

DONNER DU SENS À NOS PAS

Engagée depuis toujours, Sophie Champaux (promotion 2005) a fondé « Sur les pas de SO » en 2015. L'association normande propose aux amateurs de randonnée de marcher au service de la santé, en compagnie de chercheurs et de praticiens.

Propos recueillis par Floriane Guillain, promotion 2015, Rédactrice indépendante.

Floriane Guillain. Comment est née l'association « Sur les pas de SO » ?

Sophie Champaux. Tout a commencé en 2014. Brisée par un accident de la vie, je décide de partir sur les chemins de Compostelle. Je marche seule pendant 300 km, une première étape pour remonter la pente. Je rejoins ensuite l'Ultra-Trail du Mont-Blanc en tant que bénévole Commissaire de course. J'y rencontre la Fondation Maladies Rares, l'une des causes soutenues par l'organisation. L'étincelle jaillit et l'idée de « Sur les pas de SO » prend forme : randonner au cœur de la Normandie pour soutenir une cause de santé. L'objectif est d'emmener le plus grand nombre et, non pas d'arriver en premier, mais d'arriver ensemble.

F.G. Comment se déroulent ces marches solidaires ?

S. C. À l'origine, l'association regroupait jusqu'à 300 personnes pendant sept jours consécutifs de randonnée, avec des conférences et des rencontres autour d'une question de santé : les maladies rares, l'AVC, le diabète, le sommeil... Depuis la Covid-19, le format est réparti en plusieurs marches solidaires annuelles pour toucher tous les départements normands. L'édition 2024 est dédiée à la santé mentale, un thème empli de sens. « Sur les pas de SO » m'a aidée à tenir debout. La marche est un sport thérapeutique. C'est lorsque l'on se sent bien dans son corps et dans sa tête que l'on peut construire des choses pour soi et pour les autres. Avant de vouloir changer le monde, il faut déjà se changer soi.



DOING GOOD WITH EVERY STEP

Sophie Champaux (class of 2005) has always been committed to good causes and founded "Sur les pas de SO" in 2015. The Normandy-based association offers hikers the chance to help a health-related cause by taking part in walks, alongside researchers and practitioners.

Interview by Floriane Guillain, Class of 2015, Freelance Writer.

Floriane Guillain. How did the "Sur les pas de SO" association come into being?

Sophie Champaux. It all began in 2014. After a life accident, I decided to set off on the Camino de Santiago. I walked alone for 300 km, as a first step towards getting back on track. I then joined the Ultra-Trail du Mont-Blanc as a volunteer course marshal. There I learned about the Foundation for Rare Diseases, one of the causes supported by the organisation. That lit a spark and the idea of "Sur les pas de SO" took shape: hiking in the heart of Normandy in support of a health-related cause. The aim is to get as many people to take part as possible, and it's not about being first, but being together. .

F.G. How are these charity walks organised?

S. C. Originally, the association brought together up to 300 people for seven consecutive days of walking, with conferences and meetings focusing on a particular health issue: rare diseases, stroke, diabetes, sleep, etc. Since Covid-19, the format has been divided across several annual charitable walks, covering all departments in Normandy. The 2024 edition is dedicated to mental health, a very meaningful theme. "Sur les pas de SO" helped me to stand on my own two feet. Walking is a therapeutic sport. When we feel good in body and mind, we can build things for ourselves and for others. Before trying to change the world, you first have to change yourself.

F.G. L'engagement a-t-il toujours fait partie de votre vie ?

S. C. C'est quelque chose qui a toujours été en moi. Après mon diplôme en Sciences économiques, j'ai jonglé plusieurs années avec un poste de RH, l'éducation de mes quatre enfants et des causes solidaires. Au début des années 2000, je me suis posée la question de mon évolution professionnelle. J'ai finalement intégré le Master Stratégies de Développement et Territoires de l'EM Normandie en 2004. J'ai pu mettre les mots sur ce qui m'animait : le développement durable, que j'applique depuis plus de vingt-cinq ans au service des entreprises, des territoires, en tant qu'enseignante et aujourd'hui dans mon entreprise. En 2022, j'ai en effet décidé d'associer mes deux passions, la cuisine et la randonnée, en devenant cuisinière itinérante du champ à l'assiette. Tous mes engagements sont motivés par ce qui, selon moi, rend le monde meilleur : la marche, la cuisine, toutes les aventures humaines et durables. S'engager, c'est être fidèle à ses valeurs et trouver l'opportunité de les partager !

Depuis 2015



F.G. Have you always been committed to good causes?

S. C. It's something that's always been with me. After graduating in Economics, I spent several years juggling a job in HR, bringing up my four children, and supporting charitable causes. In the early 2000s, I began to think about my career development. I finally joined the Master's in Development Strategies and Territories at EM Normandie in 2004. I was able to put into words what motivates me: sustainable development, which I've been applying for over twenty-five years in the service of companies, regional authorities, as a teacher, and today in my company. In 2022, I decided to combine my two passions, cooking and hiking, by becoming a farm-to-fork travelling chef. All my commitments are driven by what I believe makes the world a better place: walking, cooking, and all kinds of humane, sustainable initiatives. Being committed means staying true to your values and finding the opportunity to share them.

Since 2015



DEPUIS 2022

Cuisinière itinérante
Fondatrice de La Pérégrine
Travelling chef
Founder of La Pérégrine

2019 - 2021

Chargée de mission Développement Durable
Ville de Trévières
Sustainable Development Officer
Trévières Town Council

2009 - 2017

Fondatrice, cabinet de conseil en stratégie RSE
LOBA Conseil
Founder, CSR strategy consultancy
LOBA Conseil

2006 - 2009

Chargée d'affaires Développement Durable
AFCE
Sustainable Development Officer
AFCE

2005 - 2006

Chargée de mission Développement Durable
CGPME Basse-Normandie
Sustainable Development Officer
CGPME Basse-Normandie

2000 - 2003

Responsable administrative et RH
ABB France
Administrative and HR Manager
ABB France

1987 - 1999

Chargée de mission RH
MGI Coutiers
HR Manager
MGI Coutiers

