

Soutenez le Défi 2021 des Roses !

**Pour soutenir financièrement le projet
ou pour nous joindre :**

00 33 7 82 22 60 11
quatreSchamberg@yahoo.fr
www.association4s.org

Et pour voir les Roses sur leurs vélos :

- Petit film de présentation du Défi "À la mer à vélo"
<https://youtu.be/GINmWNWuFgE>
- Teaser de "Battantes" Venise 2019 :
<https://youtu.be/5w0TkfnEl5w>
- Reportage sur **France 2 / Télématin** du 28 mai 2019
(à voir entre 37 mn 44 secondes et 38 mn 53 secondes) :
www.france.tv/france-2/telematin/989759-telematin.html



réalisation graphique Pierre Loriet



Sport
Santé
Solidarité
Savoie

**à la mer
à vélo** **6^e**
édition

contre le cancer du sein

**"Toutes à
Strasbourg!"**
vélo, bateau, marche
octobre 2021





L'association **4S** propose depuis dix ans des activités de soutien et accompagne les personnes touchées par un cancer du sein ou féminin. Ses adhérentes bénéficient de seize heures d'activités physiques adaptées hebdomadaires – marche, aquabike, aquagym, gym douce, tai chi, qi-gong, yoga, sophrologie, vélo, dragon boat, ... – et depuis cinq ans, l'association leur propose une grande aventure humaine :

“À la Mer à Vélo”

Avec **“À la Mer à Vélo”**, elles ont déjà roulé de Chambéry à la Méditerranée, le long de la Loire jusqu'à l'Atlantique, le long du Canal des Deux-Mers jusqu'à la Méditerranée, en circuit autour des lacs de Savoie Mont Blanc, et jusqu'à Venise en 2019.

En 2021, les “femmes en rose” relèveront un Défi en allant jusqu'à Strasbourg à vélo, et en marchant, courant ou ramant sur l'Ill en dragon boat.

Depuis 2015, **“À la Mer à Vélo”** a permis chaque année à une quarantaine de femmes de 35 à 70 ans, en traitement ou en rémission, de vivre un défi : réaliser une semaine d'itinérance à vélo. Cet objectif se prépare par une activité physique régulière et raisonnée qui les aide à reprendre confiance en elles et les remet en forme. L'aventure leur permet :

- de lutter contre la solitude en forgeant un esprit de groupe et de solidarité,
- de les impliquer dans la préparation d'un projet : les amener à l'autonomie,
- 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 initiatives similaires ailleurs, pour élargir le cercle des femmes concernées.



Préparation au Défi vélo et bateau :

- Planification par équipes de deux sur chaque ville-étape de la logistique du voyage : hébergements, restaurations, contacts avec associations locales, ...
- Atelier “construire un itinéraire sur Open Runner”.
- Remise en selle avec l'agence Ecomobilité : rouler en sécurité en groupe, prise en main du VAE, atelier maintenance du vélo.
- Week-end Chambéry / Massignieu-de-Rives : aller et retour à vélo.
- Sorties hebdomadaires à vélo.
- Entraînement dragon boat sur le lac du Bourget tous les jeudis.



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



Pour faire partie de nos partenaires :

Nous avons la chance de compter déjà sur de fidèles partenaires. Mais comme dans un peloton, on n'est jamais assez nombreux pour répartir les efforts, acheter du matériel et des tenues techniques, trouver des sites d'étapes, des transports, des hébergements, de la restauration à coûts réduits... Une édition de **“À la Mer à Vélo”** représente un budget d'environ 30 000 € et n'est réalisable que par l'effort financier d'entreprises qui s'engagent à soutenir un projet porteur de messages d'espoir.

- Vous êtes journaliste ? 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 d'entreprise, médecin, kinésithérapeute, infirmière, membre d'une association ? Vous pouvez tous nous aider ! Nous vous mettrons en avant sur nos réseaux sociaux, site Internet, films et autres supports.

Notre communication nationale et internationale sur nos actions en faveur des personnes touchées par un cancer féminin :

- Présentation du film **“Battantes”** dans les festivals vélo
Le film de Lucia Palenzuela retracant le Défi 2019 vers Venise a été projeté dans de nombreux festivals vélo, chaque fois en présence de deux adhérentes :
- Festival “Tous en selle”, à Paris, en septembre 2019
- Festival “La Roue tourne”, à Roques-sur-Garonne, en février 2020
- Festival “En roue libre”, à Bruxelles (report en 2021)
- Festival du “Roc Castel”, au Caylar en Larzac (report en 2021)



Toute l'année, en partenariat avec la **“Banque Alimentaire de Savoie”**, les Roses de 4S ramassent à vélo-cargo, trois fois par semaine, les denrées alimentaires des commerces de proximité.



Banque Alimentaire de Savoie



Défi 2021 des Roses

Strasbourg

vélo, bateau, marche

- Une quinzaine d'adhérentes s'élanceront de Besançon à vélo ou vélo à assistance électrique et rallieront Strasbourg en cinq jours en passant par les voies vertes. Elles seront encadrées par une équipe médicale et logistique bénévole.
- Le groupe dragon boat des Dragon'Elles de Savoie ralliera Strasbourg le jeudi 30 septembre, et participera à la régate sur la rivière l'Ill le samedi 2 octobre lors des événements organisés par la ville pour "Octobre Rose".
- Plusieurs roses, ni cyclistes, ni rameuses arriveront aussi le jeudi 30 septembre pour découvrir Strasbourg à pied et encourager les Dragon'Elles de Savoie.

Un club de canoë-kayak à nos côtés

Le club de Chambéry - Le Bourget Canoë Kayak s'est impliqué dans notre projet depuis trois ans : achat de matériel, entraînement avec un moniteur diplômé.



• Pour toutes les participantes :

- vendredi 1^{er} octobre : visite de la ville et du Parlement européen, projection en soirée du film "**Battantes**" (à confirmer)
- dimanche 3 octobre : participation à "**la Strasbourgeoise**", marche / course contre le cancer du sein, avant le retour à Chambéry en bus

La Strasbourgeoise, c'est quoi ?



À l'instar des courses ODYSSEA, fondées en 2002 et qui rassemblent 14 villes étapes en France et en Outremer, la Strasbourgeoise est une manifestation combinant marche, course à pied et canoë. Elle est organisée chaque Octobre Rose par l'Association des Courses de Strasbourg Europe, l'Office des Sports de Strasbourg et la société Lilly, soutenus par de nombreux partenaires. Son but est de sensibiliser les femmes et leur entourage à l'importance du dépistage du cancer du sein.



AG2R LA MONDIALE



dimanche 3 octobre
toutes à "la Strasbourgeoise" !

Strasbourg
jeudi 30 septembre

du 25 au 30 septembre
groupe vélo
270 km / 1224 m de dénivelé

Baumes-les-Dames
dimanche 26 septembre

Besançon
samedi 25 septembre

Faire du vélo, c'est retrouver un fort sentiment de liberté. C'est ce qu'ont découvert les dames en rose au fil des éditions de "**À la Mer à Vélo**" avec 4 S. L'envie de prendre son envol et de partir en autonomie a fait son chemin. Aujourd'hui, certaines sont plus en forme, plus loin de la maladie, suffisamment entraînées et autonomes. Grâce aux graines semées par 4 S, une dizaine des nôtres relèvent le défi en partant de Chambéry le mercredi 22 septembre pour rejoindre Besançon le 25 septembre / 293 km et 3812 m de dénivelé, en passant par Bellegarde, Prémanon et Pontarlier.



samedi 2 octobre
• groupe
dragon boat
régate sur l'Ill
• marche

Sélestat
mercredi 29 septembre

57 km
211 m
Cernay
mardi 28 septembre

58 km
210 m
Montbéliard
lundi 27 septembre

46 km
320 m



Témoignages



Indispensable 4S, essentielle association, bulle de bien-être et de bienveillance avec des activités douces et adaptées qui apaisent, rassurent et qui nous incitent surtout à bouger et à avancer.

Coup de cœur en 2019 pour mon premier défi vers Venise et la Vogalonga avec l'envie de découvrir la pratique et le plaisir de ramer sur le lac, progresser ensemble et partager le bonheur de réussir.

Cette année, nouvelle aventure pour découvrir Strasbourg, capitale mythique d'une magnifique région et nouvelle motivation pour reprendre les entraînements et mieux vivre le présent avec un objectif, un défi commun en sachant que les belles énergies sont contagieuses et que l'on va encore partager de belles émotions et vivre de beaux moments. Prouver ainsi qu'il ne faut rien lâcher parce que rien n'est perdu et qu'on peut toujours écrire de nouvelles histoires pour continuer à rêver, à construire et à partager.

Jackie

Le cancer m'est tombé dessus à la rentrée 2018, tout s'est enchaîné très vite. J'ai cherché à garder une activité physique et j'ai découvert 4S grâce aux enseignants en sport adapté de l'hôpital. Je ne les remercierai jamais assez. Entrée dans l'association par le yoga, j'ai participé au voyage à Venise "À la mer à vélo 5" entre la chimio et la radiothérapie. C'était un peu fou, mais 4S a été là pour me le permettre. Jamais je n'aurais pu réussir un tel exploit sans l'association, son staff surinvesti et toutes les Roses qui m'ont tirée, poussée, portée jusqu'à Venise. Ce voyage a été déterminant dans l'acceptation de la maladie dans ma vie et des limites qu'elle m'a imposées.

Dans ce regroupement de femmes à différents stades de leur parcours, la communication est facile et la compréhension n'a pas toujours besoin de mots. À la mer à vélo, c'est d'abord une aventure humaine et aujourd'hui, je m'investis dans l'association pour contribuer à la transmission de cette force collective, au sein d'une équipe de bénévoles drôles, engagées et lumineuses.

Véronique N

Étre de l'aventure pour la première fois, c'est une incroyable opportunité : se donner un objectif, faire du sport, participer aux manifestations à Strasbourg, vivre tous ces moments ensemble.

Je suis sûre que nous allons vivre une expérience inoubliable et enrichissante. Et m'impliquer dans l'organisation de cet événement, c'est apporter ma contribution à l'association 4S dont j'ai fait la connaissance au bon moment pour me bouger et rencontrer d'autres femmes vivant ou ayant vécu la maladie. Ça me permet d'être proactive, tout ce qu'il faut pour aller de l'avant, entretenir la confiance en soi et continuer son bout de chemin.

Véronique K

