

❧ "À la mer à vélo 4", le film

En 2018, Lucia Palenzuela a suivi le peloton des "5 jours 5 lacs en Savoie Mont Blanc".
Résultat : le beau film "À la Mer à Vélo", à voir sur *

*"Al Mare in Bici 4", il film : Nel 2018 Lucia Palenzuela ha seguito il gruppo 5 giorni 5 laghi in Savoia Monte Bianco.
Risultato : il bel film "À la Mer à Vélo", da vedere su **



Sport
Santé
Solidarité
Savoie

❧ Pour nous rejoindre
ou soutenir financièrement le projet :

Per raggiungerci o sostenere il progetto

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



2018
TALENTS
DE LA VILLE DE
CHAMBERY

Michel DANIN, Maire de Chambéry, remercie
l'association 4S
en raison de son engagement pour la ville,
son rayonnement et sa promotion.

Delivré par la Ville de Chambéry
le 13 février 2019
Michel DANIN
Maire de Chambéry

L'association 4 S est lauréate des

"Talents de la ville de Chambéry 2018"

Les fidèles soutiens de "À la mer à Vélo" :

PARTENAIRES : LIONS CLUB, BANQUE POPULAIRE AUVERGNE RHÔNE ALPES, MGEN, TRANSDEV, ODYSSEA, CREW LINE, SEIGLE LOCATION, JP CREATION, SYSOCO, UFOLEP, PERNOT CHOCOLATIER, OLYMPE AQUA FITNESS, SPORT 2000, THERMES DE CHALLES-LES-EAUX, FRANCE BLEU PAYS DE SAVOIE, LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ, DVÉLOS, LUCIA PALENZUELA CINÉASTE, PIERRE LORTET GRAPHISTE

INSTITUTIONS : CPAM DE LA SAVOIE, CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE SAVOIE, GRAND CHAMBERY, VILLE DE CHAMBERY, AGENCE ÉCOMOBILITÉ DE CHAMBERY, BOUGER SUR PRESCRIPTION, CDOS DE SAVOIE, ROUE LIBRE, DOC SAVOIE

REJOIGNEZ-LES !

* www.youtube.com/watch?v=Vv9THrKPCMg&index=1&list=UUfoYhhq2JuZBvf0CQwAU-HA

à la mer à vélo

5^e
édition

❧ contre le cancer du sein ❧

*"Al Mare in Bici"
per lottare contro il tumore al seno*

27 mai / 10 juin 2019

Chambéry / Venise vélo & dragon-boat

in bici e con la barca del drago

réalisation graphique Pierre Lortet



L'association **4 S – Sport, Santé, Solidarité, Savoie** – propose depuis 7 ans des activités physiques adaptées quotidiennes aux femmes touchées par un cancer du sein ou féminin - marche, aquagym, gym douce, taï chi, yoga... - et depuis 4 ans, une grande aventure collective :

“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, et en circuit autour des lacs de Savoie Mont Blanc.

Et en 2019, les “femmes en rose” iront à Venise !

Depuis 2015, **“À la Mer à Vélo”** permet chaque année à une quarantaine de femmes de 35 à 70 ans, malades ou en rémission, de vivre un défi : rallier la mer en une semaine d'itinérance. 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 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, pour élargir le cercle des femmes concernées.

Pour être nos partenaires :

Nous avons la chance de compter déjà 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.

- 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, kiné, infirmière, membre d'une association ? Vous pouvez tous nous aider ! Nous vous mettrons en avant sur nos réseaux sociaux, site Internet, film et autres supports.

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



Dal 2015, **“Al Mare in Bici”** permette ogni anno a una quarantina di donne dai 35 ai 70 anni ammalate o in convalescenza di raccogliere una sfida: raggiungere il mare in una settimana itinerante. Quest'obiettivo si prepara con un'attività fisica regolare e ragionata che le aiuta a riprendere fiducia e le rimette in forma fisica. L'avventura consente loro:

- Di lottare contro la solitudine creando uno spirito di gruppo e di solidarietà,
- Di portare lungo il percorso un messaggio sulla prevenzione della malattia e i benefici di una pratica fisica idonea,
- Di suscitare iniziative simili per allargare la cerchia di amicizie delle donne interessate.

Per essere i nostri partners :

Siamo fortunati perché contiamo già molti partners fedeli. Ma come in un plotone, non siamo mai abbastanza numerosi per unire i nostri sforzi, comprare il materiale e le attrezzature, trovare i siti delle nostre tappe, i trasporti, gli alloggi nonché cibo a prezzi continuti. Ogni edizione di **“Al Mare in Bici”** comporta un budget di 30.000 € ed è possibile unicamente con l'aiuto finanziario di imprese desiderose di sostenere un progetto che porta un messaggio di speranza.

- Abbiamo anche bisogno di una grande copertura mediatica per trasmettere il nostro messaggio per allargare il nostro target e suscitare ulteriori contributi.
- Ci rivolgiamo proprio a voi: siete titolari o responsabili di imprese, medici, fisioterapisti, infermieri, membri di associazioni? Potete aiutarci tutti! Vi citeremo sui nostri Network, siti Internet filmati o altro.

**Sosteneteci contro il tumore al seno!
Insieme possiamo cambiare la vita!**



Objectif Venise ! Obiettivo Venezia!

Efforts, partages, témoignages...
Les Dragon'Elles de Savoie
iront à Venise à vélo
et rameront en dragon-boat



Sforzi, condivisioni, testimonianze...
Le Dragon'Elles di Savoia
andranno a Venezia in bici
e con la barca del drago

840 km ou 350 km à vélo

Selon les possibilités de chacune, il y aura deux départs :

- lundi 27 mai : **départ de Chambéry, soit 840 km jusqu'à Venise**
- dimanche 2 juin : **départ de Piacenza, soit 350 km jusqu'à Venise**
- vendredi 7 juin : **arrivée à Venise.**



840 km o 350 km in bici

Secondo la possibilità di ciascuna
ci saranno due partenze

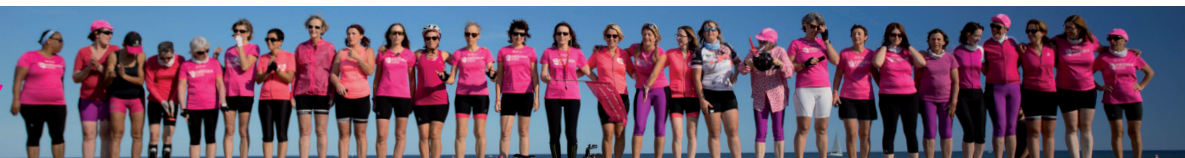
- lunedì 27 maggio : **Partenza da Chambéry, 840 km a Venezia**
- domenica 2 giugno : **Partenza da Piacenza, 350 km a Venezia**
- venerdì 7 giugno : **Arrivo a Venezia**

32 km en dragon-boat

La **"Vogalonga"** (photo de couverture) est une immense fête nautique qui a lieu le dimanche 9 juin sur la lagune de Venise, et à laquelle participent des bateaux de toutes sortes, dont les "Dragon boats", longs canoës d'une vingtaine de places. Les femmes en rose ont le leur. Elles sont les **"Dragon'Elles de Savoie"** et s'entraînent avec le "Chambéry - Le Bourget Canoë Kayak Club" pour participer à la Vogalonga.



La **"Vogalonga"** (foto di copertina) è un'immensa festa nautica che si svolge la domenica 9 giugno sulla laguna di Venezia e vi partecipano navi di ogni specie tra cui le Dragon Boats, lunghe canoe di una ventina di posti. Le donne in rosa hanno la loro. Si chiamano le **"Dragon'Elles di Savoia"**. Si allenano con il club di Chambéry Le Bourget du Lac per partecipare alla Vogalonga.



Elles sont déjà allées “À la Mer à Vélo”. Portraits.



🌸 Annick

Annick est unique, subtile, entière et porte en elle une vision du monde personnelle et “habitée” de la vie, qui change les regards et ouvre les esprits. Annick est de tous les défis ! Elle a fait les trois éditions de “À la Mer à Vélo” et s’est mise au VAE. Elle roule, roule, roule, avalant les kilomètres avec fierté ! Et tu peux l’être, fière de toi, chère Annick !

● *Annick è unica, delicata, sincera e porta con sé una visione personale del mondo, piena di vita, che illumina gli sguardi e accende gli spiriti. Annick accetta tutte le sfide! Ha partecipato alle tre edizioni di “Al Mare in Bici” ed ha anche iniziato la bicicletta a pedalata assistita. I chilometri passano e lei non si ferma mai. Puoi essere fiera di te, cara Annick!*

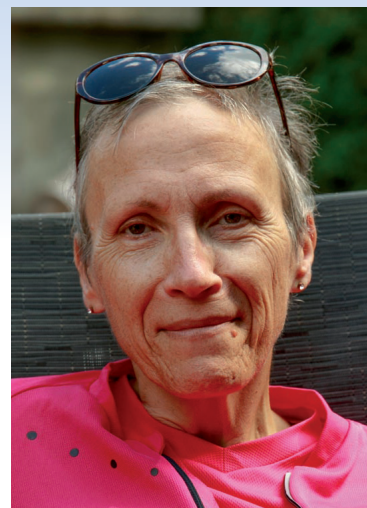


🌸 Danièle

Un attrait fort pour la nature lui a donné le goût du vagabondage et de l’aventure. Alors partir “À la Mer à Vélo” constituait un défi tout trouvé. Et sur un vélo, Danièle assure ! Si un “guidon d’or” était attribué à la Rose la plus ordonnée, la plus ponctuelle et la plus organisée, elle aurait toute les chances de le décrocher. Une autre facette de Danièle, c’est la finesse de son humour et sa capacité à rire de choses peu drôles au premier abord. Elle peut ainsi dire qu’elle a attendu la retraite pour tomber malade, pour aller jusqu’au bout de sa carrière. Sacrée conscience professionnelle !

● *La sua passione per l'avventura e l'esplorazione viene da una forte attrazione per la natura. Andare “Al Mare in Bici” era una sfida già accettata. Sulla bici, Daniela se la cava bene! Se ci fosse un “manubrio d’oro” per la Rosa più ordinata, più puntuale e più organizzata, verrebbe sicuramente assegnato a lei. Un altro aspetto di Daniela è*

la finezza del suo umorismo e la sua capacità di ridere di cose non necessariamente divertenti a un primo sguardo. Così può dire di aver aspettato la pensione per ammalarsi, in modo di finire la sua carriera tranquillamente. Che coscienza professionale!



🌸 Françoise

Françoise, c’est la formidable ambassadrice des malentendantes, qui témoigne avec force et conviction pour favoriser le dépistage du cancer du sein et lutter contre l’isolement des femmes en situation de handicap. Il fait bon vivre auprès de cette petite reine rose, dans l’authenticité des moments de partages, comme épurés de tout artifice...

● *Françoise è la formidabile ambasciatrice dei non udenti, che sostiene con forza e convinzione la lotta per sconfiggere il tumore al seno e l'isolamento delle donne disabili. È bello stare vicino a questa piccola regina rosa, nell'autenticità del condividere più sincero...*



🌸 Guylaine

Lorsque l’on voit Guylaine pour la première fois, on ne jurerait pas une seule seconde qu’elle a été malade. Elle témoigne des bienfaits du sport, qu’elle n’a jamais arrêté, même durant la chimio. Son énergie, sa douceur, sa gentillesse en font une compagne de route particulièrement agréable. Et lorsque pour la première fois on a l’occasion de l’admirer, tout sourire, qui fonce sur son vélo, galvanisée par l’effort et les montées, je vous jure, il se passe quelque chose de magique !

Sono già andate “Al Mare in Bici”. Ritratti.

Quando si incontra Guylaine per la prima volta, non si pensa che sia stata malata. Mostra i benefici dello sport, che non ha mai smesso di praticare, neanche durante la chemioterapia. Il suo sorriso, la sua dolcezza e gentilezza fanno di lei una compagna di strada particolarmente piacevole. E quando si ha l'occasione di ammirarla, tutta sorridente sulla bici, galvanizzata dallo sforzo delle salite, giuro che accade qualcosa di magico.



🌸 Michèle

Que de femmes courageuses dans ce groupe de guerrières pacifiques. Voilà une Rose que les heures à bicyclette ne faisaient pas rêver avant de se lancer dans la folle aventure “À la Mer à Vélo”. Eh bien c’est quelque chose aujourd’hui que de contempler Mimie sur son bolide à deux roues. En début de cortège, naturellement gracieuse et toujours bien droite, elle traverse les heures et défie les kilomètres sans lâcher une once d’élégance au bitume.

● *Quante donne coraggiose in questo gruppo di guerriere pacifiche! Ecco una Rosa che non si sognava di pedalare prima di buttarsi in questa avventura folle “Al Mare in Bici”. Oggi è fantastico contemplare Mimie sul suo bolide a due ruote! In testa al plotone, naturalmente sempre graziosa, macina chilometri senza mai perdere la sua eleganza.*



🌸 Nabila

Nabila est la gentillesse incarnée. La douceur de son sourire, son intérêt sincère pour les autres, son humilité naturelle et toutes ses autres nobles qualités en font une alliée très précieuse dans un groupe de guerrières roses. Elle sait prendre sa place dans ce magnifique bouquet et mettre ses talents au service du groupe, sans jamais se mettre en avant. Et puis, la sérénité qu’elle irradie est contagieuse. Nabila a le don

d’apaiser tout naturellement l’atmosphère de sa délicate présence. Alors, si l’on ajoute à cela un bon coup de pédale et un courage sans faille, nul doute que l’on se trouve en présence d’une perle !

● *Nabila è la gentilezza in persona. La dolcezza del suo sorriso, l'interesse sincero per gli altri, l'umiltà naturale e tutte le altre sue nobili qualità fanno di lei un'alleata molto preziosa in un gruppo di guerriere rosa. Sa prendere il proprio posto in questo bellissimo gruppo e mettere i suoi talenti al servizio degli altri, senza mai mettersi in mostra. Inoltre, la serenità che diffonde è contagiosa. Nabila è brava nel calmare l'atmosfera grazie alla sua presenza deliziosa. Quindi se aggiungiamo una bontà e un coraggio incredibili, si ottiene senza dubbio una vera e propria perla!*

🌸 et Ève, qui vous a présenté quelques Roses...



La bicyclette a quelque chose de magique. Pas de rétroviseur pour jeter un coup d’œil vers le passé. Pas de flamme pour nous aveugler... Juste Soi dans une communion avec la machine, que l’on anime grâce à l’effort. Les sens aiguisés, on roule, on file, on vole en défiant les kilomètres. Et pas question de regarder les roues ! Le regard s’ancre à l’horizon, éclaboussé de bleu. Alors, on se sent libre, au son du vent dans les oreilles, au rythme de la respiration.

● *Ève, che vi ha presentato alcune Rose... C'è qualcosa di meraviglioso nella bicicletta. Niente specchietto retrovisore per guardare al passato. Niente riflessi abbaglianti. Solo noi stessi, in comunione con questo mezzo a due ruote, che si anima grazie al nostro sforzo. I sensi aguzzati, andiamo avanti, filiamo, voliamo macinando chilometri. E non si guardano le ruote! Lo sguardo fisso all'orizzonte, invaso dal blu. E a quel punto ci si sente liberi, con il rumore del vento nelle orecchie, al ritmo del proprio respiro...*

