



Sport
Santé
Solidarité
Savoie

à la mer à vélo

6^e
édition

contre le cancer du sein

Strasbourg
vélo et bateau
octobre 2020





L'association **4S** propose depuis neuf 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 à Vélo" jusqu'à l'Atlantique, le long du "Canal des Deux-Mers à vélo" jusqu'à la Méditerranée, en circuit autour des lacs de Savoie Mont Blanc, et jusqu'à Venise en 2019.

En 2020, 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 des équipes de deux sur chaque ville-étape de la logistique du voyage : hébergements, restaurations, contacts avec associations locales, ...
- Janvier. Atelier "construire un itinéraire sur Open Runner".
- Mars. Remise en selle avec l'agence Ecomobilité : rouler en sécurité en groupe, prise en main du VAE, atelier maintenance du vélo.
- Avril. Week-end Chambéry / Chanaz : trajet vélo et régates dragon boat.
- De mai à septembre. Sorties bi-hebdomadaires à vélo.
- De janvier à octobre. Entraînement dragon boat sur le lac du Bourget tous les jeudis de 13h 30 à 15h 30 en hiver et de 18h à 20h en été.
- Août. Participation au championnat du monde de dragon boat d'Aix-les-Bains (confirmation en attente).



**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 retraçant 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, à la mi-mars 2020
- Festival du "Roc Castel", au Caylar en Larzac, 23 - 28 juillet 2020



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 2020 des Roses

Strasbourg vélo et bateau

- Une vingtaine 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. Elles seront rejointes à Cernay par un second groupe, composé d'une dizaine de roses parties de Chambéry le 26 septembre. En autonomie complète, vélo et sacoches, ces dames gèreront entièrement la première partie de leur voyage à travers le Jura.
- Le groupe dragon boat des Dragon'Elles de Savoie ralliera Strasbourg le jeudi 1^{er} octobre, et participera à la régates sur la rivière l'Ill le samedi 3 octobre lors des événements organisés par la ville pour "Octobre Rose".

Un club de canoë-kayak à nos côtés

Le club de Chambéry - Le Bourget Canoë Kayak s'est impliqué dans notre projet depuis deux ans : achat de matériel, passerelle avec son groupe loisir, entraînement avec un moniteur BE formé au sport adapté.



Pour toutes les participantes :

- vendredi 2 octobre : visite de la ville et du Parlement européen, projection en soirée du film "Battantes" (à confirmer)
- dimanche 4 octobre : participation à "la Strasbourgeoise", marche / course contre le cancer du sein, avant le retour à Chambéry en bus



La Strasbourgeoise, c'est quoi ?

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 très nombreux partenaires. Son but est de sensibiliser les femmes et leur entourage à l'importance du dépistage du cancer du sein.

Strasbourg

jeudi 1^{er} octobre

groupe vélo accompagné

270 km / 1224 m de dénivelé

**groupe
dragon boat**
samedi 3 octobre

52 km
83 m

Sélestat

mercredi 30 septembre

57 km
211 m

Cernay

mardi 29 septembre

58 km
210 m

Baumes-les-Dames

dimanche 27 septembre

57 km
400 m

Ferrette

lundi 28 septembre

62 km
1035 m

46 km
320 m

Besançon

samedi 26 septembre

73 km
763 m

Pontarlier

samedi 26 septembre

80 km
825 m

St-Hippolyte

dimanche 27 septembre

Prémanon

vendredi 25 septembre

58 km
1252 m

Bellegarde

jeudi 24 septembre

80 km
678 m

**groupe vélo
en autonomie**
521 km / 5317 m de dénivelé

Chambéry

jeudi 24 septembre

Pour nous rejoindre ou soutenir financièrement le projet :

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

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/5w0TkfnEI5w>
- 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

