

Soutenez le 7^e Défi des Roses !

Pour nous joindre

00 33 7 82 22 60 11

quatreSchambéry@yahoo.fr

www.association4s.org

www.facebook.com/alameravelo

facebook 4S

Et pour voir les Roses sur leurs vélos

Des films sont visibles sur le site www.association4s.org :



• "Les Battantes"



• "À la Mer à Vélo"



photos Lucia Palenzuela ©

réalisation graphique Pierre Lortet



Sport
Santé
Solidarité
Savoie

7^e
édition

L'Échappée d'Elles

contre le cancer du sein



vélo et marche
Paris
octobre 2022



L'association **4S** propose depuis onze ans des activités de soutien et accompagne les personnes touchées par un cancer du sein ou féminin. Ses adhérentes bénéficient de 19 heures d'activités physiques adaptées hebdomadaires – marche, aquabike, aquagym, gym douce, taï chi, qi-gong, yoga, sophrologie, vélo, dragon boat. Des projets ponctuels sont aussi proposés par les bénévoles de l'association : broderie, méditation, escalade, bien-être, danse andalouse, conférences, groupes de parole. L'association a également organisé, six années de suite, une grande aventure humaine "À la Mer à Vélo", qui a emmené des femmes de Chambéry à la Méditerranée, le long de la Loire jusqu'à l'Atlantique, le long du Canal des Deux-Mers, en circuit autour des lacs de Savoie Mont Blanc, jusqu'à Venise en 2019, et à Strasbourg en 2021.

**En 2022, les "femmes en rose" relèveront un nouveau Défi :
"L'Échappée d'Elles"
en pédalant de Nevers à Paris, et en marchant à Vincennes
pour fêter les 20 ans d'Odyssée !**

Un extraordinaire souffle d'espoir

Depuis onze ans, Odyssée est un des partenaires généreux et fidèles de 4S.

En 20 ans, **Odyssée** a réuni plus d'un million de participants sur ses courses et marches organisées dans dix villes en France. **Odyssée** a levé plus de onze millions et demi d'euros en faveur de la recherche et de l'accompagnement des femmes atteintes du cancer du sein.

Derrière ces chiffres, c'est un extraordinaire souffle d'espoir qu'**Odyssée** a diffusé, montrant à toutes les femmes qu'elles sont soutenues, que des solutions existent pour mieux vivre avec la maladie, et que demain la prise en charge continuera de progresser. Pour célébrer cet anniversaire, leur histoire est racontée dans un livre de portraits (ci-contre).

En 20 ans, à Paris, plus de 406 000 personnes ont couru ou marché pour **Odyssée** permettant de collecter 5 645 000 € en faveur de la lutte contre le cancer du sein.

Grâce à ces fonds collectés, ce sont de nombreux projets de recherche ainsi que des associations de patientes, comme **4S**, qui ont pu bénéficier du soutien financier d'**Odyssée**.



Pourquoi ce Défi ?

Parce que bouger dans un cadre bienveillant et solidaire aide à traverser la maladie et à se reconstruire, **4S** propose à l'ensemble des femmes de l'Association de vivre une expérience originale en participant à **"L'Échappée d'Elles 2022"**.

En incitant à se préparer par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable qui aide à reprendre confiance en soi et à se remettre en forme, le défi permet :

- de vivre une aventure humaine entre les adhérentes et les personnes rencontrées,
- de rompre l'isolement en forgeant un esprit de groupe et de solidarité,
- de s'impliquer dans la préparation d'un projet et d'accompagner 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.

Comment se préparent-elles ?

- Remise en selle avec l'agence Écomobilité de Chambéry : rouler en sécurité en groupe, prise en main du VAE, atelier maintenance du vélo.
- Sorties à vélo.
- Marche tous les mardis avec une animatrice diplômée.
- Week-end vélo en autonomie.
- Organisation orchestrée par les participantes : planification sur chaque ville-étape de la logistique du voyage, hébergements, restaurations, contacts avec les associations locales, ...

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

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. **Rejoignez nos partenaires pour nous soutenir !**



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**



AG2R LA MONDIALE



Le Défi des Roses 2022

L'Échappée d'Elles

Aller à vélo de Nevers à Paris

- Une vingtaine d'adhérentes partiront en train de Chambéry le samedi 24 septembre. Arrivées à Nevers elles s'élanceront à vélo et vélo électrique, encadrées par un médecin et une kinésithérapeute bénévoles, pour la première des 5 étapes qui les mèneront à Vincennes le jeudi 29 septembre.

Aller marcher à Paris

- Une dizaine d'adhérentes partiront le jeudi 29 septembre après-midi en train de Chambéry pour Paris, puis se rendront à Vincennes.

Ensemble à Paris

- Hébergement à Vincennes pour la durée du séjour collectif.
- Vendredi 30 septembre : balade à étapes en Batobus à Paris.
- Samedi 1^{er} octobre **Odyssée** : 11 h, zumba ; 15 h, ouverture par les cyclistes de **45** de la marche solidaire de 5 km.
- Dimanche 2 octobre **Odyssée** : marche 5 km pour toutes !



Photo Odyssea P.

Paris

du jeudi 29 septembre
au dimanche 2 octobre

Groupes vélo et marche
réunis à partir du 29 septembre

- *Vendredi 30 septembre*
Batobus à étapes à Paris

- *Samedi 1^{er} octobre*
Château de Vincennes :
Participation aux
manifestations Odyssea
Zumba à 11 h
Marche solidaire à 15 h

- *Dimanche 2 octobre*
Château de Vincennes :
Marche 5 km à 11 h

Groupes vélo et marche
retour en car à Chambéry
le dimanche 2 octobre

Vincennes

jeudi 29 septembre

49
km

St-Fargeau-Ponthierry

mercredi 28 septembre

66
km

Nemours

mardi 27 septembre

69
km

Rogny-les-7-Écluses

lundi 26 septembre

68
km

Sancerre

dimanche 25 septembre

69
km

Nevers

samedi 24 septembre

Groupe vélo : 321 km
départ en train de Chambéry
le samedi 24 septembre



Témoignages

Le cancer m'est tombé dessus à la rentrée 2018, tout s'est enchaîné très vite. J'ai cherché à garder une activité physique adaptée 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, même beaucoup, 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

Être 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.



Au-delà de la performance personnelle, 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

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, construire et partager.

Jackie