



Sport ♥ Santé ♥ Solidarité ♥ Savoie



à la mer à vélo

4^e
édition

contre le cancer du sein

6 - 10 octobre 2018

5 jours 5 lacs en Savoie Mont Blanc

+ 4 week-ends dans les vallées



L'association 4S propose depuis 6 ans des activités physiques adaptées quotidiennes aux femmes touchées par un cancer du sein - marche, aquagym, gym douce, taï chi, yoga... - et depuis 3 ans, une aventure collective extraordinaire :

"À la mer à vélo"

« Nous ne sommes pas de grandes sportives, certaines savaient à peine faire du vélo. Mais une chose nous liait : l'envie de vivre pleinement notre vie après un cancer du sein. Avec "À la mer à vélo", nous nous sommes découvertes fortes, belles et courageuses ! »

Après 3 années de remise en selle à vélo et dans la vie...

4S - **S**port, **S**anté, **S**olidarité, **S**avoie - propose des activités physiques, dont le vélo, pour faire reculer le cancer et surmonter l'épreuve de la maladie.

Depuis 2015, **"À la mer à vélo"** permet chaque année à une quarantaine de femmes de 35 à 70 ans de vivre un défi : rallier la mer en une semaine d'itinérance. C'est une aventure qui permet :

- de proposer un défi aux femmes malades ou en rémission, de les amener à reprendre confiance en

elles, et à favoriser leur remise en forme par une activité physique régulière et raisonnée,

- de lutter contre la solitude en forgeant un esprit de groupe et de solidarité,
- de porter tout au long de l'itinéraire le message de la prévention de la maladie, et des bienfaits de la pratique d'activités physiques adaptées,
- de susciter des vocations d'initiatives similaires, pour élargir le cercle des femmes concernées.



... en 2018, retour aux sources en Savoie Mont Blanc

Pour sa 4e édition, l'aventure itinérante ne se fera pas en direction de la mer, mais au cœur même de la Savoie, là où tout a commencé en 2015,

- pour renouveler, dans les territoires savoyards, le

groupe des femmes désireuses de nous rejoindre,

- pour promouvoir au plus profond des vallées la reprise d'activité après la maladie, et de resserrer les liens avec le réseau associatif et médical.

On vous attend en 2018 !

Pour rejoindre les femmes en rose

Vous êtes, ou bien avez été touchée par un cancer féminin ? Vous avez envie de rejoindre les femmes en rose ? Nul besoin d'être sportive ou entraînée. Nous vous proposons des séances de remise en selle, de formation à la pratique du vélo, et des sorties progressives adaptées à vos capacités. Au besoin nous prêtons des vélos électriques. L'objectif n'est pas la performance, juste l'envie. Et parfois, juste l'envie d'avoir envie !

La participation financière est de 100 € pour 5 jours 5 lacs, et de 25 € par week-end dans les vallées.

Cette année, nous roulerons tout d'abord dans les vallées pour rencontrer les Savoyardes, y compris les plus isolées.

Vous doutez, mais vous aimeriez en savoir plus ?

Téléphonez au **07 82 22 60 11**

ou écrivez à **quatreschambery@yahoo.fr**

Pour nous accompagner

Un peloton de femmes en rose implique toute une organisation et des bénévoles pour la sécurité, les itinéraires, les réparations, les hébergements, les

soins (médecins, kinés, infirmières...), la logistique (repas, transports), la communication. Vous avez du temps et de l'énergie ?

Pour être nos partenaires financiers, médias ou institutionnels

Nous avons la chance de compter déjà de fidèles partenaires. Mais comme dans un peloton, on n'est jamais assez nombreux pour se relayer et répartir les efforts. Une édition **"À la mer à vélo"** représente un budget d'environ 25 000 €.

Nous avons aussi besoin d'une grande couverture

médiatique pour relayer notre message, élargir notre cible et susciter de nouvelles vocations.

Vous êtes élu, responsable associatif, médecin, kiné, infirmière. Vous pouvez nous aider à transmettre l'information, à trouver des sites d'étapes le long des parcours, des associations relais.

Pour travailler avec nous

Partout où nous passons, nous souhaitons partager notre message - **"Bougez contre la maladie !"** **"Faites-vous dépister !"** -, ainsi que projeter le film **"À la mer à vélo 3"**, échanger avec vous, propager notre expérience et la rendre accessible au plus

grand nombre de femmes. Nous avons besoin pour cela de travailler avec le monde associatif, avec les professionnels, avec les réseaux de soins. Parlez-en aux patientes !

Soutenez-nous contre le cancer du sein ! Ensemble, nous pouvons changer la vie

5 jours 5 lacs en Savoie Mont Blanc du 6 au 10 octobre 2018

4 week-ends dans les vallées tout au long de l'année

6-10 octobre CHAMBÉRY / CHAMBÉRY		
samedi 6 octobre	Chambéry / Albertville	60 km
dimanche 7 octobre	Albertville / Annecy	76 km
lundi 8 octobre	Annecy / Chanaz	51 km
mardi 9 octobre	Chanaz / Dullin	60 km
mercredi 10 octobre	Dullin / Chambéry	60 km
Arrivée au Manège - Centre des Congrès de Chambéry, pour les 22 ^e Rencontres des Départements et Régions cyclables		

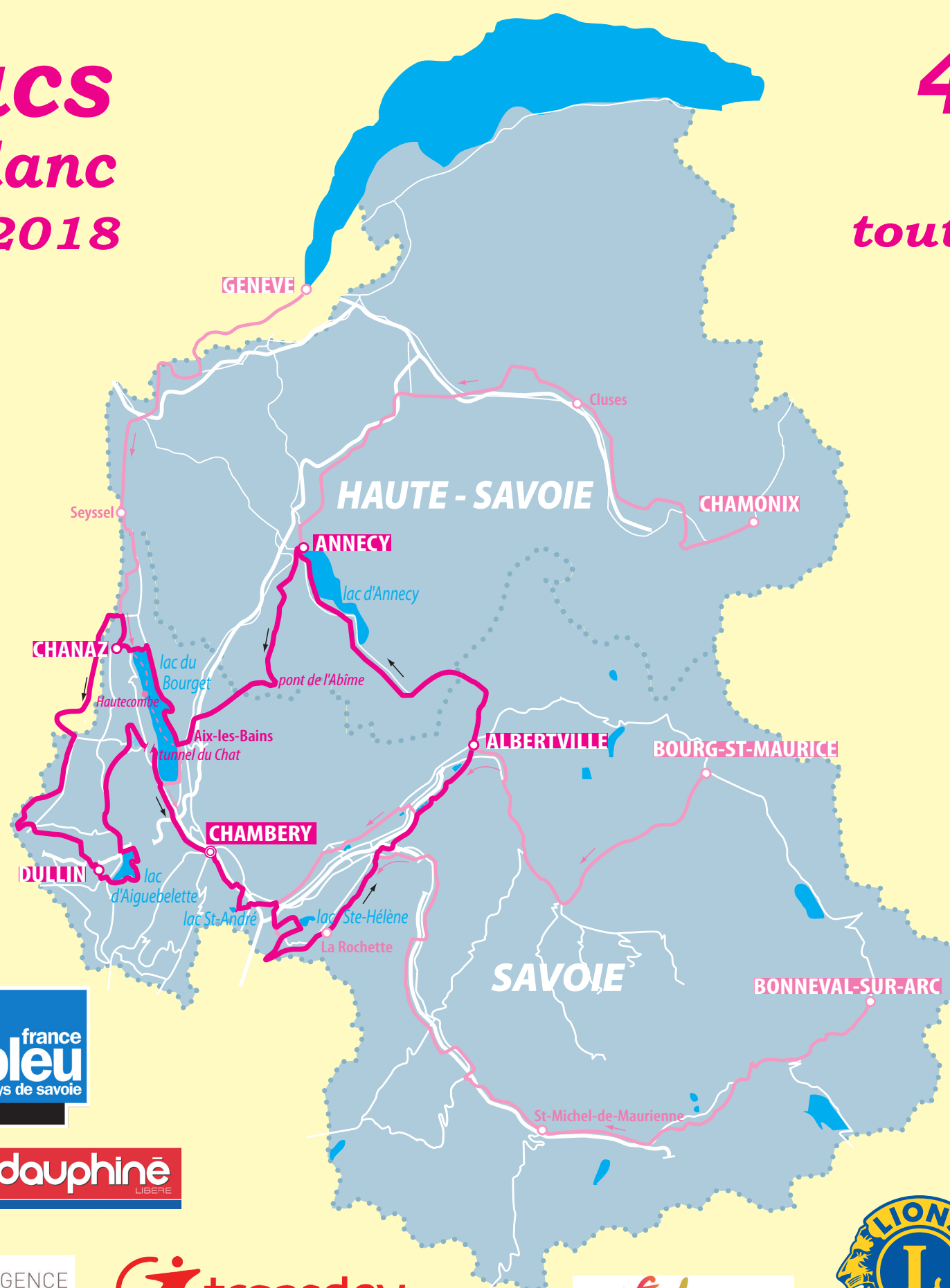
ILS ET ELLES SOUTIENNENT "À LA MER À VÉLO"

PARTENAIRES

TRANSDEV, LION'S CLUB, MGEN, UFOLEP, ODYSSEA, ARCADE CYCLES, CYCLES 73, CREW LINE, JP CEATION, SEIGLE LOCATION, TMC, L'EAU VIVE, SYSOCO, LA BOULANGERIE SAVOYARDE, PERNOT CHOCOLATIER, SPORT 2000, FRANCE BLEU PAYS DE SAVOIE, LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ, D VÉLOS, LUCIA PALENZUELA CINÉASTE, PIERRE LORTET GRAPHISTE

INSTITUTIONS

CPAM DE LA SAVOIE, CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE SAVOIE, VILLE DE CHAMBÉRY, DOC SAVOIE, CDOS, GRAND CHAMBÉRY, ROUE LIBRE, AGENCE ÉCOMOBILITÉ DE CHAMBÉRY, BOUGER SUR PRESCRIPTION, DDCSPP.



ViaRhôna

27-29 avril GENÈVE / CHAMBÉRY

vendredi 27 avril	Genève	-
samedi 28 avril	Genève / Seyssel	65 km
dimanche 29 avril	Seyssel / Chambéry	40 km

Arrêt au Grand Port d'Aix-les-Bains, entre 13h et 16h, pour le baptême du bateau des Dragon Ladies

Maurienne

1^{er}-3 juin BONNEVAL-SUR-ARC / CHAMBÉRY

vendredi 1er juin	Bonneval / St-Michel-de-M.	60 km
samedi 2 juin	St-Michel-de-M. / La Rochette	70 km
dimanche 3 juin	La Rochette / Chambéry	35 km

Tarentaise

6-8 juillet BOURG-ST-MAURICE / CHAMBÉRY

vendredi 6 juillet	Bourg-Saint-Maurice	-
samedi 7 juillet	Bourg-St-M. / Albertville	60 km
dimanche 8 juillet	Albertville / Chambéry	65 km

Mont-Blanc

14-16 septembre CHAMONIX / CHAMBÉRY

vendredi 14 septembre	Chamonix / Cluses	45 km
samedi 15 septembre	Cluses / Annecy	60 km
dimanche 16 septembre	Annecy / Chambéry	58 km



à la mer
à vélo

à la mer
à vélo

Kathy



Il y a dans son regard, autant de force que de vulnérabilité. À force d'introspection, de courage de se regarder bien en face, elle fait de la maladie un rituel de passage, sacrement dur à dépasser certes, mais qui conduit sans aucun doute sur le chemin de la liberté. La liberté dans toute sa splendeur et sa magnificence. Celle qui déverrouille l'âme et le cœur et nous redonne accès à ce qu'il y a de plus sacré en nous...

Lili

Sous ce beau p'tit surnom - elle se prénomme Évelyne - se love une femme magnifique et drôle. Lili est tellement touchante dans sa manière de traverser sa vie. Elle accueille les émotions comme elles viennent. Également experte en réparties, elle a toujours le mot pour rire, quelle que soit la situation. Alors, quand elle parle du crabe en disant qu'il est sur sa banquette arrière, on ne peut que pouffer de rire malgré l'insidieuse proximité de la bestiole, que l'on aimerait tout simplement balancer sur le bord de la route d'un méchant coup de pied. Avec Lili, on rit, on chante, on pleure, mais on finit toujours par rire à nouveau.

Danièle

Un attrait fort pour la nature lui a donné le goût du vagabondage et de l'aventure. Alors partir à la mer à vélo constituait un défi tout trouvé. Et sur un vélo, Danièle assure un max ! Et si un « guidon d'or » était



attribué à la Rose la plus ordonnée, la plus ponctuelle et la plus organisée, elle aurait toute les chances de le décrocher. Une autre facette de Danièle, c'est la finesse de son humour et sa capacité à rire de choses peu drôles au premier abord. Elle peut ainsi dire qu'elle a attendu la retraite pour tomber malade, pour aller jusqu'au bout de sa carrière. Sacrée conscience professionnelle !

Monique

Il est grand temps de vous parler de la plus forte, la plus incroyable, la plus merveilleuse des Roses ! Celle qui, en participant à la mer à vélo durant deux années consécutives, a donné une fabuleuse leçon de vie sous forme de claques aux préjugés, aux idées reçues et aux adeptes du « laisse tomber, tu n'y arriveras jamais ». Pour moi, atteinte par le cancer à 35 ans, pour qui vieillir en bonne santé est une option qui semble parfois difficile à envisager, Monique, qui a plus du double de mon âge, est un booster de bonheur !

Isabel

Jouant de ses cordes vocales à la chorale, chantant avec un plaisir contagieux sur son vélo ou poussant la chansonnette aux côtés de Nicolaaaas, Isabel manie les notes autant que les mots, avec toujours beaucoup d'entrain et de talent ! Et personnellement, moi qui ai encore tellement de freins et notamment celui de ne pas oser chanter en public, je n'oublierai jamais notre duo sur « *piensa en mi* », ton regard, ta

voix que tu atténues pour m'offrir la chance de libérer la mienne. Dans cet instant magique de tendre complicité partagée, se love un moment parfait et inoubliable pour moi.

Françoise

Françoise arbore sa vivacité d'esprit, son naturel et sa franchise. Elle va droit au but, sans chichis ni manières, se laissant aller dans l'instant présent à un délicieux élan de spontanéité. Françoise, c'est aussi la formidable ambassadrice des malentendantes, qui témoigne avec force et conviction pour favoriser le dépistage du cancer du sein et lutter contre l'isolement des femmes en situation de handicap.



Fouèse



Fouèse, c'est l'artiste peintre du groupe. Domptant avec talent acryliques, aquarelles et encres, elle compose, découpe, interpose les matières pour nous offrir sa vision d'un monde aux couleurs éclatantes, où les effets s'entremêlent et se rencontrent dans un rendu qui captive. Fouèse est une de ces personnes qui parvient naturellement à déceler de la poésie en chaque chose qui se présente à elle. Elle puise son inspiration dans la diversité et dans les arbres, avec qui elle a tissé des liens tout particuliers. À leur image, elle semble munie de racines profondément ancrées dans la terre et de branches qui s'élancent vers le ciel pour capter la lumière. Cet équilibre parfait lui donne l'énergie nécessaire pour marier travail, vélo, rôle de maman et peinture, bien évidemment.

et Ève, qui vous a présenté quelques Roses !

Aaaaaaaaah, mes Roses, vous êtes belles, vous êtes uniques, vous êtes magnifiques, chacune à votre manière et dans toute votre singularité. Parce que non, il n'y a pas de critères de beauté, pas de critères susceptibles de nous dire comment être et aimer, pas de personnes plus importantes que d'autres, pas de mode d'emploi à suivre si l'on veut se laisser porter par nos inspirations personnelles et profondes. ... Chacune a sa place, son petit truc, sa spécificité. Et le bouquet n'en est que plus beau. Décidemment, les Roses, le rose vous va superbement bien !



photos Lucia Palenzuela ©

Lettre ouverte au cancer

Ma relation à toi est si ambiguë, tu le sais. Je t'ai détesté, ô combien ! Mais aimé aussi, je dois bien te l'avouer. Tu as tellement changé ma vie, notamment en inscrivant sur chaque pore de ma peau cette urgence de vivre que je chéris tant. J'ai bien senti qu'elles te faisaient un peu peur ces nénettes qui m'ont dit « Viens, on t'emmène à la mer ». Et tu avais raison de te méfier d'elles. Tellement raison. Je rentre de cette petite promenade avec des couleurs plein les yeux, du rose flamant, bien évidemment, mais aussi du bleu océan. Je rentre avec des odeurs plein le nez, de transpiration et de chaussettes sales, mais aussi de parfum d'amitié. Je reviens avec des sensations qui me nourriront à jamais. Des mains sur mes épaules. Des bras qui me serrent. des lèvres qui me font des bisous. des cœurs qui battent à l'unisson. Des petits pieds qui réchauffent. De la fierté. De l'amitié. Des larmes de bonheur. De la Joie. Du partage. De l'Amour. De la folie d'être pour quelques jours une gamine de 17 ans. De dépassement de soi (hé ! les filles, on est allées à la mer à vélo, quand même !). Et puis je reviens avec des mélodies. Une chanson qui nous lie elles et moi.

Le son de nos respirations pendant l'effort. Le bruit des pédales qui tournent encore et encore. Des freins des vélos (mais non Flora, je ne parle pas de toi !). Des voies mélodieuses. Des chuchotements avant de s'endormir. Des ronflements (c'est qui ?). Des rires. Des applaudissements. Des clochettes de vélo. Des cliquetis des appareils photo. Du sifflet de Christine. Quoi ? Tu dis quoi, le crabe ? Parle plus fort, on t'entend pas au milieu des rires. Avec ma nouvelle famille, on a tissé un ruban rose autour de nous. Essaie de passer et on te rétame ! Tu ne peux plus rien contre la joie de vivre et l'Amour. Rien de rien ! C'est terminé, kiki. J'ai gagné. On a toutes gagné.

Ghislaine



• “À la mer à vélo 3”, le film

En 2017, Lucia Palenzuela a suivi le peloton sur les 470 km entre Marmande et Gruissan.
Résultat : le beau film “À la mer à vélo 3”, à voir sur youtu.be/PfY0CgCD_Wo



• À La Mer à Vélo fait des émules

C'était l'un des objectifs de “À la mer à Vélo” : donner l'envie à d'autres femmes d'autres départements de se mettre en selle après un cancer du sein. En octobre 2017, une vingtaine de femmes ont réalisé “l'Échappée Rose”, 300 km à vélo entre Tours et Saint-Brévin.



• En juin 2019, cap sur Venise !

“À la mer à vélo 5” franchira les frontières et pédalera en Italie, du Piémont jusqu'à Venise, pour participer avec d'autres femmes à la “Vogalonga”, célèbre randonnée de bateaux à rames. L'occasion de pratiquer sur l'eau une autre activité chère aux femmes se remettant du cancer du sein : “les Dragon Ladies”.



• pour nous rejoindre ou pour nous aider :
07 82 22 60 11 et quatreschambery@yahoo.fr

