



Sport ♥ Santé ♥ Solidarité ♥ Savoie

♥ quatreschamberg@yahoo.fr ♥ 07 82 22 60 11

# à la mer à vélo 3

► contre le cancer du sein ◀



• De Chambéry à Gruissan •

**Soutenez-nous**  
du 30 septembre au 8 octobre 2017



# En savoir + sur l'association



**4S**  
Santé  
Sport  
Solidarité  
Savoie

Faire reculer le cancer du sein, c'est du sport ! Notre association, affiliée à l'Ufolep, s'investit activement dans des actions de prévention : le seul moyen efficace pour enrayer ce mal, qui vient se nicher au creux du symbole même de la féminité.

Lorsque la pathologie se déclare, 4 S se plie en quatre pour ses protégées : des activités physiques adaptées et socialisantes leur sont dédiées. Mais aussi des moments de pur bien-être.



**ODYSSÉA**  
ensemble contre le cancer du sein

## Notre atout cœur !

Pendant 10 ans, l'association 4 S a piloté la marche-course Odyssée contre le cancer du sein à Chambéry. Odyssée est donc LE partenaire naturel de l'aventure « À la mer à vélo »

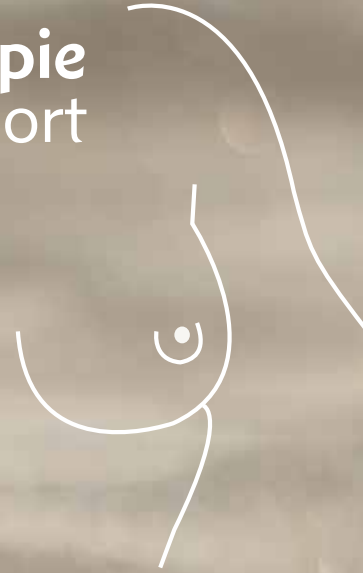


En 2016, la collecte s'est élevée à 121 400 euros, reversés aux associations de cancérologie locales. Odyssée est l'un des rendez-vous phares dans la programmation événementielle de l'agglomération chambérienne. Odyssée s'inscrit désormais comme la plus importante manifestation sportive des deux Savoie !

[www.odyseea.info](http://www.odyseea.info)

# à la mer à vélo 3

La **thérapie**  
par le sport



## UNE FEMME AVERTIE EN VAUT DEUX

À la mer à vélo est née d'une double volonté : THÉRAPEUTIQUE pour les participantes et PRÉVENTIVE pour le public féminin.

L'idée consiste à remettre en selle des femmes dont la vie a croisé le fer avec le cancer du sein et dans le même temps, de sensibiliser toutes celles dont on aimerait qu'elles en soient épargnées. Il est désormais vérifié que le sport, et notamment le vélo, favorise grandement la rémission et préviendrait même la maladie.

Le cyclisme de loisir est l'une des activités préférées des Français. Ses vertus thérapeutiques sont vérifiées ; son caractère convivial, indéniable. Les deux premières éditions de cet événement ont été couronnées de succès, tant en termes de défi physique relevé par des candidates inexpérimentées et fragilisées par la maladie que sur le champ médiatique.

De nombreux journalistes, tout au long du trajet, ont eu l'amabilité de relayer avec force et émotion, les exploits de cette bande de pink ladies. Certaines d'entre elles sont à découvrir dans ces pages avec des portraits croisés inédits. La couverture médiatique sert admirablement la cause du dépistage du cancer du sein à laquelle se consacre l'association 4 S, organisatrice du parcours À la mer à vélo. Cette année, elles taquineront l'asphalte entre Marmande et Gruissan soit 450 km de serpentins roses déroulés sur une semaine.

# Comment soutenir notre cause ?

## PARTENAIRES FINANCIERS...

Nous suivre, c'est vous associer à cette grande cause nationale : le dépistage du cancer du sein !

Investir dans l'humain, c'est donner une vision optimiste et engagée de votre entreprise.

*Signer un partenariat*  
c'est donner un élan supplémentaire à ces 30 candidates de l'extrême encadrées par 15 bénévoles, soit 45 personnes !



## MÉDIAS...

Créer de l'actu autour de cette aventure, c'est servir la cause des femmes.

Couvrir notre événement, c'est faire un geste pour la lutte contre le cancer.

Jouer le jeu du partenariat, c'est garantir le succès de notre action de sensibilisation...

JOURNALISTES  
+ SPONSORS  
+ A LA MER À VÉLO...  
=  
TIERCÉ GAGNANT  
CONTRE LE CANCER !

L'AN PASSÉ, NOS DÉPENSES NETTES SE SONT ÉLEVÉES À 25 000 €, CONFORMÉMENT AU BUDGET PRÉVISIONNEL.

## NOS BESOINS POUR 45 PERSONNES

Une caravane de 41 vélos : 30 dames de 35 à 70 ans touchées par un cancer du sein et une équipe encadrante bénévole de 15 personnes : 2 médecins, 2 kinés, 1 infirmière, 4 sécurité-matériel, 1 organisation, 1 photographe, 1 cinéaste et dans les 2 camionnettes suiveuses 1 cuisinière, 2 chauffeurs).

- Matériel pour le vélo : sacoches
- Matériel pour la cycliste : poncho rose (si pluie ce serait top), maillots de vélo, cuissards, gants, tour de cou...
- Coupes faim : barres de céréales...
- Matériel premiers secours...
- 4 GPS pour le staff à vélo.

Notre nouveau partenaire **Arcade cycles** nous offre 42 paires de pneus « increvables », **l'Eau vive** va nous fournir de nouveau des salades et des fruits pour le repas de midi.

### Exemple de soutien

Offrir 1 repas du soir pour 45 personnes, c'est 720 euros ...  
Offrir 45 maillots de vélo, c'est 2250 euros, etc.



**L'Eau Vive**  
PARTAGEONS DU BIO ET PLUS ENCORE

Séance de remise en selle en mars 2017 sous les conseils de l'agence écomobilité de Chambéry.



## Carnet de route

Jour 1 : 30 septembre : prologue : Transdev - Hôtel de ville de Chambéry (aller - retour), puis voyage en Bus offert TRANSDEV : Chambéry- Marmande / Accueil vers 17 h Mairie de Marmande

Jour 2 : 1 octobre : Marmande → Agen 65 kms

Jour 3 : 2 octobre : Agen → Moissac 50 kms

Jour 4 : 3 octobre : Moissac → Toulouse 75 kms  
Conférence à Toulouse : Vélothérapie et reprise du travail après le cancer

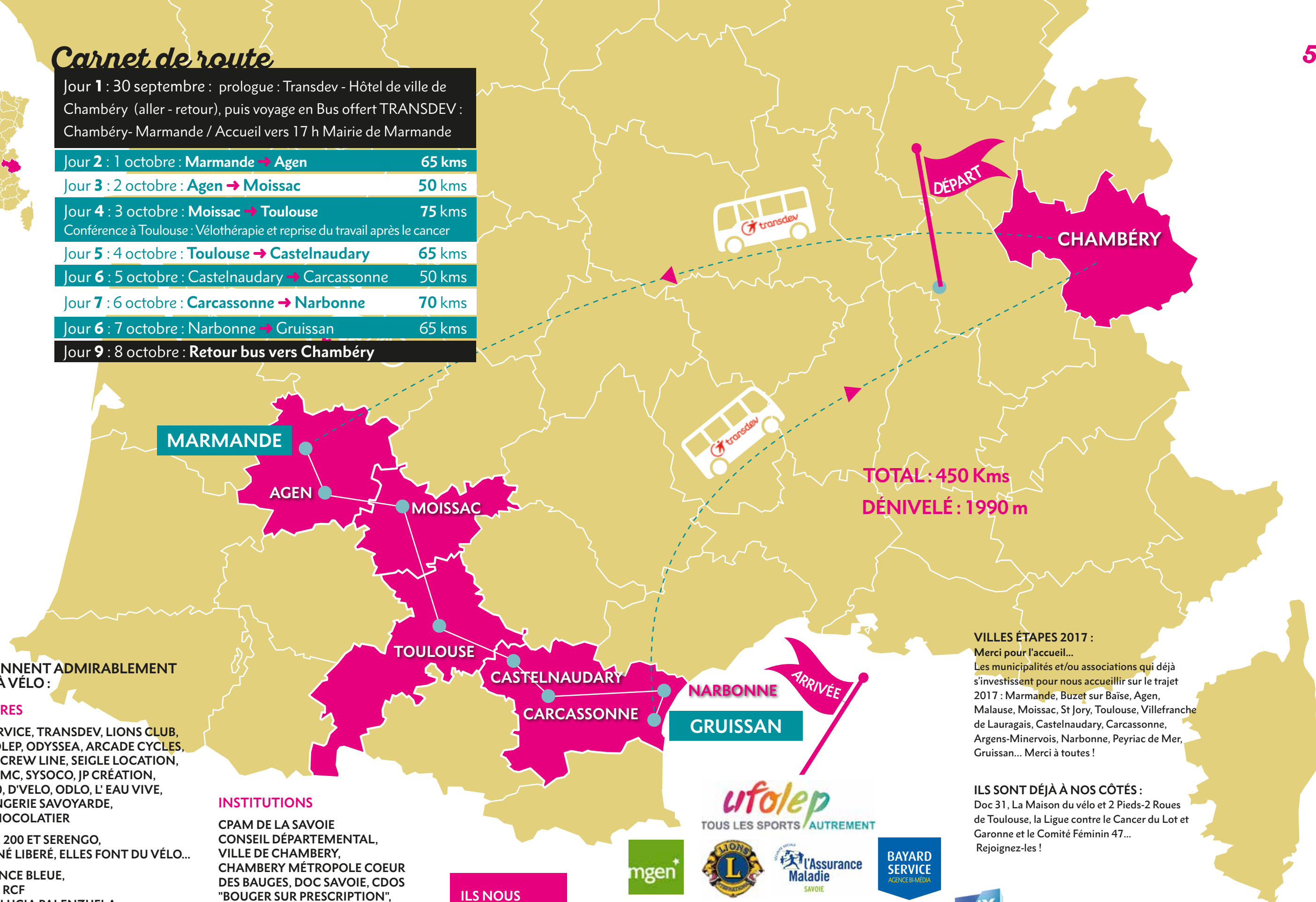
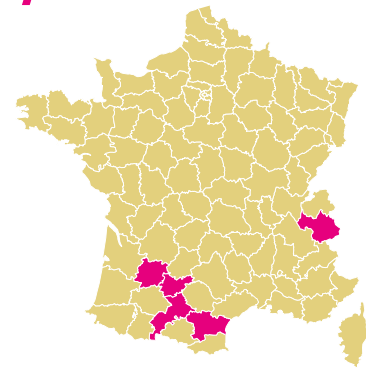
Jour 5 : 4 octobre : Toulouse → Castelnaudary 65 kms

Jour 6 : 5 octobre : Castelnaudary → Carcassonne 50 kms

Jour 7 : 6 octobre : Carcassonne → Narbonne 70 kms

Jour 8 : 7 octobre : Narbonne → Gruissan 65 kms

Jour 9 : 8 octobre : Retour bus vers Chambéry



ILS SOUTIENNENT ADMIRABLEMENT  
À LA MER À VÉLO :

### PARTENAIRES

BAYARD SERVICE, TRANSDEV, LIONS CLUB,  
MGEN, UFOLEP, ODYSSEA, ARCADE CYCLES,  
CYCLES 73, CREW LINE, SEIGLE LOCATION,  
VELOGIK, TMC, SYSOCO, JP CRÉATION,  
SPORT 2000, D'VELO, ODLO, L' EAU VIVE,  
LA BOULANGERIE SAVOYARDE,  
PERNOT CHOCOLATIER

MAGAZINE 200 ET SERENGO,  
LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ, ELLES FONT DU VÉLO...

RADIO FRANCE BLEUE,  
CHÉRIE FM, RCF  
CINÉASTE : LUCIA PALENZUELA

PHOTOGRAPHE :  
ÉLISABETH SCHNEIDER-CHARPENTIER

### INSTITUTIONS

CPAM DE LA SAVOIE  
CONSEIL DÉPARTEMENTAL,  
VILLE DE CHAMBERY,  
CHAMBERY MÉTROPOLE COEUR  
DES BAUGES, DOC SAVOIE, CDOS  
"BOUGER SUR PRESCRIPTION",  
AGENCE ÉCOMOBILITÉ DE CHAM-  
BERY, ASSOCIATION ROUE LIBRE,  
DDCSPP

ILS NOUS  
SOUTIENNENT  
DÉJÀ...



BANQUE POPULAIRE  
AUVERGNE RHÔNE ALPES

### VILLES ÉTAPES 2017 :

Merci pour l'accueil...

Les municipalités et/ou associations qui déjà  
s'investissent pour nous accueillir sur le trajet  
2017 : Marmande, Buzet sur Baïse, Agen,  
Malauss, Moissac, St Jory, Toulouse, Villefranche  
de Lauragais, Castelnaudary, Carcassonne,  
Argens-Minervois, Narbonne, Peyriac de Mer,  
Gruissan... Merci à toutes !

### ILS SONT DÉJÀ À NOS CÔTÉS :

Doc 31, La Maison du vélo et 2 Pieds-2 Roues  
de Toulouse, la Ligue contre le Cancer du Lot et  
Garonne et le Comité Féminin 47...  
Rejoignez-les !



## LES MOTS DU CŒUR

### Elodie, la benjamine (35 ans)

*Je pédale... donc je suis*

La maladie m'a appris à appréhender les choses différemment. J'ai envie de m'investir auprès d'autres personnes malades et d'échanger avec le milieu médical. J'ai donc suivi une formation de patient ressource/patient intervenant avec l'université des patients de Grenoble. En parallèle, j'ai rejoint le défi A la mer à vélo. Chacune des animations planifiées nous a renforcées dans l'envie de témoigner sur la maladie. Cette épopée, c'est surtout pour nous le plaisir d'être ensemble et de trouver solidarité et espoir auprès d'autres femmes ayant livré le même combat. Entre nous, c'est bien plus qu'une histoire de vélo. Rires, conseils, joies et craintes s'échangent. S'engager dans une telle aventure, c'est retrouver des projets, se dépasser. Quand je pédale avec mon groupe, je me sens soutenue, comprise, heureuse... et vivante : c'est ma vélothérapie !

**Catherine, difficile à « résumer » !**

Catherine présente tellement de belles facettes, qu'il est difficile de la « résumer ». Elle semble dotée d'un calme intérieur inébranlable et d'une force tranquille à toute épreuve. Une Rose que l'on ne peut déraciner... Authentique, sincère, touchante dans sa manière de prendre la vie, Catherine nous embarque dans son tourbillon rose et on a juste envie de rire et chanter « la la la » à ses côtés. Notre Cat internationale a toujours un petit truc bien à elle, sa petite touche perso et ne rate pas une occasion de concilier le rire et l'amitié. Elle est également unique par sa capacité à aller vers les autres, à créer un lien avec chacun... et ça, dans un groupe, c'est une sacrée qualité ! Un modèle de sérénité.

## Elisabeth, *notre extraterrestre!*

Dans toute tribu se trouve de manière plus ou moins affirmée, une originale, un électron libre... Lorsqu'elle arrive pour un défi d'une semaine : parcourir plus de 500 kilomètres avec un vélo à 3 vitesses trop lourd pour elle, chaussée de bottines en cuir parce que, hein, quand même, ça en jette un peu plus, on se dit qu'on a trouvé notre extraterrestre!

Déirante, désopilante, décalée, un brin perchée pour le plus grand bonheur de ses compagnes de voyage, Elisabeth est un personnage incomparable, fantasiste et haut en couleur! Cette prof d'Espagnol est là où on ne l'attend pas et ça fait du bien! Spontanéité, zèle d'artiste et brin de folie, Elisabeth suit les élans de son âme, de son cœur et le fil de ses envies.


Parce que s'aimer ne consiste pas à vivre dans le regard des autres, ni à agir en fonction d'eux mais en accord avec soi. Et cela prend tout son sens lorsque l'on côtoie la maladie.

MIREILLE EST UN P'TIT BOUT, FAISANT  
SON BONHOMME DE CHEMIN,  
SANS AUCUN SIGNE DE DÉTRESSE,  
SANS AUCUN STRESS, VISAGE  
IMPECCABLE DE TRANQUILLITÉ.  
TROP CLASSE. UN PEU RAGEANT AUSSI.

Chambéry - Saint Nazaire  
*c'était super!*

## Mireille, *un condensé d'énergie*

Pétillante et pleine d'entrain sont peut-être les mots qui la caractérisent le mieux pour moi, en plus d'être fonceuse et toujours partante pour tout, semble-t-il. On dirait que ce condensé d'énergie n'est jamais en panne. Mireille rit, plaisante, tout en nédalant comme une reine. A ses côtés, le temps n'a plus d'importance, parce que dans sa générosité naturelle, elle partage sa belle énergie rose. Merci Mireille d'être un exemple de force et de joie dans un monde si triste et défaitiste parfois. Tu es un de ces rayons de soleil qui fait naître l'arc en ciel au beau milieu de la pluie.



## Mireille, le fleuron de la force tranquille

Voilà encore une sacrée Rose,  
le fleuron de la force tranquille.  
Oui, c'est bien elle : P'tit bout, faisant  
son bonhomme de chemin, sans aucun  
signe de détresse, sans aucun stress,  
visage impeccable de tranquillité. Trop  
classe. Un peu rageant aussi. On n'a  
même pas l'impression que son poul  
puisse s'emballer. P'tit bout fait du  
bien au final, c'est le genre de person-  
nage qui rassure par sa force mentale  
sans faille. Tu es au top chère Mireille !

## Sandrine: des étoiles dans les yeux

Sandrine brille dans le peloton rose. Sur chaque photo souvenir, cette charmante affiche son plus beau sourire. Sandrine est magnétique ! Elle donne envie de la connaître rien qu'en la croisant du regard. C'est une femme authentique, elle trouve les mots qui touchent pour parler de son chemin de vie. Voici ses paroles extraites du film de Lucia concernant son odyssée, la guérison du cœur : « *...Tout ce qui restait encore en moi, toute la douleur et ce que j'ai pu souffrir de la chimiothérapie, ahhh, je l'ai sorti, j'ai pleuré, j'ai dit ça y est, j'ai enfin réussi, j'ai tourné la page, c'est derrière moi.* » Bravo Sandrine, oui c'est derrière toi !

Qui sont ces  
aventurières  
à la mer  
à vélo ?

## Patricia, *confiante en la vie*

Penser à Patricia, c'est voir instantanément une femme lumineuse et souriante, qui n'est pas la dernière pour rire et profiter !!! Une femme créatrice qui manipule le fer, pour faire de magnifiques objets, cages magiques et bulles de rêves... Que de poésie et de douceur rassemblées en une sacrée battante, touchante et inspiratrice. Une femme comme on les aime A La Mer à Vélo. Voici ses mots : *« La maladie s'est invitée il y a 3 ans. Je suis donc encore en traitement chimiothérapique. Mon premier défi a été en tandem avec mon mari Rémi, celui qui partage mes joies, mes peines, ma vie. J'ai souhaité faire le second défi en vélo à assistance électrique car je devais le faire seule. C'est une des plus belles aventures de ma vie que de pédaler avec des guerrières. Je suis pleine d'énergie, de la belle énergie, celle qui vous fait aller de l'avant et garder espoir. J'ai confiance en la vie, je suis sereine et je remercie du fond du coeur tous mes proches de l'amour qu'ils me donnent. Ma vie a changé, et j'ai changé avec elle. »*

## Raymonde, une sacrée cycliste!

Raymonde est débordante d'énergie, une sacrée cycliste! Son « crabe » à elle, il l'a tenue pendant 10 ans comme elle dit, mais il n'a pas été le plus fort. Poétesse, elle l'a appelé « grêbe huppé », ces oiseaux sur le lac qui plongent et disparaissent pendant un certain temps, sans que l'on sache jamais où ils vont ressortir!!! Elle nous parle de son périple: « *Ce ruban rose restera gravé dans ma mémoire, qui serpenta sur les chemins, le long de la Loire! (...)* En espérant que nos messages « *SANTÉ Sport* » soient passés auprès de tous! (...) Et je terminerai en vous annonçant que je viens d'avoir un résultat d'examen confirmant ma rémission et comme me l'a dit un médecin, en sortant d'une mastectomie « *continuez à faire ce que vous avez fait, sinon vous ne seriez pas où vous en êtes* ». »

**Eve:** *quand l'écrit libère...*

Auteur des portraits ci joints et responsable de la page Facebook.

Plus qu'une aventure humaine, personnelle, sportive, plus qu'un défi, A la mer à vélo s'est révélée être un véritable parcours initiatique, une quête vers l'intérieur et l'acceptation de soi. *« En ce qui me concerne, A la mer à vélo a changé ma vie. Je me sens véritablement transformée de l'intérieur. Je suis pleinement conquise par A la mer à vélo, par cette conviction que l'on peut toujours agir et que bouger contre la maladie conduit à une heureuse cascade chimique dans le corps et l'esprit. Bien sûr, cela ne change pas forcément les événements et l'on ne peut pas toujours changer la vie, nous épargner les souffrances qui sont comprises dans le forfait « bienvenue sur Terre ».*

Mais on peut se changer soi, changer son regard sur le monde, sur les événements qui le jalonnent... Un cercle vertueux, enfin!

Une graine d'Amour a germé en dedans, la graine d'un arbre qui ne faillit à aucune saison, qui me porte, me protège et m'anime désormais, dans mon fort intérieur je le sais, pour toute ma vie.





07 82 22 60 11

<https://www.youtube.com/watch?v=l8z18xTJF8c>

<https://www.facebook.com/alameravelo/>

[alamer.avelo@gmail.com](mailto:alamer.avelo@gmail.com)

**Blog :** <https://alameravelo.wordpress.com/>

De Chambéry à Gruissan

Ce document est réalisé à titre gracieux  
par les éditions Bayard Service,  
partenaire de l'opération

à la mer  
à vélo 3

Bayard Service Edition Centre-Alpes  
Savoie Technolac  
73377 Le Bourget du Lac  
Tél. 04 79 26 1660  
[bse-centre-alpes@bayard-service.com](mailto:bse-centre-alpes@bayard-service.com)  
[www.bayard-service.com](http://www.bayard-service.com)

TEXTES ET SECRÉTARIAT DE RÉDACTION : Leïla Oufkir  
MAQUETTISTE : Nadège Landré  
PHOTOS : Elisabeth Schneider-Charpentier  
IMPRIMERIE : Couleurs Montagne  
73490 LA RAVOIRE  
Dépôt légal à parution

**BAYARD  
SERVICE**  
AGENCE BI-MEDIA

