle accélère, arrive chez elle, verrouille la porte et vérifie toutes les fenêtres. Son téléphone vibre encore : « Ouf... tu es rentrée. Maintenant, regarde la photo que je viens de t'envoyer. » C'est une photo de son salon. Prise de l'intérieur. Et sur le canapé, derrière elle, une silhouette sombre se tient immobile. Elle lève lentement les yeux vers le canapé. Il n'y a personne. Plus elle entend un murmure, juste derrière son oreille : « Tu as reçu mon message... »

Fin de l'histoire. Cette nuit, on vérifie quand même deux fois la porte d'entrée !

LE PETIT CONSEIL DE DÉBORAH

- ♥ De bonnes chaussures adaptées au parcours
- ♥ Une petite veste (les journées sont belles mais les températures baissent vite)
- ♥ Une bouteille d'eau
- ♥ Un accessoire d'Halloween bien fixé
- ♥ Et surtout... votre bonne humeur ! ♥

ON COMPTE SUR VOUS ! ♥

LE MOT DE LA FIN ♥

Ce qui compte, ce n'est pas d'avoir le costume le plus effrayant, de marcher le plus vite ou de parcourir le plus de kilomètres. C'est de sortir de chez soi, de rencontrer de nouvelles personnes, de partager des fous rires et de se créer de beaux souvenirs. Le 31 octobre, on marche, on rit, on frissonne... et on termine autour d'un café ! J'ai hâte de vous retrouver !

Déborah ♥

En complément des éditions régulières publiées le lundi et à la veille du week-end, le Petit Journal des copines peut prendre un format spécial pour accompagner un événement : annonce, conseils pratiques, idées thématiques, ton humoristique et rappel des informations utiles. L'édition Halloween illustre cette capacité à créer un contenu éditorial dédié, reconnaissable et convivial.

UNE IDENTITÉ VISUELLE VIVANTE

Le logo évolue selon les saisons et les événements, tout en conservant les repères du collectif.

Je décline le logo des Amies & Copines de Marche selon les temps forts de l'année. La version Halloween joue avec les codes automnaux et festifs ; la version Octobre Rose adopte le ruban et les couleurs de la mobilisation. Cette adaptation rend les publications plus visibles, cohérentes avec l'actualité et immédiatement identifiables par la communauté.



Version événementielle — Halloween



Version événementielle — Octobre Rose

UNE COMMUNICATION QUI SUSCITE DES ÉCHANGES

Au-delà de la visibilité, les publications génèrent des échanges réguliers : environ **15 messages privés par jour** et **une vingtaine de nouveaux abonnés par jour**, selon le rythme observé par l'administratrice. Ces sollicitations traduisent l'intérêt suscité par les contenus et facilitent l'arrivée de nouvelles participantes.

Repères chiffrés déjà documentés dans le dossier : plus de 600 abonnés Facebook ; 233 812 vues et 16 990 interactions sur 28 jours ; 543 abonnés gagnés sur la période mesurée. Les indicateurs ont des périodes différentes : les abonnés gagnés ne correspondent pas au nombre total d'abonnés.