

À la mer à vélo



De Chambéry aux Saintes-Maries-de-la-Mer

contre le cancer du sein ♥ ♥ ♥



Suivez-nous ♥ ♥ ♥

Du 3 au 10 octobre 2015



Sport ♥ Santé ♥ Solidarité ♥ Savoie

www.4s.savoie.info ♥ quatreschambery@yahoo.fr ♥ 07 83 32 98 58

Un mois d'octobre super rose !

L'association chambérienne 4S - Sport, Santé, Solidarité, Savoie -, lance un nouveau défi sportif : 50 femmes touchées par le cancer du sein vont pouvoir fouler les plages de sable méditerranéennes au terme d'un long périple à vélo de 7 jours...

Des entraînements de remise en selle, de découverte du vélo à assistance électrique et des ateliers bricolage/réparation vont les préparer, dès mars 2015, à remporter ce défi. 4S a souhaité mobiliser les clubs de vélos de l'agglomération chambérienne pour orchestrer ces entraînements.

A la mer à vélo est donc le fruit d'un partenariat associatif, avec l'agence Ecomobilité, l'association Roue Libre, les clubs de cyclotourisme de Chambéry et ses environs. L'opération s'inscrit dans le cadre d'Octobre rose, un mois dédié à la lutte contre le cancer : de nombreuses initiatives vont éclore, partout dans le monde, dans une double perspective : lever des fonds pour la recherche et sensibiliser les femmes à un dépistage régulier.

En savoir plus sur l'association Sport, Santé, Solidarité, Savoie



© Association 4S

Le groupe de pilotage au travail !



La meilleure manière de vaincre le cancer, c'est la prévention ! Nous oeuvrons en faveur du dépistage précoce... mais lorsque la maladie est là, nous prêtons main forte pour accompagner la convalescence des patientes.

L'association 4S est en mouvement depuis 2011 : les femmes qui se relèvent d'un cancer bénéficient, à moindre coût, d'un large panel d'activités physiques spécifiques et de bien-être. Progressivement, c'est un retour vers l'équilibre et la santé. Elles reprennent confiance dans leur rapport à leur corps, pendant et après la maladie.

Aujourd'hui, 70 participantes fréquentent nos activités hebdomadaires encadrées par des professionnels : aquagym, marche, tai-chi, qi-gong, gym douce, vélo, aviron... soit sept heures par semaine.

A la mer à vélo : donner du sens au dépistage du cancer du sein

Le cancer du sein, une fatalité ? Du diagnostic uppercut, à l'ultime molécule de chimio, il faut rendre coup pour coup : c'est un combat permanent, physique et mental. Les 50 « guerrières » qui participent à l'aventure A la mer à vélo, en savent quelque chose... Elles ont d'ailleurs choisi elles-mêmes ce surnom teinté d'humour.

Un itinéraire rose courage...

Top départ depuis Chambéry, le 3 octobre 2015. Ligne d'arrivée le 10 octobre 2015, aux Saintes-Maries-de-la-Mer. Les villes étapes : Chambéry – Grenoble – Valence – Bourg-Saint-Andéol – Avignon – Arles – Saintes-Maries-de-la-Mer.

500 km sur la Via Rhôna !

Une traversée en 7 étapes, de 50 à 90 km par jour, à travers les villes de Rhône-Alpes, Languedoc Roussillon (Gard) et Provence-Alpes-Côte-d'Azur... soit 500 km sur la Via Rhôna ! Elles seront accompagnées par une équipe médicale.

Un capital sympathie, porté par des femmes en or... bien rose !

... et ODYSSEA dans tout ça ?

C'est bien l'association 4S qui organise la marche/course Odyssea Chambéry contre le cancer du sein. Odyssea est donc **LE** partenaire naturel de l'aventure A la mer à vélo ! Odyssea Chambéry a réuni, depuis 2007, plus de 29 000 participants. La collecte s'élève à 241 000 euros, reversés aux associations de cancérologie locales. Odyssea est l'un des rendez-vous phares dans la programmation événementielle de l'agglomération chambérienne. Odyssea s'inscrit désormais comme la plus grande manifestation sportive des deux Savoie !

www.odyssea.info

Bouger... rire... continuer de rêver ?

Au-delà de l'exploit sportif, l'aventure A la mer à vélo, veut servir la cause du dépistage du cancer du sein. Les guerrières roses entendent bien rendre l'espoir aux femmes qui traversent cette épreuve... et sur la route, informer le grand public. Dans les villes étapes, la caravane 4S sera accueillie chaque soir par les acteurs locaux : les comités départementaux de dépistage du cancer et les élus, les membres des associations de lutte contre le cancer et de promotion du vélo. C'est l'occasion de provoquer un échange de vues, de susciter l'espoir et la solidarité.

Une promo multimédia...

Des conférences de presse seront organisées pour toucher et sensibiliser la population aux gestes préventifs... à commencer par la pratique d'une activité physique régulière !

Des annonces radio seront également enregistrées pour anticiper l'arrivée du peloton rose dans les villes étapes.

Un reportage vidéo relatant la préparation physique des guerrières... jusqu'au jour du départ, est proposé aux chaînes de télévision nationales, dans le cadre d'Octobre rose. Le public pourra suivre en direct le périple A la mer à vélo, au travers d'un **blog/carnet de route** : <http://alameravelo.wix.com/alameravelo>.

Une communication audacieuse pour un projet intrépide !

Soutenez la vague rose...

PARTENAIRES FINANCIERS...

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

Signer un partenariat, c'est donner un élan supplémentaire à ces candidates de l'extrême.

Investir dans l'humain, c'est offrir une visibilité positive à votre entreprise.

JOURNALISTES...

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 recherche contre le cancer.

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

JOURNALISTES, FINANCEURS ET GUERRIÈRES ROSES...

Formons le TIERCÉ GAGNANT !



<http://alameravelo.wix.com/alameravelo> - À la mer à vélo

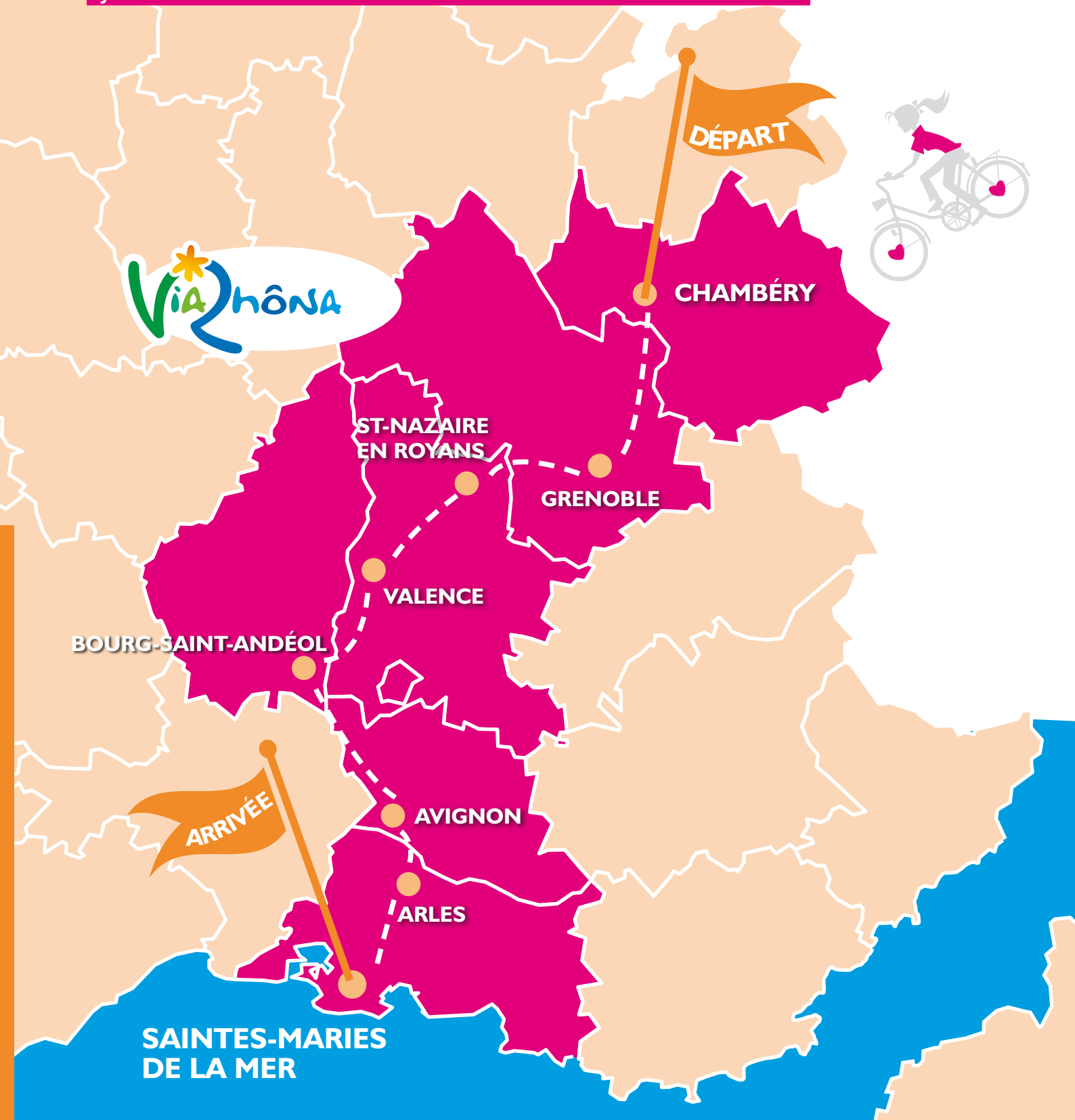
NOS BESOINS

	PU	QUANTITÉ	TOTAL	PARTENARIAT
HÉBERGEMENT				
NUITS PONT EN ROYANS, BOURG ST ANDÉOL, CAMARGUE, STES MARIES	15	50	3000	1000 (4x250)
RESTAURATION				
8 MIDI	6	50	2400	1920
4 SOIRÉES REPAS	8	50	1600	1280
4 PETIT DÉJEUNER	4	50	800	640
EN CAS, GOÛTER	14	50	700	560
TRANSPORT				
LOCATION MINI-BUS	800	2	1600	1600
PÉAGE	60	2	120	
CARBURANT	84	2	168	
BUS AR 50P	1000	1	1000	800
LOCATION VÉLO				
LOCATION VAE	200	15	3000	3000
LOCATION VÉLO	100	10	1000	1000
PETIT MATÉRIEL RÉPARATION	300	1	300	300
HABILLEMENT				
T SHIRT	10	50	500	500
CUISSARDS	15	50	750	750
VÊTEMENT DE PLUIE	10	50	500	500
COMMUNICATION				
DRAPEAUX POUR VÉLO	5	50	250	250
AUTOCOLLANTS			1000	1000
CRÉATION GRAPHIQUE			3000	3000
IMPRESSION			500	500
T SHIRT	5	500	2500	2500
CADEAUX HÉBERGEURS + PARTENAIRES	7	100	300	300
TOTAL			24988	21400

CARNET DE ROUTE

Jour 1 : Chambéry → Grenoble :	63 kms
Jour 2 : Grenoble → Saint Nazaire en Royans :	62 kms
Jour 3 : Saint Nazaire en Royans → Valence :	57 kms
Jour 4 : Valence → Bourg-Saint-Andéol :	86 kms
Jour 5 : Bourg-Saint-Andéol → Avignon :	70 kms
Jour 6 : Avignon → Arles :	50 kms
Jour 7 : Arles → Saintes-Maries-de-la-Mer :	53 kms

TOTAL : 441 KM



POUR LES VÉLOS...

Location de vélos à assistance électrique : L'objectif est de toucher des femmes ayant une pratique et une condition physique limitées. Une dizaine d'entre elles feront le trajet en vélo à assistance électrique... peut-être même un vélo solaire sera de la course !

POUR L'ÉQUIPEMENT...

T-shirts, maillots, cuissards, vêtements de pluie, gourdes et serviettes...

POUR LA CARAVANE 4 S...

2 véhicules utilitaires 9 places accompagneront le groupe pour transporter les bagages, assurer la voiture balai et la logistique de l'opération.

MERCI À SEIGLE POUR AVOIR RÉPONDU À CE BESOIN CRUCIAL !



POUR LE RAVITAILLEMENT

- Une enseigne commerciale et/ou agro-alimentaire (en Savoie et le long de l'itinéraire) pour assurer les deux repas quotidiens à toute l'équipe.
- Un cuisinier bénévole, qui nous accompagnera tout au long du parcours.

POUR LA COMMUNICATION...

Tracts, drapeaux pour vélo et pour les événements lors des étapes, stickers petit et grand format (minibus), T-shirt.

POUR LE TRANSPORT DU RETOUR

Un bus pour toute l'équipe et les vélos, le samedi 10 octobre, des Saintes-Maries-de-la-Mer à Chambéry.

OLYMPE AQUA FITNESS NOUS PRÊTE SA SALLE POUR LES ENTRAÎNEMENTS À VÉLO, BRAVO !

FINANCEMENTS COMPLÉMENTAIRES...

POUR LES FRAIS INDUITS...

Les femmes participantes sont confrontées à des frais importants avant et après leur traitement et nous souhaitons leur proposer une semaine à coût réduit. Nous devons donc trouver des compléments de financement pour couvrir une partie de ces coûts indirects.

POUR LES REMERCIEMENTS...

Dans des villes étapes comme Grenoble, Valence et Avignon, l'équipe sera accueillie chez l'habitant : nous prévoyons des cadeaux représentatifs de la Savoie pour remercier nos hôtes. Nous cherchons un hébergement à tarif réduit sur Saint-Nazaire-en-Royans, Bourg-St-Andéol et la Camargue.



Quelles sont les raisons qui poussent ces « amazones » à vivre l'aventure « à la mer à vélo ». Après le défi de la maladie, cette aventure sportive et conviviale marquera-t-elle un nouveau départ... vers la vie en rose ?

Elisabeth
Age : 54 ans



Je faisais déjà du vélo avant d'avoir le cancer et dès que le diagnostic est tombé, j'ai continué à faire du vélo.

Après l'intervention chirurgicale (mammectomie) du sein gauche, j'ai

eu peur de ne plus pouvoir pratiquer mon activité favorite, je suis passionnée de vélo, et j'aime faire des cols.

Mon chirurgien m'a vivement recommandé de continuer et mon compagnon m'a aussi beaucoup épaulée étant lui-même très passionné de vélo.

Le chirurgien me voyant régulièrement me dit que si je vais bien, c'est en grande partie dû à la pratique régulière du vélo, pourtant je prends un traitement pour le cancer qui me donne beaucoup d'effets secondaires et la gestion de la prothèse mammaire n'est pas toujours facile dans la pratique du sport. Ceci est mon défi suite à la maladie, sachant qu'il y a toujours l'angoisse pour l'autre sein. J'ai voulu m'engager dans le projet « A la mer à vélo », car le voyage arrivera au terme de mon traitement, et **je sais que le vélo est un bon remède pour la maladie, par le dépassement de soi, et la guérison.**

De plus, j'ai une expérience de cycliste qui peut aider les autres femmes qui m'accompagnent.

Evelyne
Age : 37 ans



Je me suis engagée pour promouvoir l'activité physique, pour le partage très fort que cela représente et pour vivre une aventure plutôt unique en son genre. C'est un défi envers moi-même avant tout.

L'annonce du cancer a pris la forme d'un gros coup de massue asséné en pleine tête : le choc brutal, les projets stoppés net, le désespoir profond, la douleur et la peur panique de l'issue... C'était totalement inattendu. Ce fut terrifiant pour moi de dire à voix haute : j'ai un cancer du sein. Après une longue période de stupeur, la maladie m'a appris tout un tas de choses. C'était comme si l'on éclairait ma vie avec une lampe torche géante et le résultat n'était pas très beau... « Pourquoi ce processus de destruction fatal s'est-il lancé en moi ? Et si je devais mourir jeune finalement, serais-je fière de moi et de ma vie ? » Ce fut le début d'un retour sans appel à moi-même et à l'essentiel. Je n'avais pas d'autre choix que d'épurer ma vie et de prendre soin de moi. Je ne pouvais pas affronter cette épreuve d'une autre manière. Aujourd'hui, je n'ai plus envie de me laisser vivre tel que je l'ai fait durant tant d'années, cela passe trop vite ! J'ai fait trop de mauvais choix et de choses qui ne me correspondaient pas.

Aujourd'hui, je considère la vie comme un moyen de s'enrichir. Alors, je vais aller à la recherche de moi-même... à vélo !

Pour une fois, j'ai envie de m'inscrire dans un projet, de m'y tenir et d'aller jusqu'au bout. Moi qui ai le sentiment de ne jamais l'avoir vraiment fait, je me dois bien ça !

Je veux donc faire cela pour moi et pour moi seule. Je ne vivrai pas dans l'ombre de quelqu'un, je roulerai à visage découvert, telle que je suis, sans artifices ni rôle à jouer. Juste moi ! Et ma récompense sera de trouver à l'arrivée les êtres que j'aime profondément. Cette image pour moi est très forte symboliquement. J'ai envie aujourd'hui de vivre pleinement ma vie telle que je l'entends. J'ai envie d'être fière de moi, de me réconcilier avec moi-même et de m'aimer enfin, pour de vrai. Ce défi en est le plus beau moyen à l'heure actuelle.

Evelyne
Âge : 59 ans

Ce projet me parle particulièrement puisque j'aime l'aventure, la mer et le vélo ! Mais j'aime aussi 4 S et les échanges entre femmes à travers les activités physiques. Pour moi, c'est un véritable challenge. j'espère faire tous les kilomètres... c'est une revanche sur la maladie. C'est **dire aux femmes qui apprennent qu'elles ont des métastases osseuses qu'il ne faut pas désespérer... qu'il y a une vie avec.**



Alyette
Age : 45 ans

Ce projet est très motivant, cela permet de se projeter dans quelque chose d'agréable et de sportif alors que je sors tout juste des traitements. L'idée de promouvoir le dépistage et de soutenir l'action des associations qui aident les malades est aussi une motivation.

C'est, d'une certaine manière, le retour à la vie. C'est aussi se prouver à soi-même, et aux autres, surtout aux autres malades qui sont en plein dans les traitements, qu'on peut sortir de cette maladie et se lancer dans des projets même sportifs. Lorsque l'on est dans les traitements, il est parfois difficile de se projeter loin et on n'en voit pas le bout.

Retrouver le plaisir de vivre, c'est un peu l'enjeu de ce projet.

Monique
Age : 74 ans

Je souhaite vivre cette activité appréciée, dans un effort commun, avec des personnes ayant connu les mêmes problèmes. Et faire valoir, si possible au cours de rencontres, que **la maladie n'est pas une fin de soi et qu'elle peut être appréhendée sous un angle positif.**



Bernadette
Age : 56 ans

Pour moi, c'est un double défi, individuel et collectif : individuel car après la maladie **un tel défi permet de se surpasser, se sentir vivant en apprivoisant son corps et ses peurs...**

Collectif aussi car le pire dans la maladie est l'isolement. Ici, on a toute vécu la même chose et on sera réuni pour le meilleur : l'entraide et l'amitié.

Michelle
Age : 65 ans

Une revanche sur la vie, même si, de prime abord je n'aime pas le vélo !!! **Vivre encore mieux qu'avant en réalisant ses envies sans les remettre au lendemain.**



© Gilles Garofolin





Chambéry *Saintes-Maries-de-la-Mer*

<http://alameravelo.wix.com/alameravelo>

♥ alamer.avelo@gmail.com

♥ 07 83 32 98 58 ♥



**Ce document est offert
par les éditions bayard, partenaire
de l'opération à la mer à vélo...**

Bayard Service Edition Centre-Alpes
Savoie Technolac 73377 Le Bourget du Lac
Tél. 04 79 26 16 60

bse-centre-alpes@bayard-service.com
www.bayard-service.com

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Leïla Oufkir

MAQUETTISTE : Nadège Landré

IMPRIMERIE : Couleurs Montagne - 73490 LA RAVOIRE



Bayard