Association AS
Sport ♥ Santé ♥ Solidarité ♥ Savoie

« se (re)mettre en selle
pour combattre le cancer »

à la mer à vélo

contre le cancer du sein

© E. Schneider

Guide technique

Introduction

Le projet ***" À la Mer à Vélo"*** est né d'une rencontre entre **l'association 4S**, Sport Santé Solidarité Savoie, et **l'Agence Écomobilité de Chambéry**.

La première accompagne depuis 7 ans des femmes atteintes d'un cancer du sein dans la reprise d'une activité physique adaptée – marche, taï-chi, qi gong, gym douce, aquagym, yoga – et a organisé pendant 10 ans la marche-course Odysséa qui réunit chaque année à Chambéry près de 10 000 participants pour sensibiliser à l'importance de l'activité physique régulière et du dépistage, et aider à la recherche.

La seconde promeut depuis 15 ans toutes les alternatives à la voiture en ville – les transports en commun, le covoiturage, mais surtout la marche et le vélo –, et gère la Vélostation, un espace de location et d'animations autour du vélo – vélo-écoles, remise en selle, ateliers de réparation…

La rencontre s'est faite à l'occasion du lancement de l'opération "30 minutes sur ordonnance" qui rassemble médecins, kinés, infirmières, associations sportives, DDCSPP, le CDOS, la Maison des Réseaux de Santé, les clubs sportifs et l'Agence Écomobilité autour de la prescription d'activité physique comme outil de prévention. 4S souhaitait développer une activité autour du vélo, l'agence souhaitait développer l'activité vélo-santé.

L'association 4S a maintenant 3 ans de recul sur la mise en œuvre de ***" À la Mer à Vélo"*** et sur l'utilisation du vélo comme outil de remise en activité physique adaptée pour les femmes atteintes d'un cancer du sein ou d'un cancer féminin.

L'objectif de ce guide est de susciter des vocations, d'aider toutes les associations qui le souhaiteraient à monter une opération du même type et de partager le bonheur que nous avons eu à l'organiser.

Pourquoi monter une opération comme “À la Mer à Vélo”

L’activité physique adaptée est un élément extrêmement important dans la prévention des cancers et des pathologies cardio-vasculaires. Toutes les études médicales sont concordantes sur le sujet, 30 mn d’activité physique (pas seulement de sport) permettent de diminuer de façon spectaculaire la récidive (25%). Mais de nombreuses femmes ne pratiquent plus, faute de temps ou d’envie, n’osent plus s’y remettre, considèrent qu’elles n’ont plus la force ou la volonté. Face à ce corps qui dysfonctionne avec la maladie, face à la douleur, à la fatigue, la tendance peut être au repli.

Il s’agit de donner envie aux femmes de se prendre en main, de réapprivoiser leur corps et de retrouver une relation positive avec lui, mais aussi de ne pas rester seule, d’échanger, de se motiver ensemble, d’être solidaire et de participer à une aventure extraordinaire sur le plan sportif et humain.

Pourquoi le vélo ?

• Le vélo est un outil portant, comme l’eau pour la natation. Même avec du poids, il permet de pratiquer sans heurts pour les articulations. Et il est moins traumatisant que la marche. Sur le plat et à allure modérée, pédaler présente peu de contre-indications. Il est bon pour le cœur, les capacités respiratoires, l’équilibre et la coordination.

• Le vélo est accessible à toutes et la remise en selle est toujours possible pour celles qui n’ont plus pratiqué depuis longtemps ou ne se sentent plus à l’aise, ni en ville, ni en groupe.

• C’est une activité relativement peu chère. Un vélo peut être acheté d’occasion ou même emprunté.

• Le vélo peut se pratiquer partout et n’importe quand. Nul besoin de salle et d’horaires précis. Il peut être utilisé pour les loisirs mais aussi pour les déplacements du quotidien (travail, courses…). Il peut alors s’inscrire dans un nouveau rythme de vie, que la pluie ou le froid perturbent à peine.

Et pourquoi un voyage “À la Mer à Vélo” ?

En l’occurrence, en 2015, la véloroute “ViaRhôna de Genève à la Méditerranée” venait de s’ouvrir, et la vallée de l’Isère était en grande partie aménagée en pistes cyclables. Il y avait là une sorte d’appel à emprunter ces aménagements pour aller jusqu’au bout, jusqu’à la mer pour nourrir l’imaginaire, jusqu’aux Saintes-Maries-de-la-Mer pour y déposer ses souffrances, renaître à une nouvelle vie.

Ce voyage jusqu’à la mer comportait des défis à relever, qui furent d’emblée regardés comme des bénéfices. Les défis motivent et mobilisent.

• **Un défi physique**. Parcourir 500 km en une semaine, y compris quand on n’a pas touché un vélo depuis des années.

• **Un défi pour la confiance en soi**. Dans le rapport difficile à son corps, le défi est un point au loin pour tourner la page et un extraordinaire moyen de reprendre confiance en soi, d’être fier de son corps.

• **Un défi de vie en groupe**. Dans la reprise d’activité physique, l’effet de groupe, l’entraide sont des éléments majeurs de motivation. Nous n’avions pas imaginé au départ jusqu’où nous mèneraient cet effet de groupe, cette intimité partagée pendant une semaine et la grande famille que nous allions constituer tous ensemble. Nous pensions chercher de l’effort, de la souffrance, du dépassement, nous avons surtout trouvé de la joie et le sentiment d’être vivantes, toutes ensemble.

• **Un défi d’exemplarité**. Ces femmes marquées par la maladie auraient eu toutes les raisons de ne pas ou de ne plus avoir d’activité physique, de prendre la voiture ou de rester chez elles pour prendre du repos comme certains leur conseillent. Et ce sont elles qui ont décidé de partir à vélo. Dans toutes les villes traversées, l’accueil fut extraordinaire, l’intérêt très vif et la solidarité incroyable. Elles faisaient envie !

Les mots du voyage

- bonheur
- joie
- plaisir
- sourires
- rires
- bonne humeur
- humour

- partage
- amitié
- amour
- échange
- rencontre
- richesse

- bienveillance
- écoute
- solidarité
- humanité
- générosité
- non jugement
- respect des différences
- respect

- unisson
- osmose
- ensemble
- groupe
- vie en communauté

- ressourcement
- décompression
- détente
- quiétude
- zénitude

- liberté
- évasion
- loin du quotidien

- énergie
- vie avec un grand V
- revivre
- chaleur dans les cœurs

- se retrouver avec soi
- du temps pour se soigner

- intériorisation
- réconciliation avec soi
- réconciliation avec les autres
- réconciliation avec la vie

- fierté
- réussite
- confiance
- encouragements

- émotion
- frisson
- vibrations

- beauté
- soleil

- cadeau génial
- formidable
- extraordinaire

- témoigner
- ...

© 45

Sommaire

Avant le voyage

Constituer une équipe d'organisation 6
Préparer l'itinéraire et les étapes 9
Communiquer dans la phase de préparation 15
Élaborer le budget et trouver des partenaires 17
Constituer l'équipe de participantes 20
Accompagner les femmes dans leur préparation tout au long de l'année . . 22
Préparer techniquement les vélos 24

Pendant le voyage

La gestion du groupe 27
La sécurité à vélo 29
La restauration 34
Le suivi médical 35
Les accueils 36
La communication 38

Après le voyage

Débriefer 41
Revenir, gérer le retour 42
Faire le bilan financier de l'opération 44
Communiquer 45

Annexes

Brochure 2018 48
Budgets 51
Exemples de courriers aux communes 54
Articles de presse 58

Avant le voyage

Constituer une équipe d'organisation

Qui peut porter un tel projet ?

Il est possible de monter une association ad-hoc pour porter le projet. Il est cependant plus facile de s'appuyer sur une ou des associations existantes. Plusieurs types d'associations peuvent le porter :

- **association d'activité physique adaptée**
  Une association comme 4S est idéale : c'est une association destinée à des femmes atteintes d'un cancer du sein, proposant déjà des activités physiques adaptées, en contact avec le milieu médical local, rompue à l'organisation d'événements au travers d'Odysséa et, à ce titre, connue et reconnue localement.
- **associations d'aide aux femmes atteintes d'un cancer**
  Ces associations ne proposent pas toutes de l'activité physique, mais peuvent être de très bons supports. Il faudra alors qu'elles créent des contacts avec des associations plus habituées à l'organisation d'événements sportifs.
- **associations vélo ou clubs cyclistes**
  Les associations de promotion du vélo urbain ou les clubs de cyclistes qui ont des écoles de vélo peuvent être aussi des porteurs potentiels. Ils devront pour cela être ouverts au sport pour tous, et bien intégrer les contraintes de l'activité physique adaptée pour ce qui concerne la pédagogie et l'encadrement.

Notre avis : s'appuyer sur des associations d'aide aux femmes atteintes d'un cancer, surtout si elles proposent des activités d'activités physiques adaptées, est la solution idéale.

Comment commencer ?

Au-delà de la seule structure porteuse, il est important de nouer des premiers contacts avec des structures partenaires qui seront des relais dans le montage du projet et dans la constitution du staff :

- **professionnels de santé**
  Médecins dans les services de cancérologie, médecins traitants, kinés, infirmières seront des relais importants. Autant les associer rapidement par des premiers échanges.
- **professionnels de l'activité physique adaptée :**
  Hôpitaux, clubs sportifs, DDCSPP (Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations), CDOS (Comité départemental olympique et sportif) ont déjà souvent des professionnels de l'activité physique adaptée que l'on peut associer rapidement.
- **collectivités**
  Les communes ou structures intercommunales ont souvent des équipes de prévention santé et cette fonction se développe de plus en plus dans les CCAS.

• **associations de vélo**

Comme indiqué plus haut, il est important de prendre attache rapidement avec les associations de vélo qui seront un soutien important dans la préparation et l'accompagnement du défi. Plusieurs réseaux d'associations peuvent être associés au projet :

– ***réseau FUB*** (Fédération des usagers de la bicyclette) : ils promeuvent la pratique du vélo comme moyen de transport en ville, proposent souvent des vélo-écoles pour enfants, mais aussi pour adultes, dans l'objectif d'une pratique quotidienne, et des ateliers pour apprendre à réparer son vélo. L'Agence Écomobilité fait partie de ce réseau.

– ***réseau AF3V*** (Associations française de véloroutes et voies vertes) : il s'agit d'associations qui promeuvent le voyage à vélo en itinérance et connaissent bien les grands itinéraires.

– ***réseau FFCT et UFOLEP*** : ce sont des fédérations qui promeuvent le tourisme à vélo (FFCT) ou le vélo au sein d'autres activités sportives (UFOLEP). Ces deux fédérations, notamment la FFCT, sont habituées à l'organisation de voyage en groupe. 4S est adhérente à l'UFOLEP et nous nous sommes aussi appuyés sur ***Solange***, membre de longue date de la FFCT et adhérente de 4S. Plusieurs clubs UFOLEP nous ont aidés dans la préparation de sorties à la journée.

Notre avis : le travail en réseau est un gage d'efficacité. Associer en amont, dès le montage du projet, le maximum d'acteurs va permettre de monter un staff de compétences complémentaires.

Constituer une équipe de préparation : avec quelles compétences ?

Le montage d'une telle opération demande de nombreuses heures de travail et des compétences variées et complémentaires. Comme dans toute association, il est intéressant d'avoir un petit noyau de 4 à 5 personnes s'appuyant sur un groupe élargi de 10 à 15 personnes pour tout préparer.

Plusieurs compétences sont à viser :

• **GO manager**

Coordinateur-trice, porte-parole, manager du groupe, c'est le mouton à 5 pattes que toute association rêve d'avoir, et qui demande des compétences larges, une énergie débordante, de la diplomatie dans la gestion de groupe, des capacités commerciales pour susciter l'enthousiasme… Il faut savoir aussi déléguer, préparer, contrôler, écrire, parler.

• **chef parcours**

Trouver les bons itinéraires, planifier le parcours, les distances, les dénivelés, faire les déclarations en préfecture, préparer les étapes en s'appuyant sur des responsables d'étape pour chaque jour.

• **nerf de la guerre**

Conclure des partenariats, trouver de l'argent, négocier, prévoir, payer, gérer la trésorerie. Une compétence indispensable.

• **chargé(e) de communication**

Imaginer et faire réaliser les outils de communication, avant, pendant et après l'opération pour faire connaître, diffuser, faire partager, rendre compte.

• **préparateur(trice)**

Impossible de partir sans préparation. Le défi est de taille et pour le tenir, la préparation à la fois physique et technique est très importante. Un(e) bon(ne) pédagogue, attentif(ve), susceptible de suivre la progression individuelle et collective, mais aussi d'avoir l'œil sur tous les aspects techniques du vélo- position, freins, pneus, matériel de réparation…

- **médecin-chef**

  Faire près de 500 km à vélo en une semaine n'est pas anodin : la préparation et le suivi médical sont indispensables. Discuter avec les médecins traitants, coordonner l'équipe médicale, traiter les urgences pendant le voyage en ayant bien en tête le dossier médical de chacune.

- **logisticien(ne)**

  Faire manger et loger tout le monde, transporter les bagages, le matériel.

Constituer toute une équipe à la fois professionnelle, engagée, mais aussi totalement bénévole… en évitant que tout retombe sur les mêmes. C'est un peu la quadrature du cercle. Ça crée aussi, récompense suprême, après des jours de travail en commun, des amitiés solides !

***Notre avis** : ce moment de "recrutement" des compétences est crucial. Là encore, l'idée première de défi est importante pour motiver sur un projet qui paraît un peu fou au premier abord.*

Préparer l'itinéraire et les étapes

Combien de temps partir ?

Le format de 7 jours de vélo + 1 à 2 jours éventuels de transport est une bonne formule. C'est suffisamment long pour vivre une aventure hors du temps, inoubliable, ensemble, et traverser la moitié de la France. Au-delà d'une semaine avec plus de 2 week-ends, cela devient trop compliqué, voire impossible.

Nous avons par ailleurs organisé sur deux jours et demi (du vendredi midi au dimanche après-midi), des week-ends découverte de l'itinérance à vélo en autonomie, qui se sont avérés excellents pour la préparation au grand défi.

Quand partir ?

Le raisonnement se fait un peu par défaut :

- en été, impossible de réunir tout le monde et de trouver des hébergements disponibles à prix négociés
- en hiver, de novembre à mars, impossible de compter sur des conditions météo favorables
- de fin avril à début juin, avec les vacances de printemps et les ponts de mai, difficile de disposer d'un créneau assez long
- en juin, les hébergements sont souvent déjà bien pris
- début septembre, avec la rentrée scolaire, les communes sont très occupées

Finalement, la période de fin septembre à octobre s'avère la plus adéquate :

- les hébergements ne sont plus pris d'assaut et sont encore disponibles
- il n'y a pas trop de fêtes ni d'activités en tous genres comme en juin
- la météo peut encore être bonne, surtout dans le sud, même si elle ne met pas à l'abri de la pluie
- partir hors vacances scolaires est une plutôt bonne chose, car il y a moins de problèmes de garde des enfants (quelques enseignantes qui ont participé ont même réussi à se libérer en décalant des cours)
- enfin, octobre, c'est "*Octobre Rose*", et l'opération donne une caisse de résonance intéressante dans les médias, ainsi qu'auprès des communes pour lesquelles l'opération est l'occasion de mobiliser localement et d'élargir l'éventail des événements proposés.

***Notre avis* : une semaine + un week-end début octobre, c'est la bonne formule… même si l'on n'échappe pas à un risque de pluie.**

Faut-il associer les conjoints et les proches ?

La semaine de ***" À la Mer à Vélo"*** est une semaine pour les femmes et rien que pour elles. Une occasion "d'échapper" au quotidien, sans enfant ni mari, sans souci d'intendance, avec le plaisir d'être chouchoutées. Même s'il est évidemment important que les femmes se sentent épaulées et soutenues par leurs proches pendant toute leur préparation tout au long de l'année, nous déconseillons d'associer des membres des familles à la semaine d'itinérance ***" À la Mer à Vélo"*** , même pour une journée.

Combien de temps pour préparer, quel planning ?

L'opération, à détailler dans un rétroplanning, se déroule en fait sur une année complète.

- Hiver : constitution de l'équipe, préparation du parcours, prises de contact avec les collectivités, réalisation de la brochure de communication
- Printemps : démarrage des vélo-écoles et des ateliers ; négociation des étapes avec les villes et les hébergements ; recherche des financements ; augmentation progressive des longueurs des sorties d'entrainement.
- Eté : augmentation des entrainements ; éventuellement sortie sur un week-end ; deux sorties toutes ensemble pour vérifier les capacités techniques et physiques du groupe et roder le staff.
- Automne : pratique quotidienne ou au moins bi-hebdomadaire ; lancement de l'opération.

Où aller, comment préparer l'itinéraire et les étapes ?

La qualité de l'itinéraire est un élément indispensable à la réussite de l'opération. Dans le cahier des charges, plusieurs éléments doivent figurer :

- un itinéraire sécurisé, comportant une bonne partie en pistes cyclables et voies vertes, et des routes à faible trafic (moins de 1 000 véhicules/jour)
- un itinéraire avec peu de relief (moins de 400 mètres de dénivelé par jour, pentes inférieures à 5 %) permettant au maximum de femmes de pouvoir participer
- des étapes de 50 à 80 km à moduler selon la difficulté et le programme à réaliser. Il faut compter une vitesse moyenne de 15 à 17 km/h – et 11 à 13 km/h en comptant les pauses. Cela représente 4 à 5 h sur le vélo (en prévoyant 15 mn de pause après 3/4 d'heure de vélo pour boire et manger, pour les besoins naturels, pour les étirements…)
- une répartition de 60 % de la distance le matin et 40 % l'après-midi
- des routes goudronnées (quelques sections sablées bien stabilisées peuvent être admises).

La France compte à présent de nombreux grands itinéraires sécurisés, sans trop de relief, bien balisés répondant parfaitement à l'objectif :

- **la ViaRhôna** de Genève à la Méditerranée. Cet itinéraire a été notre première expérience. Même s'il n'était pas encore totalement réalisé, les longues sections de pistes le long du Rhône, les petites routes tranquilles dans la vallée et l'arrivée somptueuse en Camargue ont été un émerveillement. Le vent dominant, qui souffle du nord à cette époque, a bien aidé.
- **la Loire à Vélo** d'Orléans à Saint-Nazaire a été notre deuxième expérience. Les magnifiques paysages de la Loire, les rares côtes toujours courtes, le patrimoine exceptionnel des châteaux et la très bonne signalisation ont été appréciés. L'itinéraire complet débute en amont de Nevers.
- **le Canal des Deux-Mers** de Bordeaux à Sète ou Narbonne. Nous l'avons parcouru de Marmande à Gruissan pour notre troisième challenge. L'itinéraire est plat, ombragé en continu le long du canal, avec des pistes parfaites, sauf entre Naurouze et Narbonne, où nous avons dû quitter le bord du canal.
- **l'EuroVelo 1** le long de l'Atlantique déroule plus de 1000 km d'itinéraire continu, plat et protégé, de Biarritz à Roscoff.
- **l'EuroVelo 6** offre un itinéraire plat, protégé, bien revêtu, avec de beaux paysages le long du Doubs, de Chalon-sur-Saône à Bâle ou en remontant vers Strasbourg.
- **le canal de Nantes à Brest** traverse toute la Bretagne avec un itinéraire plat et protégé
- **le Tour de Bourgogne** offre 600 km le long des canaux de Bourgogne, du Nivernais et du Centre, avec des paysages de campagnes et de vignobles.

Ces itinéraires aménagés par les collectivités présentent tous des caractéristiques favorables pour monter des projets du type ***" À la mer à vélo "***. Pas très loin de chez nous, l'Espagne avec la Pirinexus (un peu pentu cependant), l'Italie avec la Via del Sole du Brenner à la vallée du Pô, la Suisse avec son réseau national, l'Allemagne avec le Rhin, le Danube, l'Elbe, l'Autriche avec le Danube, la Belgique ou les Pays-Bas avec un réseau phénoménal offrent également de bonnes possibilités. Le mois d'octobre incite cependant à se diriger plutôt vers le sud. Plusieurs sites recensent et décrivent ces itinéraires :

- **France vélo tourisme** présente tous les grands itinéraires français, avec les étapes, les hébergements, les cartes
- **le site de l'AF3V** – Association française des véloroutes et voies vertes – détaille précisément chaque section de véloroute et voie verte en France
- **le site EuroVelo** de l'European Cycling Federation décrit tous les grands itinéraires européens

Chaque itinéraire peut être saisi étape par étape sur l'application *"Openrunner"*, qui peut servir de GPS (voir plus loin).

À noter que bien que nous n'y soyons pas obligés pour un groupe de moins de 50 cyclistes, nous déclarons l'itinéraire dans chacune des préfectures concernées par notre passage. Un coup de fil à chaque préfecture permet de se rassurer sur la démarche à suivre.

Notre avis : la France présente aujourd'hui près d'une dizaine d'itinéraires plats, sécurisés, signalisés, de 450 km et plus ; c'est sur ceux-ci qu'il faut bâtir des projets du type " À la mer à vélo"

Hébergements : une recherche en deux étapes

Les hébergements sont des éléments clés pour bien caler les étapes. À partir de l'itinéraire et du découpage en sections d'environ 60 à 70 km, on détermine des villes étapes possibles qui vont orienter les recherches d'hébergements. Un groupe de 2 à 3 personnes va ensuite se charger d'effectuer ces recherches, de prendre contact, puis de négocier les conditions. Cette étape comporte deux temps distincts :

- **l'identification des possibilités d'hébergements** (sans entrer encore dans la négociation des conditions) pour permettre de déterminer les étapes et lancer la réalisation de la brochure de présentation du projet (voir plus loin) ; il s'agit d'appeler les offices de tourisme, de regarder sur Internet, de vérifier les ordres de prix et les disponibilités
- **la réalisation de la brochure**, qui permettra de négocier les conditions tarifaires ; des contacts avec les communes et les associations locales peuvent également aider à négocier

Les types d'hébergements

Nous avons utilisé plusieurs types d'hébergements en fonction de l'offre locale (en vérifiant toujours l'existence d'abris sécurisés ou d'un gardiennage pour les vélos) :

- **les campings municipaux**

  Les campings comportant des bungalows sont une solution idéale, peu coûteuse (autour de 10 € par personne). En octobre les bungalows sont rarement loués à la semaine. Certaines communes ont rouvert le camping municipal rien que pour nous et nous ont même offert la nuitée. Les municipalités ont souvent à proximité une salle de sport ou une salle communale permettant de s'abriter et prendre le repas. Certains campings ont aussi des tentes montées. C'est une solution possible, moins confortable, utilisable pour une partie du staff avec de bons duvets si les températures sont prévues fraîches. Cette solution est d'autant moins coûteuse qu'il est alors possible de se préparer les repas.

- **les auberges de jeunesse**

  Une fois payée l'adhésion à la fédération, elles offrent une solution clé en main en demi-pension sur des chambres de 4 à 6 personnes, avec des hébergeurs habitués à la gestion de groupe. Le coût est un peu plus élevé (autour de 30€ en demi-pension) et plus difficilement négociable.

• **les gîtes de groupe privés ou publics**

Comme les AJ, les gîtes de groupes sont une solution facile, pas très coûteuse, et dans laquelle on peut souvent préparer ses propres repas. Certains gîtes nous ont offert la nuitée (domaine de Cousignac en Ardèche, sur la ViaRhôna), et se sont arrangés pour trouver des lits de camp auprès de la mairie pour compléter le nombre de places nécessaires.

• **les résidences de vacances**

En octobre, la plupart de ces résidences ne font pas le plein, voire ferment. Il est alors possible de négocier. Plusieurs des entreprises de ce domaine font partie de groupes de l'économie sociale ou de mutuelles. Elles peuvent alors être sensibles à la démarche et offrir des rabais importants.

• **les hôtels**

Généralement plus chers et obligeant à prendre également le repas au restaurant, les hôtels constituent plutôt une solution de secours.

Et l'accueil chez l'habitant ?

Nous l'avons expérimenté à plusieurs reprises à Grenoble, à Valence, à Tours, à Toulouse. C'est une solution évidemment bon marché, formidablement conviviale, qui ouvre sur une autre façon de voyager et contribue à élargir la communication et les échanges sur le projet. Elle génère chaque fois de belles histoires d'amitiés. Elle n'est cependant pas sans difficultés de logistique et de coordination avec les réseaux associatifs locaux.

Nous nous sommes appuyés sur plusieurs réseaux complémentaires :

• "warmshowers" – réseau mondial d'accueil de cyclistes installé sur le web ; généralement grands voyageurs à vélo eux-mêmes, ils sont à même de bien recevoir les cyclistes

• les réseaux associatifs vélo des différentes fédérations : FUB, FFCT, UFOLEP

• les associations de lutte contre le cancer du sein, généralement partenaires locaux de l'événement

• le Lions club ; partenaire financier de l'opération en Savoie, il nous a ouvert des contacts sur ses homologues locaux

L'accueil chez l'habitant demande de l'énergie pour son organisation et doit s'appuyer sur un certain nombre de règles :

• écrire très précisément les conditions de fonctionnement de façon à éviter les incompréhensions et permettre aux hôtes de savoir à quoi ils s'engagent.

• privilégier un accueil chez l'habitant plutôt en agglomération moyenne (20 000 à 150 000 habitants). En dessous, l'offre peut être insuffisante, au-dessus, la logistique est trop compliquée.

• à condition qu'ils puissent offrir un abri sûr pour les vélos, privilégier des hôtes habitant près du point de rassemblement, à moins de 3 km avec peu de relief. Les femmes pourront ainsi y aller à pied ou à vélo (en n'oubliant pas qu'elles ont des bagages à porter).

• au-delà de 3 km, faire que les hôtes puissent venir prendre les femmes en voiture ou en transports en commun au point de rendez-vous, et que les vélos puissent être laissés dans un local de stationnement. Le staff, quant à lui, peut aller chez les hôtes avec les deux camionnettes d'accompagnement.

• organiser ou faire organiser un pot d'accueil où accueillants et accueillis peuvent se retrouver

• éviter l'organisation d'un accueil chez l'habitant en même temps qu'une conférence ; c'est trop d'attente sans repos pour les femmes, et trop de logistique

• obtenir que le repas du soir et le petit déjeuner soient compris dans l'accueil

- prévoir de loger au minimum 2 personnes chez le même hôte pour diminuer le nombre d'hôtes à contacter, mais surtout pour éviter que des femmes plus timides ou n'ayant pas l'habitude de ce type d'accueil ne se retrouvent gênées d'être accueillies de cette façon.
- tenir à jour un fichier hébergeurs / personnes accueillies et demander à chacune des femmes d'appeler directement leurs hôtes pour les détails pratiques
- penser aux petits cadeaux de remerciement.

Notre avis : les hébergements de groupes permettent les échanges et favorisent la convivialité. Ils sont peut-être un peu moins confortables (4 à 6 par chambre), mais moins chers et souvent plus chaleureux. Quant à l'accueil chez l'habitant, une fois dans la semaine c'est une belle expérience ; deux fois, c'est trop de travail, en amont comme le jour même.

Quels sont les critères pour la pause de midi ?

L'étape de midi ne peut pas être improvisée. Il faut un lieu avec :

- une salle avec tables et chaises et de quoi réchauffer un plat si l'on ne mange pas froid
- des toilettes
- un espace pour les kinés et ostéopathes pour faire des massages dans la tranquillité
- un café à proximité (ou la possibilité de faire chauffer de l'eau pour du thé, du café, de la tisane)
- un emplacement pour stationner les vélos en sécurité
- … un bout de pelouse pour faire une sieste s'il fait beau !

Généralement, l'accueil est plus facile à organiser dans les petites villes ou les villages.

Nous avons reçu certains midis des accueils inoubliables avec le maire, les conseillers, les associations locales, tous venus nous dire un petit mot d'encouragement, nous faire visiter quelques endroits intéressants, nous préparer le café ou nous offrir des gâteaux.

Récapitulatif

Globalement les étapes du travail de recherche sont les suivantes, à faire idéalement par la même équipe qui s'occupe également du soir :

- Caler les hébergements du soir
- Prévoir une ville étape à une distance de 40 à 50 km du départ
- Envoyer un mail (voir mail type) et la brochure au maire
- Téléphoner quelques jours après au maire, le motiver à venir, mobiliser les associations,
- Envoyer le cahier des charges et caler les questions pratiques (clés, café, électricité, stationnement des vélos) avec les services techniques.
- Rappeler trois jours avant le passage dans la ville pour confirmer.

Notre avis : privilégier des accueils dans des petites communes. C'est plus facile à organiser, les élus sont souvent plus disponibles.

Faut-il organiser des visites ?

Même si notre randonnée itinérante n'a pas de but touristique, les étapes de midi et du soir peuvent permettre de faire des visites intéressantes. Visite courte à midi. Visite plus longue en fin d'après-midi, après la douche d'arrivée et avant de manger (c'est à dire entre 17 et 19 h). 2 à 3 visites dans la semaine sont ainsi possibles. (Mais certaines participantes peuvent rester se reposer).

En contactant les communes et les offices de tourisme, on peut obtenir des visites accompagnées gratuites ou presque.

***Notre avis* : éviter les visites guidées trop longues ou trop savantes.**

Pourquoi et comment organiser un événement ou des conférences dans les villes traversées ?

Le passage de ***"À la mer à vélo"*** est l'occasion de faire connaître notre opération et de diffuser auprès des habitantes le message sur l'importance du dépistage et de l'activité physique adaptée.

C'est aussi une opportunité de rencontrer d'autres associations, des communes, des professionnels de santé et les inciter à se lancer dans une opération du même type.

C'est également pour nos sponsors, notamment les mutuelles, l'occasion de se faire connaître et de bénéficier de retours sur leur engagement.

On a tout intérêt à confier l'organisation de l'événement aux services santé de la commune ou aux mutuelles qui nous soutiennent, en partenariat avec les associations locales.

Quelques conditions clés de réussite :

- prévoir des thèmes intéressant les femmes participantes. Une petite enquête parmi celles-ci permettra de fixer ces thèmes : rôle de l'activité physique dans la prévention, la reprise du travail…
- une seule conférence suffit sur la semaine. Nous avions eu, dans la première édition, un peu trop d'ambition en prévoyant 3 conférences.
- faire la conférence de préférence dans une ville pas trop importante, là où la mobilisation des réseaux fonctionne mieux.
- inviter des personnes de renom dans la cancérologie. (Nous avons le souvenir d'une conférence formidable à Avignon, où le Pr Serin a pris le temps de répondre très simplement et très franchement aux femmes).
- donner la parole aux femmes ; ce sont les meilleures ambassadrices et elles ont besoin d'être écoutées.
- associer largement les réseaux locaux : associations cancer, clubs, associations et professionnels de l'activité physique adaptée, services santé des communes, cyclotouristes, voyageurs à vélo...

***Notre avis* : faire une seule conférence dans la semaine, de préférence en ville moyenne, associant le maximum de réseaux, coordonnée par les communes qui accueillent, par notre fédération affinitaire l'UFOLEP, ou la mutuelle et les partenaires. (La MGEN nous est fidèle depuis 3 ans).**

Faut-il prévoir des assurances ?

Même avec une bonne organisation, on n'est pas à l'abri d'un pépin, petit ou gros. Il est donc important d'être assuré. Plusieurs assurances nous couvrent :

- toutes les participantes et les accompagnateurs ont une licence sportive UFOLEP avec certificat médical *"apte à la randonnée à vélo"*
- l'association prend une assurance complémentaire pour tout le matériel prêté par les partenaires : camionnettes, matériel technique tels que 4 VAE (4 x 2 000 €), GPS (1 000 €), talkie-walkie (2 600 €)…
- une assurance complémentaire couvre tout le groupe

Le coût total des assurances complémentaires est d'environ 300 €.

Communiquer dans la phase de préparation

L'importance de communiquer avant

La communication préalable à l'événement est l'élément clé de sa réussite.

Elle a trois objectifs :

- convaincre des femmes de nous rejoindre et de participer
- expliquer le projet aux communes traversées
- trouver des partenaires et des financeurs

Pour faire cette communication, nous utilisons plusieurs outils :

- **la brochure**

C'est un document de 8 à 12 pages expliquant le programme et destiné aux partenaires et financeurs potentiels. La qualité et le professionnalisme de ce document est absolument fondamentale pour convaincre. C'est largement sur ce document que nous sommes jugés et évalués. Nous avons eu la chance durant ces 3 éditions d'être épaulés bénévolement par une équipe de femmes journalistes-graphistes dans le groupe Bayard Presse : elles nous ont réalisé un magnifique document qui a bien contribué à la crédibilité de notre projet. Ce document est annexé et disponible en format illustrator. Vous pouvez vous en inspirer tant que vous le souhaitez. L'idéal serait de s'appuyer de même sur des graphistes bénévoles, par le biais d'un journal ou d'un éditeur local. Dans la mesure où il s'agit d'un document essentiel, il doit être réalisé le plus en amont possible tout en contenant le maximum d'informations concrètes. Pour un événement en octobre, la brochure doit être prête fin janvier. Elle est utilisé en format PDF pour des envois électroniques, notamment auprès des techniciens mais également tiré en 100 exemplaires papier pour les élus et les sponsors importants. L'exemplaire papier est indispensable pour les démarchages de partenariats.

- **les affiches**

Elles viennent compléter la brochure en reprenant sa charte graphique. Elles ont avant tout vocation à être diffusées dans les services des hôpitaux et cliniques et auprès des médecins traitants. L'idéal est de joindre un QR code donnant le lien direct vers le film de l'édition précédente et le site Internet.

- **des flyers en format A5**

Ils donnent également le lien vers le site et sont distribués dans les services hospitaliers avec l'objectif de convaincre de nouvelles femmes de nous rejoindre.

- **le site Internet www.association4S.org**

Le site est l'outil indispensable pour donner des informations pratiques actualisées et conserver une mémoire de l'opération. On y trouve les rubriques suivantes :

– *une présentation rapide du concept* : qui sommes-nous, quels sont nos objectifs et nos actions

– *une présentation détaillée du projet de l'année* ; elle reprend tous les éléments contenus dans la brochure

– *un calendrier* de toutes les actions et dates à venir

– *le journal de bord de chacune des éditions* avec textes et photos

– *un espace presse* dans lequel on trouve tous les communiqués de presse, une copie des articles parus, des photos disponibles, les liens vers les films

– *une présentation des partenaires*

– *une rubrique contact* / "comment nous joindre"

• **un compte facebook**

Cet outil, sur lequel nous avons environ 1 000 followers, permet de diffuser une information rapide et actualisée sur tous les événements organisés.

• **un communiqué de presse**

Nous rédigeons un communiqué de presse synthétique d'environ deux pages qui vient en soutien à la brochure, laquelle est utilisé comme dossier de presse plus complet. L'objectif est surtout de mobiliser la presse locale pour convaincre les femmes de nous rejoindre.

• **un mailing aux structures partenaires**

Au lancement du nouveau programme de l'année, en mars, nous mobilisons tous nos réseaux de partenaires : associations cancer, corps médical, associations d'activité physique adaptée, associations vélo et clubs. L'objectif est là aussi de faire connaître le projet et de rechercher des femmes volontaires.

• **des rencontres de présentation du programme**

Ces rencontres avec le réseau des professionnels de santé, les services d'oncologie, les structures associatives de suivi et d'aide aux femmes et aux collectivités locales, sont importantes pour constituer l'équipe de femmes.

Notre avis : la communication préalable est essentielle pour trouver des partenaires ; la qualité de la brochure de présentation joue un grand rôle.

Élaborer le budget et trouver des partenaires

Élaborer le budget

Les différents postes du budget vont être les suivants :

- **transport**

Pour revenir du point d'arrivée (et parfois aussi pour se rendre au point de départ) il faut un bus avec une remorque à vélos de grande capacité. Il est possible de réduire sensiblement le coût de la prestation en trouvant dans la société de bus un chauffeur acceptant d'assurer bénévolement la conduite. Quant à nous, nos voyages nous ont toujours été intégralement offerts par la société partenaire Transdev.

- **hébergement**

C'est le principal poste de dépense. Les ordres de grandeur sont de 10 € / personne en bungalow de camping à 15 € en auberge de jeunesse ou gîte d'étape en dortoirs de 4 à 8 personnes, jusqu'à 25 € par personne en chambre d'hôtel à plusieurs. À maintes reprises, les hébergements nous ont été offerts. Il est parfois possible de réduire le coût de l'hébergement en proposant que chacun prenne un drap type "sac à viande", évitant des dépenses de blanchisserie.

- **restauration**

Il faut compter le petit-déjeuner (quand il n'est pas compris dans le prix d'hébergement), le repas du midi (généralement des barquettes froides pour plus de facilité ; ainsi, notre partenaire l'Eau Vive nous a offert 3 jours de barquettes de salade type taboulé-lentilles-tofu), le repas du soir (chaud et copieux) et les en-cas de journée (barres de céréales, pain d'épices, fruits secs…). Le soir, les hébergements en camping et gîte permettent de se préparer des repas à faible coût. En auberges de jeunesse et hôtels, les prix sont le plus souvent en demi-pension. Nous avons prévu à chaque édition un dernier repas festif d'arrivée en restaurant.

- **sécurité**

Nous prévoyons pour le guidage et la sécurité 6 talkie-walkies (prêtés par la société Sysoco), 5 GPS, des chasubles rétro-réfléchissantes, le tout prêté par des sociétés partenaires. Également, une importante trousse à pharmacie.

- **véhicules suiveurs**

Nous avons deux véhicules suiveurs, un pour les bagages des participantes, l'autre pour la nourriture, les tables de massage, trois VAE de secours pour les coups de moins bien en fin de journée, et du matériel de rechange. Les deux véhicules nous ont été mis à disposition par une société de location (Seigle à Chambéry). Nous prenons en charge le carburant et les vignettes autoroutières.

- **matériel technique**

Nous prévoyons pneus, chambres à air, câbles, chaînes, patins de frein… Une caisse de matériel est préparée par le vélociste partenaire (D'Vélos) à qui nous restituons le matériel non utilisé. Nous louons également quatre à cinq VAE pour les femmes ne pouvant faire le parcours à vélo classique et n'ayant pas de VAE. Ces locations nous ont toujours été offertes.

- **habillement**

Nous prévoyons pour chaque participante et les accompagnants 1 T-shirt flocké (de notre partenaire Odysséa) avec les logos des partenaires, 1 sweat shirt, 1 maillot vélo, 1 coupe-vent (à prix négocié avec Sport 2000), 1 cuissard court, 1 cuissard long, 1 tour de cou. L'habillement sert toujours d'une année sur l'autre pour les participantes à plusieurs éditions. Ce budget peut être resserré sur un 1 T-shirt et 1 coupe-vent. Tous les prix sont négociés en gros avec les fournisseurs, ou même offerts (par le Conseil départemental pour les tours de cou, serviettes et gourdes).

- **cadeaux**

  Il est indispensable de prévoir des cadeaux pour les collectivités, associations et particuliers qui nous accueillent. Les produits du terroir de Savoie (vins, fromages, Opinels, sirops, chocolat…), négociés localement, sont toujours très appréciés.

- **communication**

  Il s'agit d'un budget potentiellement important. La "brochure" nous a jusqu'à présent été offerte par Bayard Presse. Pour le film, nous indemnisons notre cinéaste autour de 2 000 € (le prix normal serait 4 à 5 fois plus élevé). Nous faisons réaliser des drapeaux et un kakemono présentant nos sponsors et les villes qui nous accueillent.

  Le budget final est de l'ordre d'environ 25 000 € hors dons en nature.

Trouver des partenaires

Les partenaires privés contribuent à la quasi-totalité du budget. Le plus simple pour eux est toujours de faire des dons en nature. Nous en avons obtenu de nombreux :

- la réalisation de la brochure de présentation, les affiches
- le transport (hors frais d'hébergement du chauffeur)
- les véhicules de location (hors frais d'essence et de péage)
- les VAE (entre 5 et 6), prêtés gracieusement par des loueurs
- les cadeaux de produits du terroir : vin, fromage, chocolats…
- les pneus renforcés contre les crevaisons équipant tous les vélos, offerts par la société Arcade
- la majeure partie des repas du midi (barquettes, pain, gâteaux, fromage, fruits, yaourts, compotes, café…), offerte par une chaîne de magasins bio (l'Eau Vive), la Boulangerie Savoyarde et des producteurs locaux
- quelques hébergements (bungalows de camping, gîtes de groupe)

Nous avons également obtenu des réductions importantes sur un certain nombre de services :

- sur l'habillement (négocié pour la plupart à 50 % du prix public)
- sur une partie des hébergements
- sur la réalisation de certains outils de communication : drapeaux, flocage…
- sur les pièces de rechange des vélos
- sur des repas (parfois complètement offerts)

Nous avons par ailleurs reçu un soutien financier direct de plusieurs partenaires, ce qui nous a permis de payer les hébergements et des dépenses non prises en charge par des partenaires. Ainsi :

- la MGEN a apporté un soutien important (en plus d'organiser nos événements). Le message de prévention par l'activité physique que nous véhiculons est dans le droit fil de leur raison d'être
- la Banque Populaire Auvergne-Rhône-Alpes nous a soutenus considérant que notre cause correspondait à ses valeurs
- la Compagnie Nationale du Rhône, qui gère les barrages et produit de l'électricité verte, a financé notre projet la première année
- le Lions Club Chambéry- Aix - Le Revard nous a bien soutenu ; en échange, nous avons participé à une de leurs opérations locales de vente de tulipes. Par ailleurs, nous avons à plusieurs reprises été accueillis dans des familles du Lions.
- la course Odysséa, événement national organisé localement par l'association 4S pendant 10 ans, et qui fait courir plus de 10 000 personnes à Chambéry contre le cancer du sein
- la CPAM de la Savoie, soutien incontournable

- la municipalité de Chambéry, l'agglomération et le Département nous soutiennent depuis le début, sans que nous n'ayons jamais eu besoin de les solliciter

À noter que nous n'avons jamais fait appel à du crowd-funding sur le Net, mais que cette solution a été utilisée par l'association de Tours qui a organisé, après notre passage, une opération similaire à la nôtre en 2017 ("*l'Échappée rose*").

Nos partenaires apprécient notre fidélité et notre persévérance dans les messages transmis, et notre implication énergique dans la vie locale.

Plusieurs points clés peuvent être mis en avant dans la réussite des partenariats :

- **faire de la brochure un élément déterminant pour convaincre**
  Dans le démarchage de partenaires, la qualité de la brochure a été un élément déterminant pour afficher notre professionnalisme et crédibiliser notre opération. Nous avons également le film de la dernière édition à montrer.
- **cibler des structures en phase avec notre message**
  L'opération sera reçue au mieux par des structures qui véhiculent des messages proches des nôtres sur la prévention, la santé, la solidarité, le développement durable.
- **utiliser nos réseaux pour entrer dans la structure**
  Si une personne de la structure ciblée est également membre des réseaux du groupe de pilotage, on passera par elle pour franchir la première barrière et obtenir un rendez-vous avec le bon interlocuteur, à qui l'on aura envoyé un mail et la brochure en PDF.
- **fixer les objectifs de l'entretien**
  L'entretien en face à face a pour but premier de bien expliquer l'opération et de cerner les soutiens et aides qui peuvent être obtenus. La brochure est une nouvelle fois utile. Elle peut être accompagnée d'un petit diaporama de synthèse.
- **décliner les retours d'image pour convaincre**
  La qualité et la variété des retours d'image sont importantes pour des partenaires et aident à les convaincre d'apporter leur soutien. Nous leur proposons une présence sur les T-shirt, sur le kakémono, dans le dossier de presse, sur le site Internet, lors des conférences organisées dans les villes traversées…
- **savoir remercier et mettre en valeur pour fidéliser**
  Nos partenaires du début sont fidèles. Ils apprécient que nous les tenions au courant de l'avancée du programme et que nous sachions les remercier et les mettre en valeur, que nous leur envoyions des cartes postales ou cartes des vœux. Nous avons systématiquement envoyé une carte postale à notre interlocuteur, signée par toutes les femmes. Tous les partenaires sont par ailleurs invités à la grande soirée que nous organisons après quelques mois et au cours de laquelle est projeté le film réalisé pendant la randonnée itinérante.

Notre avis : les dons en nature (transport, logement, alimentation, matériel…) sont toujours plus faciles à obtenir que des financements directs. Pour les partenaires financiers, il est important de bien les cibler, d'avoir de préférence un premier contact personnel et d'être précis sur les contreparties à offrir.

Constituer l'équipe de participantes

Le voyage à la mer en octobre est la "cerise sur le gâteau" du projet. L'objectif principal est d'abord de remettre en activité physique ces femmes atteintes dans leur corps, de les mobiliser, de leur redonner confiance dans leurs possibilités physiques et de créer un environnement bienveillant autour d'elles. Après trois ans d'expérience, le constat de tout ce qu'elles parviennent à faire malgré la maladie est étonnant.

Qui peut participer ?

D'un point de vue médical, ce n'est pas à nous de répondre à cette question, mais à leur médecin traitant. Il n'y a aucune condition préalable en dehors du certificat médical d'aptitude nécessaire à l'obtention de la licence UFOLEP. Certaines femmes, quand elles participent, ont déjà mis le cancer derrière elle depuis 1 an ou 2, mais nous avons aussi de nombreuses femmes en cours de traitement ou qui n'ont même pas encore subi l'intervention chirurgicale. Notre "Doc", le médecin généraliste du staff qui va les suivre durant tout le périple, a une copie de tous les dossiers médicaux et peut, en amont, contacter les médecins pour discuter des aptitudes de chacune et des points à surveiller. Le vélo à assistance électrique peut par ailleurs compenser la fragilité des femmes fatiguées par leur traitement.

Nous avons rencontré les équipes d'oncologie de l'hôpital et de la clinique pour expliquer notre démarche, diffuser le film et parler des bienfaits personnels de notre projet pour ces femmes.

Les âges, très variés, vont de 33 à 74 ans, avec une moyenne de 52 ans. Sur les trois éditions, l'effectif a été compris entre 23 et 34 femmes, encadrées par dix à quatorze bénévoles. Un peloton de 45 cyclistes – participantes et encadrement – semble être un maximum raisonnable.

D'où viennent-elles ?

Toutes sont originaires de Savoie et Haute-Savoie. La préparation est un élément absolument indispensable à la réussite de l'opération. Pour qu'elles puissent assister aux séances de remise en selle, aux entrainements et aux réunions, il est important qu'elles n'aient pas trop de distance à parcourir. Le rayon de recrutement est donc volontairement limité. Au-delà de 50 km, une participation régulière est trop compliquée. De fait, 90 % des femmes viennent de l'agglomération.

Comment ont-elles connu l'opération ?

La plupart des femmes sont venues par le bouche à oreille, par les services d'oncologie ou de radiothérapie, ou par les médecins impliqués dans l'opération "30 mn d'activité physique sur ordonnance". La couverture de l'événement par le Dauphiné Libéré a également joué un rôle au fil du temps.

Le film qui retrace l'opération et traduit bien l'ambiance et l'apport du projet est régulièrement projeté à l'hôpital et reste disponible sur YouTube. Il est pour beaucoup dans le recrutement.

Comment rassurer celles qui pensent être incapables de le faire ?

Au début, beaucoup de femmes doutent de leur capacité à pouvoir faire 500 km à vélo en une semaine. Presqu'aucune ne l'avait fait auparavant. Ça n'est en effet pas rien, mais ça se prépare. Il faut donc rassurer par l'exemple. Le film est un bon outil de témoignage. Et le parrainage d'une "nouvelle" par une "ancienne" s'avère un bon moyen pour rassurer, donner confiance, montrer que c'est possible. Le parrainage se fait dès le début d'année.

Il faut aussi rassurer l'entourage, parfois surprotecteur.

Comment gérer la liste d'attente ?

Le niveau d'activité physique et de pratique du vélo n'est jamais déterminant à lui seul pour la décision. Si quelques-unes des "nouvelles" sont (déjà) un peu sportives, certaines n'ont pas même appris à faire du vélo, et beaucoup n'en font quasiment jamais. Du coup, la liste des candidates peut être plus importante que le nombre de places disponibles et il y aura une liste d'attente. Dans cette liste on trouvera plutôt des femmes qui ont déjà participé à l'opération, et qui veulent laisser la place aux nouvelles inscriptions plus tardives dans la saison.

Car il faut tenir compte d'inévitables désistements de dernière minute, dus à des problèmes de santé ou personnels. Il est donc important de garder "en réserve" des femmes préparées, qui sont des éléments moteurs lors des entraînements.

***Notre avis** : toutes les femmes peuvent participer à partir du moment où leur médecin traitant donne le feu vert. Le vélo à assistance électrique peut être un bon soutien pour les plus fatiguées. Il est important que la coordinatrice du projet rencontre chaque femme individuellement pour connaître sa motivation au voyage, mais surtout la rassurer en insistant sur l'importance de la préparation régulière et progressive*.

Accompagner les femmes dans leur préparation tout au long de l'année

La préparation

La préparation technique, physique, psychologique et sécuritaire est absolument indispensable pour se donner toutes les chances de réussite. Nous avons pu constater, après chacune des périodes de préparation, les progrès, parfois énormes, des participantes dans chacun de ces domaines. Et le niveau technique atteint a pu même surprendre des cyclistes aguerris qui nous ont accompagnés.

Les séances de remise en selle

Toutes les femmes passent par des séances de "remise en selle" qui permettent d'évaluer leur niveau de pratique. Ces séances sont organisées par l'Agence Écomobilité dans le cadre de l'opération "30 mn d'activité physique sur ordonnance" et des "vélo-écoles pour adultes".

Elles sont animées par un moniteur professionnel ayant un bon niveau pédagogique en six séances de 2h.

Elles comportent :

- des séquences d'apprentissage pour celles qui n'ont jamais fait de vélo
- des séquences de remise en selle (passage des vitesses, montée, descente...)
- des séquences d'apprentissage de maniabilité, de pédalage à faible vitesse. Ces séquences sont réalisées d'abord seule, puis à deux de front
- des séquences de circulation en milieu urbain (prendre un rond point…).

Six séquences sont généralement nécessaires.

Quelques séquences de coaching individuel peuvent être nécessaires pour certaines, ainsi que des séquences de maniabilité en VAE.

Les vélos sont soit des vélos personnels, soit des vélos prêtés par l'agence.

Un contrôle systématique des vélos, fait par l'animateur, est indispensable.

Les sorties communes de préparation

Des séquences ont été organisées avec l'appui de clubs UFOLEP, à l'occasion de sorties à vélo, pour apprendre les gestes indispensables de la conduite en groupe (ralentissement, danger, arrêt…)

Trois sorties communes de 45 à 60 km ont été ainsi organisées en juin, fin août et septembre. Il est indispensable que toutes les femmes participent à ces sorties pour développer la cohésion du groupe et évaluer la capacité de chacune à bien s'y intégrer.

Les autres séances d'activité physique

D'autres activités sont proposées par l'association : aquabike, aquagym, gymnastique douce, randonnée en montagne, raquettes en hiver, marche, yoga, taï-chi, qi-gong – toutes les occasions étant bonnes pour bien se préparer.

La pratique individuelle ou en petits groupes

Nous encourageons les femmes à prendre le vélo au quotidien. Plus que de longues séances, mieux vaut une pratique régulière, quasi quotidienne, pour aller au travail, à des rendez-vous, faire les courses… Rien de tel pour assurer un bon entraînement que d'inscrire le vélo dans sa vie quotidienne. Parmi les premières participantes, elles sont à présent nombreuses à utiliser le vélo tous les jours ou presque.

Par ailleurs, plusieurs femmes du groupe avertissent par mail dès qu'elles sortent et invitent les autres à les rejoindre.

Le parrainage des "nouvelles" par les "anciennes"

À l'occasion de la 3e édition de ***" À la mer à vélo"***, nous avons mis en place les parrainages d'une "nouvelle" par une "ancienne". L'ancienne aide la nouvelle à se préparer, l'entraîne à rouler, répond à ses questions.

Notre avis : La préparation technique et physique est absolument essentielle à la réussite du voyage. Les femmes peuvent n'avoir jamais fait de vélo, mais avec une bonne préparation toutes peuvent arriver à faire ce voyage, qui est comme la récompence d'une remise en activité physique au quotidien.

Préparer techniquement les vélos

Avec quel vélo partir ?

La plupart des femmes prennent leur vélo personnel. Le vélo le plus adapté est un vélo type “fitness”, pas trop lourd, en aluminium, avec trois plateaux permettant de franchir les côtes, et un guidon droit pour le confort de la position. Mais certaines sont parties avec un vélo un “BTwin” assez lourd, un VTC, ou un vélo type randonnée ; d’autres encore avec un VTT monté avec des pneus roulants “slick” ; d’autres enfin avec un vélo de course.

Il est donc possible de partir avec un peu tout type de vélo, à condition qu’il soit en bon état et équipé de suffisamment de vitesses pour pouvoir monter les côtes.

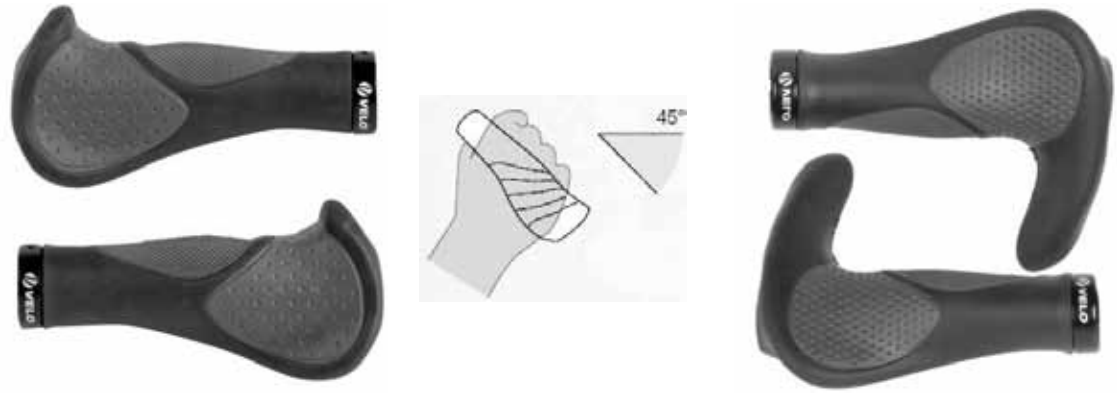
Le guidon doit être souvent surélevé afin d’éviter trop de pression sur le(s) bras.

Quels équipements pour le vélo ?

Un porte-bagage fixé sur le cadre, ou un plus léger fixé à la tige de selle permet d’accrocher une sacoche pour mettre quelques affaires (lunettes, coupe-vent, barre de céréale, crème solaire, appareil photo…). Il est aussi possible de fixer une sacoche sur le guidon. Dans tous les cas, éviter les habits accrochés directement sur le porte-bagage par un sandow ; ils risquent de finir dans les rayons.

Un porte-bidon + bidon sont indispensables.

Préférer des poignées suffisamment épaisses et absorbantes pour éviter la fatigue dans les mains et les bras.



Les garde-boue, même réduits, sont appréciables en cas de pluie.

La béquille s’avère commode pour pouvoir poser son vélo n’importe où.

Les vélos doivent être munis d’une sonnette. C’est obligatoire.

Et le vélo à assistance électrique ?

Pour les femmes en cours de traitement, ou n’ayant pas une forme physique suffisante, ou n’ayant pas fait de vélo depuis longtemps, le vélo à assistance électrique est une très bonne solution. Une femme sur quatre, en moyenne, était équipée d’un VAE, soit personnel, soit prêté par l’organisation.

Attention à ne prendre que de bons VAE, de préférence avec un moteur au boîtier de pédalier et un capteur d’assistance à la pression (plus l’on appuie, plus l’assistance fonctionne), de façon à doser exactement la vitesse voulue et pouvoir d’adapter parfaitement à la vitesse du groupe. Les VAE d’entrée de gamme avec moteur à la roue avant sans capteur de puissance sont soit trop rapides, soit trop lents et ne conviennent pas pour un voyage en groupe.

Les pneus renforcés anti-crevaison

Lors de la deuxième édition, nous avons souffert de très nombreuses crevaisons, principalement à cause des épines d'acacias fréquentes en bord de pistes cyclables. A la suite de cela, nous avons décidé d'équiper tous les vélos de pneus anti-crevaison offerts par la société Arcade. Les seules crevaisons subies lors de la troisième édition étaient le fait de vélos non équipés de ces pneus. Nous les recommandons donc.

Le matériel de rechange

Chaque participante avait une chambre à air de rechange. La pompe était portée par l'équipe sécurité. Les accompagnants avaient de l'outillage complémentaire (clés à six pans, clés plates, pinces, câbles de freins et de dérailleurs, dérive-chaîne). Et nous avions dans la camionnette suiveuse des pneus de rechange, chambres à air, chaînes, patins de freins.

Les séances d'atelier "Vélobricolade"

Dans une perspective d'autonomie des femmes pour les réparations et la maintenance simple du vélo (crevaisons, réglage des vitesses, réglage des freins), nous avons organisé avec la "Vélobricolade" – un atelier de l'association "Roue Libre"–, des séquences d'apprentissage des petites réparations. Ces séquences demandées par les femmes devraient, pour être réellement efficaces, être plus fréquentes (une fois toutes les deux semaines).

Nous avons également organisé des séances de montage des pneus anti-crevaisons.

Quelles tenues vestimentaires ?

Nous avons prévu l'habillement pour l'ensemble du groupe avec :

- un cuissard court et un cuissard long ou mi-long (en dessous des genoux)
- un maillot cycliste
- un coupe-vent
- un T-shirt
- un sweat-shirt ou T-shirt à manches longues

L'ensemble du groupe était équipé du casque (obligatoire).

Les gants de vélo sont par ailleurs indispensables pour absorber une partie des vibrations et protéger les mains en cas de chute. Les lunettes de soleil sont également nécessaires. Et le tour de cou est appréciable.

Notre avis : vélo fitness, VTC, VTT, vélo de route, vélo de voyage, les types de vélos peuvent être très variés pourvu qu'ils soient en bon état (révisés récemment), avec des vitesses permettant de monter les côtes. Le VAE est un très bon outil pour des femmes fatiguées. Les pneus anti-crevaison sont un vrai plus. Fournir aux femmes l'habillement cycliste technique leur permet de pratiquer dans de meilleures conditions. Les maillots identiques participent bien à la visibilité du groupe et à la communication du programme.

Pendant le voyage

Ça y est, nous sommes partis ! Il sagit maintenant que tout se passe au mieux...

La gestion du groupe

Le départ du matin

Les départs sont généralement calés entre 8h30 et 9h, selon les étapes, et le lever a lieu une heure et quart à une heure et demie avant.

Il faut prévoir un quart d'heure avant le départ pour charger les sacs dans les camionnettes, passer les consignes et faire un petit échauffement, assouplissement, taïchi ou yoga selon les compétences et goûts des unes et des autres. Le temps d'échauffement est important pour se concentrer, préparer mentalement la journée, donner les consignes, les horaires, la météo, les moments de vigilance à prévoir (intersections dangereuses, sections de routes très circulées…), et même donner quelques indications sur le patrimoine que nous allons voir.

Le rythme de la journée

Il est important de ménager des temps de respiration dans la journée pour éviter un phénomène de stress permanent et pouvoir absorber d'éventuels problèmes (chute, vent de face…). Pour pouvoir se donner ces temps de respiration, il faut les anticiper en planifiant la progression avec des vitesses moyennes mini/maxi. La progression est calculée sur une vitesse moyenne de 15 à 17 km/h. Cette vitesse est à adapter en fonction du relief (15 km/h sur un itinéraire légèrement vallonné) et en fonction du vent (bien consulter la météo la veille). Une pause d'un quart d'heure toutes les 45 minutes permet de réguler les aléas en allongeant ou en raccourcissant les temps de pause. Elles sont nécessaires du fait de la difficulté pour certaines de prendre le bidon en roulant.

Le choix du lieu de la pause doit permettre de faire stationner le groupe en toute sécurité, afin de permettre aux femmes de faire leurs besoins à l'abri des regards (les champs de maïs, les vignes, les bois sont de bonnes opportunités).

Attention cependant à ne pas figer la feuille de route de façon trop rigide. Elle doit juste être un guide pour s'assurer des horaires, mais doit laisser place à une certaine improvisation : des arrêts impromptus, un beau point de vue, une rencontre insolite…

La conduite de la file cycliste

Nous avons systématiquement un chef de route en tête. Il est équipé d'un GPS doublé d'une carte. Il suit l'itinéraire prévu et contrôle la vitesse moyenne. Au moins trois autres personnes sont équipées de GPS pour accompagner des sous-groupes séparés quand cela est nécessaire (routes avec beaucoup de circulation) ou attendre et accompagner des retardataires (fatigue, problèmes techniques…). Les GPS peuvent être soit des boîtiers type Garmin, prêtés par un magasin (Cycles 73), soit des smartphones équipés d'un applicatif off line comme Maps me, avec la trace téléchargée de l'itinéraire. Ces applicatifs demandent moins de batterie que Google Maps.

Le chef de route a une feuille de route détaillée avec les intersections et les points dangereux, ainsi que les temps de passage.

Son rôle est important et il doit être libéré d'autres tâches pour se concentrer sur le pilotage. Il veille à ce que tout le monde suive en communiquant régulièrement avec le serre-file au moyen d'un talkie-walkie. (voir plus loin le chapitre sécurité).

La vie de groupe

La vie en groupe peut être une expérience inoubliable. Nous avons vécu des moments forts d'émotion, de bienveillance, d'attention, de fierté, de partage. Mais l'harmonie et la communion ne sont ni gagnées d'avance ni constantes.

Le staff a un rôle important pour guider, suivre le planning, amener tout le monde en sécurité, mais il doit aussi veiller au bien-être des femmes qu'il accompagne. Patience et fermeté bienveillante sont requises. Il faut savoir rester à l'écoute des difficultés physiques ou relationnelles, prévenir des coups durs, des moments de tension, s'assurer de l'intégration de chacune dans le groupe. Nous avons connu une phase un peu difficile dans la seconde édition avec une séparation trop importante entre "anciennes" et "nouvelles". Nous n'avons pas vécu cette scission dans la troisième édition, en imposant un brassage dans la répartition des chambres qui, finalement, a été fort apprécié.

La sécurité à vélo

La préparation

La sécurité dépend beaucoup de la qualité de la préparation. Préparation technique et physique pour se sentir à l'aise sur le vélo, apprentissage des gestes de transmission d'informations (ralentissement, arrêt, trou, barrière…), technique pour rouler en groupe. Il est indispensable que toutes les femmes aient bien participé aux séances de préparation... et utilisent la même gestuelle.

Nous avons pu juger des compétences acquises par le groupe durant la phase de préparation, par la fluidité de son comportement dans la circulation, et par son niveau de sécurité, y compris en comparaison avec des clubs de cyclistes aguerris.

Le choix du parcours

La sécurité dépend aussi du choix d'un bon parcours. Nous avons privilégié les itinéraires composés de voies vertes, pistes cyclables et petites routes à faible trafic. De façon générale, l'itinéraire est agréable dès que les femmes peuvent rouler tranquillement à deux de front en discutant, ce qui correspond à des routes de moins de 500 véhicules/jour (on trouve les cartes de trafic routier des départements sur Internet). Entre 500 et 1 000 véhicules/jour, il faut déjà faire plus attention.

La formation en sous-groupes

Entre 1 000 et 2 500 véhicules/jour, la file indienne s'impose. Nous séparons alors l'équipe en sous-groupes de 8 à 10 personnes guidés une personne du staff munie d'une chasuble jaune et d'un GPS. Ces sous-groupes sont distants d'une centaine de mètres pour permettre aux voitures de doubler.

Sauf cas particuliers de sorties de ville, il faut éviter les routes de plus de 2 500 véhicules/jour. Si le cas se produit, nous plaçons un véhicule devant le groupe et un autre derrière.

La sécurisation des carrefours

En intersection, le groupe doit passer en même temps. Le code de la route prévoit qu'au-delà de 20 personnes le groupe est un convoi considéré comme un seul véhicule. Le chef de route veille à ce que toutes les femmes se regroupent bien pour passer ensemble. À l'approche d'une intersection, d'eux-mêmes ou à la demande du chef de route, les personnes du staff avec chasuble jaune partent en avant et s'arrêtent pour sécuriser le passage en interdisant le franchissement des véhicules. Ils repartent après le passage du serre-file et remontent le peloton pour se rendre disponible à la prochaine intersection. Ce schéma de protection vaut sur les intersections en T comme sur les giratoires où une personne du staff se place à chaque branche entrante.

Les traversées de ville

Dans les grandes villes, la situation devient plus complexe et il est très difficile de faire respecter la notion de convoi dans les parcours à feux. L'idéal est de pouvoir se faire escorter par la police municipale. A défaut, il est important de rendre le groupe bien compact pour traverser en une fois et éviter le passage au rouge des dernières du convoi (pourtant prioritaires aussi selon la loi). Attention dans les grandes villes au passage des rails de tram qu'il faut franchir avec un angle minimum de 60° en prévenant bien le groupe. Attention également aux barrières en entrée de pistes cyclables qui doivent être signalées par chacune.

Les équipements de sécurité

Toutes les participantes sont équipées de casque et leurs vélos doivent comporter les éléments de sécurité obligatoires comme la sonnette et les réflecteurs rétro-réfléchissants.

Tous les membres du staff portent des gilets jaunes avec bandes réfléchissantes.

Nous avons amélioré la sécurité en équipant 6 personnes du staff d'un talkie-walkie (prêté par Sysoco).

Il permet au chef de route de communiquer régulièrement avec la serre-file dont la fonction est très importante pour veiller à ce que personne ne soit attardé à l'arrière, sauf cas particuliers (problème technique par exemple…). Si une personne doit s'arrêter plus longtemps, un membre du staff reste avec la retardataire et permet au serre-file de continuer. Le serre-file indique aussi si le rythme est trop lent ou trop rapide. Les talkies-walkies permettent également de prévenir tout le groupe du croisement d'autres cyclistes sur piste cyclable ou de véhicules sur route. Un sifflet est également utile pour les cas d'urgence.

Le stationnement aux arrêts

Les arrêts comportent des risques importants. Stationner en sécurité un groupe de 40 personnes n'est pas chose aisée. Il est indispensable que le chef de route anticipe la manœuvre en prévoyant un espace suffisant, et que tout le staff veille à ce que personne ne reste sur la route. Cela vaut aussi pour le stationnement sur les pistes cyclables, sur lesquelles il faut veiller à ce que le groupe n'obstrue pas le passage.

Les redémarrages du groupe

Au redémarrage, il faut s'assurer que tout le monde est prêt à partir. Tous les membres du staff battent le rappel quelques minutes avant. C'est le serre-file qui donne l'ordre de départ au chef de route en s'étant assuré par comptage que tout le monde est bien là. Cela permet de franchir les premières intersections en étant bien groupé.

Se faire accompagner par d'autres ?

À plusieurs reprises, des groupes de cyclistes nous ont accompagnés. C'est très sympathique, mais cela crée un groupe encore plus nombreux, avec des personnes pouvant être moins attentives à la sécurité. L'accompagnement est à réserver aux derniers kilomètres et aux entrées ou sorties de villes.

Quel bon taux d'encadrement ?

L'expérience a montré que le bon taux d'encadrement est d'une douzaine (staff) pour 30 personnes. Les kinés, le médecin, l'infirmière, le moniteur vélo et les organisateurs font tous partie du staff de sécurité et sont tous à vélo. Ils ont besoin d'une formation initiale et d'une première expérience de fonctionnement à l'occasion de sorties d'entraînement, pour être en mesure de bien assurer cette fonction d'encadrement.

Les imprévus

Les imprévus sont inévitables : crevaisons (même si les pneus anti-crevaisons les réduisent), ennuis mécaniques, chutes... Il est important de décider rapidement si le groupe peut continuer (c'est le cas général) ou s'il doit s'arrêter. La décision est prise par le serre-file en fonction du cas à résoudre. Le plus souvent une personne du staff reste avec la personne affectée par l'incident et l'aide à rattraper le groupe. Le serre-file prévient alors le chef de groupe que la retardataire a rejoint le groupe. Au besoin, elle demande qu'on ralentisse ou qu'on s'arrête. En fin de matinée, en fin de journée ou en cas de pluie, on évite d'arrêter le groupe, la personne en retard accompagnée de quelqu'un du staff rejoindra le groupe sur le lieu de déjeuner ou à l'hébergement. Si le retard est trop important, la personne du staff peut aussi appeler la camionnette suiveuse.

Le matériel technique

Plusieurs membres du staff sont équipés de matériel de réparation d'urgence (voir la liste), de chambres à air et d'une bonne pompe à pied. Ce matériel a permis de régler les principaux problèmes rencontrés durant ces trois éditions : déraillements de chaîne (et réglages des butées de dérailleurs), crevaisons (avant l'adoption des pneus anti-crevaisons), réglages de freins.

Les urgences médicales

Le médecin et l'infirmière ont, dans leurs sacoches, une trousse de premiers secours, avec : défibrillateur, kits stériles de sutures, compresses stériles, antiseptique, adrénaline injectable, tensiomètre, stéthoscope, otoscope, couvertures de survie, gel hydro-alcoolique, épingles à nourrices, boîtes de pansements "tout prêts", Stéri-strips, Coalgan, sérum physiologiques en dosettes, Arnican gel, Algoplaque, Cryogel, Spasfon lyocs, bandes Nylex, Tensoplast, Paracétamol, préparation contre l'irritation du périnée, pommade Apaisyl, Smecta, Arestal, Maalox à sucer, un antibiotique à large spectre, Prednisolone 20 orodispersible, Loxen 20, Lasilix 20 injectable + seringues montées, Natispray fort, Dacryosérum unidoses, Bépanthen crème, gants latex stériles et non stériles, pince à épiler pour extraire les échardes.

Les principales urgences à traiter ont été quelques chutes avec plaies minimes, une fracture de coude suite à une chute sur un rail de tram, une plaie du coude ayant nécessité une suture, un petit malaise vagal survenu en haut d'une côte un peu raide.

La restauration

Le petit déjeuner

Il est souvent compris avec l'hébergement, mais pas toujours. Il ne l'est notamment pas dans les hébergements en camping. Dans ce cas, il faut prévoir des thermos pour l'eau chaude, le café, le thé…

Le déjeuner

Le moral du cycliste tient dans son assiette. Le midi nous mangeons froid mais bon, avec

- des barquettes (180 g) de très bonnes salades bio variées offertes par la chaîne de magasins bio l'Eau Vive (quinoa, lentilles, taboulé, riz, pâtes…)
- éventuellement un peu de jambon ou de rôti de dinde ou de canard
- du pain bio offert par la boulangerie des Bauges (150 g/personne environ)
- du fromage (tomme, reblochon) offert par une coopérative (75 g/personne environ), ou des yaourts
- des fruits offerts également par une coopérative, ou des compotes
- du pain d'épice bio, toujours offert
- du café, souvent pris sur place dans un café, et offert par la municipalité. Il peut quand même être bon de prendre une ou deux cafetières et des thermos

Pour éviter de jeter, chacune prend un verre pliable et des couverts dans sa sacoche vélo.

Au départ, nous prenons l'ensemble des fruits, le fromage, le pain ainsi que trois jours de barquettes placées dans des glacières professionnelles. Nous nous réapprovisionnons ensuite, à plusieurs reprises, dans les magasins bio de la même chaîne.

Les deux personnes du staff en camionnette arrivent à l'avance pour installer les tables, les bancs, la nourriture sur les tables et l'eau en fontaine, couper le pain, le fromage...

Les en-cas de la journée

Quelques barres de céréales, pâtes de fruit, pruneaux, carrés de chocolat sont disponibles pendant les pauses.

Attention : il est important de veiller à la bonne hydratation de chacune.

Le dîner

Il est souvent compris, et pas trop cher, dans les hébergements de groupes (auberges de jeunesse, gîtes de groupe, villages vacances). Dans certains cas (bungalows de camping, hébergements de groupes), nous avons pu préparer nous-mêmes les repas coordonnés par notre cuisinière en chef. C'est un peu plus de travail, mais c'est nettement moins cher (nous avons obtenu gratuitement certains aliments) et nous avions une cuisinière pro dans le staff. Elle s'était assurée en amont du matériel disponible sur place…

Dans les demi-pensions, nous avons demandé soupe maison, poisson, féculents et légumes, salades de fruits….

Nous prévoyons généralement un bon repas festif au restaurant le dernier jour, en demandant une salle privatisée pour les échanges, les chants, les surprises…

Le suivi médical

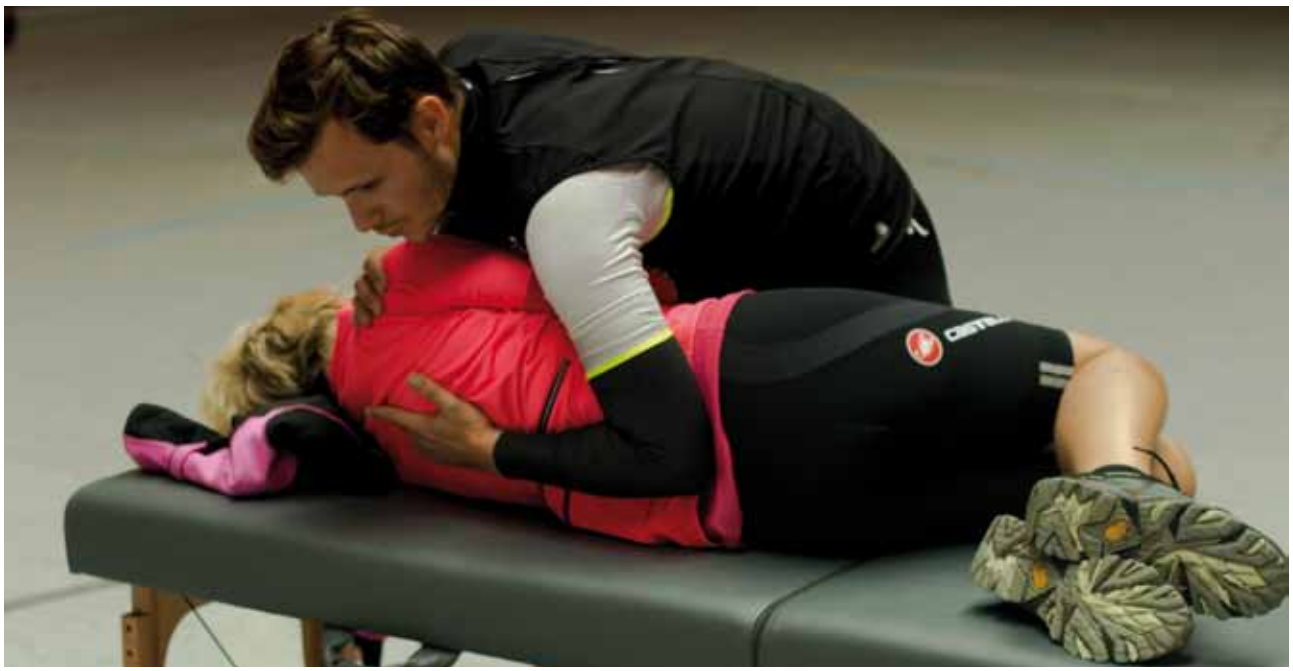
Le dossier médical

Trois documents sont transmis à chaque participante avant le départ :

- l'un est à garder par chaque participante lors de la randonnée (identité, allergies, groupe sanguin, numéros d'urgence)
- le second est la "Fiche médicale individuelle" à remplir par chaque participante, qui résume tous les antécédents médicaux, chirurgicaux, allergiques ainsi que tous les traitements en cours
- le dernier document est un courrier personnel envoyé par le mdecin du défi au médecin traitant ou à l'oncologue afin de connaître exactement l'histoire de la maladie (classification du cancer, différents traitements subis, évolution et état actuel)

Les massages

Trois heures sont consacrées chaque soir aux massages pour celles qui en ont besoin, principalement pour des lymphoedèmes et des douleurs articulaires (cervicales, lombaires…).



Les consultations

Ces consultations concernent notamment des chutes, des plaies cutanées, des rhinopharyngites, des conjonctivites, des érythèmes fessiers, des infections urinaires, des constipations dues aux changements d'habitudes et/ou au manque d'hydratation (il faut faire boire toutes les heures, lors des pauses de 15 mn après chaque séquence de 45 mn de vélo), des problèmes psychologiques (souvent liés à la crainte de l'échec en début de séjour).

Les urgences

Voir paragraphe plus haut.

En plus, des trousses d'urgences transportées par le médecin et l'infirmière sur leur vélo, l'un des deux fourgons transporte le reste du matériel médical. (cf. liste jointe).

Les accueils

Les accueils en mairie

Les accueils en mairie font partie des moments forts, souvent chargés d'émotion. Qu'ils se passent dans de modestes salles communales de petites communes rurales ou dans les ors des salons de réception de grandes villes, ils font toujours chaud au cœur. Ils sont aussi un témoignage extraordinaire d'espoir pour toutes les femmes malades et notre caravane se transforme en un beau ruban d'optimisme.

Ces accueils sont certes une contrainte et peuvent ajouter de la fatigue dans une journée, mais considérés comme des présents offerts par des conseils municipaux qui se sont souvent mis en quatre pour préparer l'événement, ils vont surtout constituer pour chacune d'inoubliables souvenirs.

Les sollicitations préalables

Les accueils en mairie sont bien entendu sollicités en amont (voir plus haut) avec envoi de la brochure, appels téléphoniques et mails. Le mail doit préciser la demande avec heure prévisionnelle de passage (si possible au quart d'heure près). Après réception de l'acceptation par la mairie, on renverra un dernier mail de confirmation du passage.

Si le mail d'acceptation par la commune tarde ou a été oublié, il faut envoyer un mail de rappel une semaine au moins avant le départ et donner un petit coup de fil 3 jours avant.

Il convient d'établir une fiche avec tous les contacts pour chaque accueil, jour par jour, avec noms et numéros de téléphone – fiche remise aux deux chauffeurs qui restent en lien avec les municipalités qui nous accueillent.

La gestion des rendez-vous

Les accueils ne doivent pas devenir une cause de stress dans la gestion du planning. Il faut accepter les retards et les impondérables, en prévenant le cas échéant. Les temps de pause toutes les heures sont les bons moments pour avertir les mairies, que l'on soit à l'heure ou pas.

Les remerciements

Les accueils à la mi-journée, à la pause de midi, sont souvent simples, avec un petit mot du maire, un café offert, la présence de la presse locale. Ils sont généralement plus importants le soir, à l'étape, avec une réception en mairie.

Dans tous les cas, il est important de répondre à l'accueil par un petit discours des organisateurs remerciant chaleureusement le maire et son équipe, et présentant le projet pour la presse et les personnes présentes non averties. Une intervention du staff médical suivra pour faire passer le message de l'importance de la prévention et de l'activité physique adaptée dans le cancer du sein.

Les personnes qui prennent la parole doivent avoir des fiches avec le nom des élus et des interlocuteurs. Prévoir également les témoignages des femmes, à tour de rôle, préparés à l'avance, mais présentés avec spontanéité et simplicité.

Remettre enfin des petits cadeaux après le cérémoniel. Les produits du terroir de Savoie sont toujours appréciés. Une chanson en groupe fait également plaisir.

Il faut aussi remercier au retour. L'envoi d'une carte postale signée de toutes, un email avec les coupures de journaux, des témoignages personnalisés rappelleront positivement le passage.

La communication

L'objectif : témoigner

Notre équipée ne passe pas inaperçue et c'est pour nous l'occasion de témoigner largement de l'importance de la prévention et de la diminution de la récidive grâce à la pratique d'une activité physique régulière, raisonnée, raisonnable dans les cancers féminins. Ce que font les femmes sur leur vélo est aussi un formidable message d'optimisme pour toutes les autres femmes atteintes par la maladie. C'est d'ailleurs l'objectif principal de la communication pendant le voyage que d'apporter aux femmes dans les villes traversées, le message que (presque) tout est possible pendant et après la maladie.

L'équipée : à rendre le plus visible possible

Le premier outil de communication, c'est le groupe de cyclistes. Il est important de bien le mettre en valeur. Ça bouge, c'est grand, c'est coloré. La visibilité du groupe c'est d'abord l'habillement rose collectif, avec les T-shirts, les sweats, les coupe-vents. Quelques grands drapeaux roses avec la mention ***" À la mer à vélo contre le cancer"*** permettent d'informer les automobilistes.

Par ailleurs, chacune a dans sa sacoche une quinzaine de petits tracts format A5 à distribuer aux passants ou aux automobilistes. Ce tract présente brièvement l'opération et renvoie au site.

Les réseaux sociaux : un bon outil pour restituer le quotidien

Bien évidemment, les proches, la famille, les amis, les sponsors veulent suivre de près le voyage et vivre en direct nos aventures. La page facebook ***" À la mer à vélo"*** doit être alimentée chaque jour par des petits textes et des photos restituant l'ambiance. Il y a toujours une dame qui a le talent pour rédiger la page et d'autres pour l'aider. Nous avons également un blog permettant aussi de suivre l'avancée et qui donne tous les renseignements voulus sur le projet (cf. la partie "communiquer avant").

Les accueils dans les communes : des moments d'émotion

Nous l'avons déjà évoqué, les accueils en mairie peuvent être contraignants et prendre un peu sur le temps de repos ou de soins. Mais ils sont importants, car ils permettent de rencontrer des élus, des associations locales, d'échanger et de témoigner. Les mairies se chargent généralement de la partie logistique et des contacts avec la presse locale, qui est là et donne de la visibilité à l'événement.

Certaines communes se sont vraiment surpassées pour nous accueillir et ont profité de cet événement pour lancer Octobre Rose :

- à Marmande et Agen, avec des animations de clubs sportifs, les équipes de "dragon boats", des associations de cyclistes
- à Amboise, avec toute une classe de primaire qui avait travaillé sur *"manger sain et bouger pour la santé"* avec une élève atteinte d'un cancer ; moment de grande émotion...
- à Saint-Rémy-la-Varenne, avec de délicieuses spécialités – les "fouées"– cuites dans les fours à pain, des tables nappées de rose, un accueil au son de l'accordéon

- à Avignon, avec la maire députée et ministre, très émue, et son conseil ; l'office de tourisme nous ouvre les portes du Palais des Papes et du pont St-Bénezet
- à Caderousse, une petite commune du Vaucluse, c'est le conseil municipal qui vient manger avec nous, nous offre le café et improvise une petite visite de la commune
- à La Terrasse, en Isère, les associations locales nous ont préparé gâteaux et douceurs.

Et tellement d'autres villes qui ont ouvert leurs portes pour une association venue de loin !

Les conférences : une seule suffit

Dans la plupart des grandes villes – Grenoble, Valence, Avignon, Nantes, Toulouse – nous avons donné des conférences sur des thèmes variés : importance de l'activité physique dans la prévention, dépistage du cancer, reprise du travail après la maladie. Ces conférences font partie de notre objectif de témoignage. Par ailleurs elles donnent une bonne visibilité à nos partenaires, particulièrement aux mutuelles, pour lesquelles notre message correspond à leur philosophie de communication.

Ce sont, soit les mairies et leur service santé, soit les organismes de dépistage du cancer, soit la mutuelle partenaire, soit l'Ufolep, qui se sont occupés de l'organisation de ces événements. Nous définissons ensemble les thématiques, ils identifient des intervenants, prennent les contacts, organisent les aspects logistiques – gestion de salle, communication avec la presse locale…

Nous en avons eu des très intéressantes et interactives, comme à Toulouse, Nantes, Valence ou Avignon, où le professeur Serin a su faire preuve d'une remarquable écoute vis-à-vis des femmes. Un cours magistral est à éviter. Les échanges avec questions - réponses avec la salle sont à privilégier.

Il s'agit, autant pour nos partenaires et les communes que pour nous, d'un investissement important. Mais pour les femmes, c'est un temps de repos en moins. Le jeu doit donc en valoir la chandelle. Une conférence sur la semaine de voyage est suffisante. Plus serait trop fatiguant. Il est par ailleurs souhaitable de ne pas prévoir la conférence le jour d'un accueil en famille dans une grande ville, ce qui serait trop de fatigue et de logistique dans la même journée.

La presse locale et nationale : à toucher largement

Les contacts avec la presse locale sont généralement pris par les communes qui accueillent. Nous fournissons aux services de communication des communes la brochure et un court communiqué de presse résumant le message à faire passer.

Avant notre première édition, le magazine "Rose", distribué gratuitement dans les hôpitaux, nous a consacré un bel article.

Et lors des deux premières éditions, nous avons eu la chance d'être accompagnés à vélo de bout en bout par une journaliste et une photographe – Élisabeth Schneider – qui nous ont écrit de très beaux articles pour la revue "Femmes d'ici et d'ailleurs", et réalisé un magnifique ouvrage de photos.

Une cinéaste professionnelle, Lucia Palenzuela, nous a par ailleurs accompagnés à vélo sur les trois éditions et a réalisé des supports de promotion devenus indispensables.

Lors de la deuxième édition, un journaliste de "Vélo 200" nous a suivis sur plusieurs jours et a fait un très bon article dans la revue. Une journaliste a fait de même pour le magazine féminin "Serengo".

Nous avons également envoyé la brochure à plusieurs catégories de presse nationale :

- presse santé, prévention, mutualistes
- presse magazine
- presse vélo

Nous n'avons en revanche jamais réussi à intéresser des télévisions nationales.

Après le voyage

Le voyage est à chaque fois une parenthèse incroyable, un concentré d'énergie, de partage, d'amitié, de bienveillance, de plaisir. Une semaine de bonheur.
Le retour à "la vie normale" n'est pas toujours évident. Il doit être préparé pour continuer à mobiliser les femmes et à les motiver à la pratique de l'activité physique, surtout à l'approche de l'hiver.

Débriefer le déroulement

Connaître à chaud le niveau de satisfaction

Au retour, ou même déjà dans le bus qui nous ramène, nous avons eu plusieurs méthodes de débriefing :

- une enquête de satisfaction anonyme envoyée par mail (voir le questionnaire en annexe) permettant de savoir ce qui s'est bien passé et moins bien passé, et les points à améliorer
- une séance de groupes dans le bus ; lors de la troisième édition, nous avons procédé en plusieurs étapes :
  - marquer sur un post-it un mot, une phrase résumant le voyage ; une idée par post-it ; autant de post-it que souhaités. Les post-it sont lus et regroupés par nuages d'idées. Le procédé est intéressant pour bien ressentir le vécu des femmes. Le résultat figure en introduction du document et c'est vraiment encourageant.
  - marquer sur une seconde série de post-it les points à améliorer et les classer par thèmes
  - constituer des groupes de 4 personnes pour travailler sur l'amélioration de chacun des thèmes. Une femme par groupe vient synthétiser les propositions devant tout le monde et une discussion s'engage.
  - imaginer une prochaine édition : destination, durée, dates…

  Cette méthode permet une expression anonyme de toutes et sur tous les sujets, y compris ceux qui peuvent fâcher.
- un débriefing du staff ; il est également important de débriefer toute la partie logistique : distances, rythmes, sécurité, hébergements, gestion du groupe, santé…

Tous ces retours gagnent à être compilés pour garder la mémoire de chaque édition.

Revenir, gérer le retour

Après une semaine exceptionnelle, hors du temps, après avoir vécu des moments forts de partage, le retour n'est pas toujours facile.

- La baisse des endorphines générées à l'effort rend le retour à une vie plus sédentaire moins stimulant.
- La solitude peut peser après une semaine de vie en groupe.
- La perspective de l'arrivée de l'hiver et des journées plus courtes sans soleil induit des baisses de moral.

Soutenir l'activité physique

Pour lutter contre tous ces contrecoups négatifs, il est important de proposer des activités et des moments à partager en commun :

- sorties à la journée à vélo, à pied, à raquette pendant l'hiver ; les femmes qui souhaitent sortir font signe aux autres pour partir à 3, à 4 à 10 ou 20. Chacune propose à tour de rôle d'organiser une sortie.
- organisation de week-ends de découverte de l'itinérance à vélo en autonomie : nous avons organisé à plusieurs reprises pendant l'année des week-ends en itinérance avec les sacoches, en groupes de 8 à 20. Conjoints, enfants et amis (couverts par une assurance) sont bienvenus. Départ le vendredi en début d'après-midi, retour le dimanche après-midi, sur un format de 150 à 200 km avec nuitées en auberge de jeunesse, en gîte ou en camping, à proximité (l'aller ou le retour pouvant se faire en train). L'idée est de rendre les participantes autonomes pour partir en famille, entre amis. L'occasion aussi de regarder autour d'une carte tous les itinéraires possibles sur le week-end ou sur une semaine, les sites Internet, les topo-guides.
- week-end de découverte du film à Valloire : pendant l'hiver, à l'occasion de la sortie du film sur le voyage, nous organisons un week-end à Valloire, en montagne, avec hébergement chez des amis, soirée raclette et sortie en raquettes le lendemain matin. C'est l'occasion de se retrouver, d'évoquer les souvenirs et de faire des projets.

Pour accompagner l'autonomie dans la pratique, nous allons proposer une série d'idées de randonnées à vélo à la demi-journée ou à la journée, sur le week-end et sur une semaine, adaptées au niveau des femmes. Elles seront sur Openrunner. Une formation à l'utilisation de l'application et à l'utilisation du GPS sur un smartphone sera donnée au préalable.

Proposer des activités intérieures pour l'entrée dans l'hiver

Pour la prochaine année, l'association 4S a proposé, avec l'intervention de professionnels reconnus, des séances de massage shiatsu, d'autohypnose tournées vers la gestion des tensions, du stress, de la douleur.

Les dames ont organisé un repas festif à Noël avec les 55 personnes ayant participé à une, deux ou trois ***" À la mer à vélo"***. Guitare, chants, sketchs au programme !

Accompagner des rechutes

Comme "la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille", malgré l'apport de l'activité physique dans la prévention de la récidive, certaines sont malgré tout confrontées à une rechute.

Comment expliquer, accompagner, continuer à donner de l'espoir ?

Engager les dames dans un projet "un peu fou" à court et long terme est fondamental pour avancer et envisager la sortie du tunnel. Remettre en mouvement, réapprivoiser ce nouveau corps est porteur d'espoir et de vie.

Continuer à partager... ou arrêter

Comme dans la vie de tout groupe, en dehors de l'association, les échanges continuent. Des anniversaires, un déménagement, des sorties sont l'occasion de continuer à partager.

Mais certaines, souvent les plus jeunes, préfèreront s'éloigner du groupe et tourner la page. Rien de plus normal. ***" À la mer à vélo"*** aura néanmoins été une étape bénéfique dans leur vie. Il peut d'ailleurs être intéressant de renvoyer vers d'autres structures, d'autres réseaux...

Dans tous les cas cette passerelle d'***" À la mer à vélo"*** reste comme un moment fort qui aura permis à de nombreuses femmes pas forcement sportives de prendre du plaisir à vélo avec leur nouveau corps au moment où elles se sentaient abandonnées par celui-ci.

Faire le bilan financier de l'opération

Même si c'est un travail un peu fastidieux, il faut toujours faire le bilan financier de l'opération – recettes et dépenses. Ce bilan est en effet important vis-à-vis de nos financeurs ainsi que pour la comptabilité analytique de l'association, mais également pour garder, année après année, la trace chiffrée de l'opération et pour préparer efficacement les éditions suivantes. À noter qu'une participation financière de 100 € est demandée à tous les participants au défi. Un paiement en plusieurs fois est possible. La maladie induit de nombreuses dépenses et en aucun cas un problème financirer ne doit empêcher de s'inscrire. Il faut être vigilant sur ce point.

Le bilan doit être décrit avec les mêmes rubriques d'une année sur l'autre, de manière à pouvoir faire des comparaisons et des anticipations. Nous vous proposons en annexe un détail du budget de différentes éditions.

Communiquer après le voyage

Nous avons communiqué avant le voyage et pendant le voyage, mais il faut aussi communiquer après.

D'abord pour remercier tous nos partenaires et la fantastique chaîne de solidarité qui s'est chaque fois développée autour de nous, et sans laquelle tous ces beaux moments n'auraient jamais existé.

Ensuite pour prolonger ces moments et s'en souvenir comme de précieux cadeaux.

Enfin pour continuer à témoigner, diffuser notre message d'optimisme et partager avec d'autres, qui se lanceront peut-être à leur tour.

Remerciements pour les partenaires

Avant de monter dans le bus de retour, envoyer une petite carte postale pour dire que "Oui, on l'a fait ! Nous y sommes arrivées !". Même à l'heure d'Internet et des cartes virtuelles, une bonne vieille carte postale personnalisée et signée par toutes fera très plaisir.

Un second courrier de remerciements présentant, quelques mois plus tard, des photos, quelques chiffres, un petit message, des articles de journaux, avec les liens vers le site et vers le film, permettra de continuer à marquer le coup et préparera l'avenir.

Le film de l'opération

Si la brochure est l'outil principal de communication dans la phase de préparation de l'opération, le film est l'outil majeur de communication après le voyage.

Nous l'utilisons à de multiples occasions : sur YouTube pour témoigner, à l'hôpital dans les salles d'attente (avec sous-titrages) pour en parler à d'autres femmes, dans des festivals, des conférences. Il retrace fidèlement le voyage, avec ses images saisies tout au long du parcours et ses témoignages des participantes pris sur le vif.

Après chaque projection, les prises de parole des femmes appelées à répondre aux questions des spectateurs constituent toujours des moments forts et émouvants.

Le livre de photos

Notre photographe a, à deux reprises, réalisé un magnifique album de photos avec les meilleurs clichés. Nous l'éditons pour chacune d'entre nous. L'édition d'un tel livre en 50 exemplaires coûte environ 50 €.

Un album photo sur le Net

Pour garder trace des photos des unes et des autres tout en évitant de saturer la boîte mail de tout le monde, nous avons demandé à chacune de trier ses dix meilleures photos avec un petit didacticiel, de les réduire à un poids de 300 Ko et de les mettre en ligne, pour que tout le monde puisse les voir.

Un dossier de presse

Il est important de bien rassembler tous les articles de la presse écrite, de la radio, de la télévision et du Net pour continuer à rendre compte de l'opération.

Festivals et conférences

Nous avons eu l'occasion de témoigner à de multiples reprises :

- lors de festivals de voyage à vélo, comme au festival "Vél'Osons" à Chambéry où la projection a eu un grand succès
- à l'occasion de conférences sur la prévention, en apportant un témoignage positif et optimiste
- à la réception à Paris du prix "Coup de cœur du jury des Villes et Territoires cyclables"
- devant la commission parlementaire sur la santé de l'Assemblée nationale, où les femmes ont été invitées à témoigner.

Annexes ressources

Brochure 2018

Reproduite numériquement en 200 exemplaires (8 pages agrafées).

Pages 2 et 3 : description et invitations ; pages 4 et 5 : le projet 2018 avec la carte des parcours.

L'association 4S propose depuis 6 ans des activités physiques adaptées quotidiennes aux femmes touchées par un cancer du sein - marche, aquagym, gym douce, taï chi, yoga... - et depuis 3 ans, une aventure collective extraordinaire :

"À la mer à vélo"

« Nous ne sommes pas de grandes sportives, certaines savaient à peine faire du vélo. Mais une chose nous liait : l'envie de vivre pleinement notre vie après un cancer du sein. Avec "À la mer à vélo", nous nous sommes découvertes fortes, belles et courageuses ! »

Après 3 années de remise en selle à vélo et dans la vie...

4S - **S**port, **S**anté, **S**olidarité, **S**avoie - propose des activités physiques, dont le vélo, pour faire reculer le cancer et surmonter l'épreuve de la maladie.

Depuis 2015, ***"À la mer à vélo"*** permet chaque année à une quarantaine de femmes de 35 à 70 ans de vivre un défi : rallier la mer en une semaine d'itinérance. C'est une aventure qui permet :

- de proposer un défi aux femmes malades ou en rémission, de les amener à reprendre confiance en elles, et à favoriser leur remise en forme par une activité physique régulière et raisonnée,
- 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 vocations d'initiatives similaires, pour élargir le cercle des femmes concernées.

... en 2018, retour aux sources en Savoie Mont Blanc

Pour sa 4e édition, l'aventure itinérante ne se fera pas en direction de la mer, mais au cœur même de la Savoie, là où tout a commencé en 2015,

- pour renouveler, dans les territoires savoyards, le groupe des femmes désireuses de nous rejoindre,
- pour promouvoir au plus profond des vallées la reprise d'activité après la maladie, et de resserrer les liens avec le réseau associatif et médical.

On vous attend en 2018 !

Pour rejoindre les femmes en rose

Vous êtes, ou bien avez été touchée par un cancer féminin ? Vous avez envie de rejoindre les femmes en rose ? Nul besoin d'être sportive ou entraînée. Nous vous proposons des séances de remise en selle, de formation à la pratique du vélo, et des sorties progressives adaptées à vos capacités. Au besoin nous prêtons des vélos électriques. L'objectif n'est pas la performance, juste l'envie. Et parfois, juste l'envie d'avoir envie !

La participation financière est de 100 € pour 5 jours 5 lacs, et de 25 € par week-end dans les vallées.

Cette année, nous roulerons tout d'abord dans les vallées pour rencontrer les Savoyardes, y compris les plus isolées.

Vous doutez, mais vous aimeriez en savoir plus ?

Téléphonez au **07 82 22 60 11**

ou écrivez à **quatreschambery@yahoo.fr**

Pour nous accompagner

Un peloton de femmes en rose implique toute une organisation et des bénévoles pour la sécurité, les itinéraires, les réparations, les hébergements, les soins (médecins, kinés, infirmières...), la logistique (repas, transports), la communication.

Vous avez du temps et de l'énergie ?

Pour être nos partenaires financiers, médias ou institutionnels

Nous avons la chance de compter déjà de fidèles partenaires. Mais comme dans un peloton, on n'est jamais assez nombreux pour se relayer et répartir les efforts. Une édition ***"À la mer à vélo"*** représente un budget d'environ 25 000 €.

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 associatif, médecin, kiné, infirmière. Vous pouvez nous aider à transmettre l'information, à trouver des sites d'étapes le long des parcours, des associations relais.

Pour travailler avec nous

Partout où nous passons, nous souhaitons partager notre message - *"Bougez contre la maladie !" "Faites-vous dépister !"* -, ainsi que projeter le film ***"À la mer à vélo 3"***, échanger avec vous, propager notre expérience et la rendre accessible au plus grand nombre de femmes. Nous avons besoin pour cela de travailler avec le monde associatif, avec les professionnels, avec les réseaux de soins. Parlez-en aux patientes !

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

5 jours 5 lacs
en Savoie Mont Blanc
du 6 au 10 octobre 2018

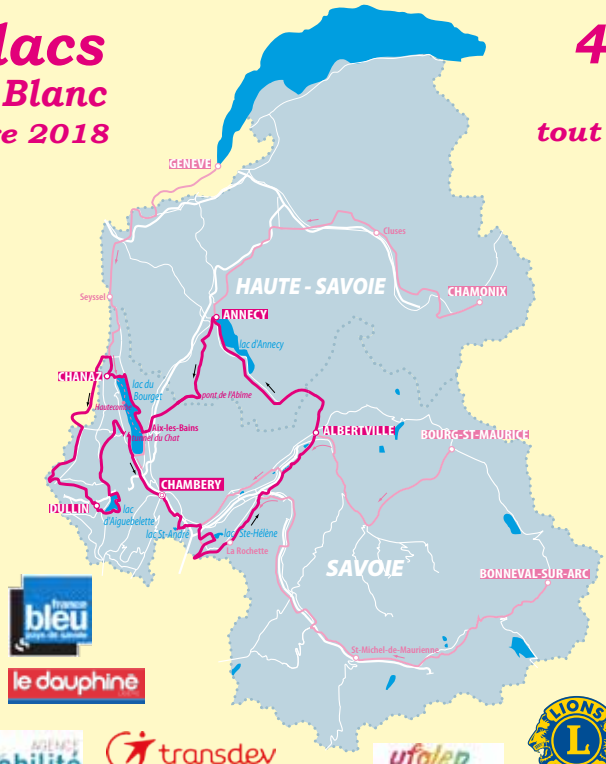
6-10 octobre CHAMBÉRY / CHAMBÉRY		
samedi 6 octobre	Chambéry / Albertville	60 km
dimanche 7 octobre	Albertville / Annecy	76 km
lundi 8 octobre	Annecy / Chanaz	51 km
mardi 9 octobre	Chanaz / Dullin	60 km
mercredi 10 octobre	Dullin / Chambéry	60 km

Arrivée au Manège - Centre des Congrès de Chambéry, pour les 22e Rencontres des Départements et Régions cyclables

ILS ET ELLES SOUTIENNENT *"À LA MER À VÉLO"*

PARTENAIRES
TRANSDEV, LION'S CLUB, MGEN, UFOLEP, ODYSSEA, ARCADE CYCLES, CYCLES 73, CREW LINE, JP CEATION, SEIGLE LOCATION, TMC, L'EAU VIVE, SYSOCO , LA BOULANGERIE SAVOYARDE, PERNOT CHOCOLATIER, SPORT 2000, FRANCE BLEU PAYS DE SAVOIE, LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ, D VÉLOS, LUCIA PALENZUELA CINÉASTE, PIERRE LORTET GRAPHISTE

INSTITUTIONS
CPAM DE LA SAVOIE, CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE SAVOIE, VILLE DE CHAMBÉRY, DOC SAVOIE, CDOS, GRAND CHAMBÉRY, ROUE LIBRE, AGENCE ÉCOMOBILITÉ DE CHAMBÉRY, BOUGER SUR PRESCRIPTION, DDCSPP.



4 week-ends
dans les vallées
tout au long de l'année

ViaRhôna		
27-29 avril GENÈVE / CHAMBÉRY		
vendredi 27 avril	Genève	-
samedi 28 avril	Genève / Seyssel	65 km
dimanche 29 avril	Seyssel / Chambéry	40 km
Arrêt au Grand Port d'Aix-les-Bains, entre 13h et 16h, pour le baptême du bateau des Dragon Ladies		

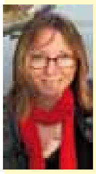
Maurienne		
1er-3 juin BONNEVAL-SUR-ARC / CHAMBÉRY		
vendredi 1er juin	Bonneval / St-Michel-de-M.	60 km
samedi 2 juin	St-Michel-de-M. / La Rochette	70 km
dimanche 3 juin	La Rochette / Chambéry	35 km

Tarentaise		
6-8 juillet BOURG-ST-MAURICE / CHAMBÉRY		
vendredi 6 juillet	Bourg-Saint-Maurice	-
samedi 7 juillet	Bourg-St-M. / Albertville	60 km
dimanche 8 juillet	Albertville / Chambéry	65 km

Mont-Blanc		
14-16 septembre CHAMONIX / CHAMBÉRY		
vendredi 14 septembre	Chamonix / Cluses	45 km
samedi 15 septembre	Cluses / Annecy	60 km
dimanche 16 septembre	Annecy / Chambéry	58 km

Pages 6 et 7 : témoignages ; page 8 : le film, les émules, projet 2019, contacts.

Kathy



Il y a dans son regard, autant de force que de vulnérabilité. À force d'introspection, de courage de se regarder bien en face, elle fait de la maladie un rituel de passage, sacrément dur à dépasser certes, mais qui conduit sans aucun doute sur le chemin de la liberté. La liberté dans toute sa splendeur et sa magnificence. Celle qui déverrouille l'âme et le cœur et nous redonne accès à ce qu'il y a de plus sacré en nous…

Lili

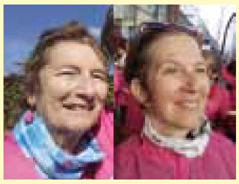
Sous ce beau p'tit surnom - elle se prénomme Évelyne - se love une femme magnifique et drôle. Lili est tellement touchante dans sa manière de traverser sa vie. Elle accueille les émotions comme elles viennent. Également experte en réparties, elle a toujours le mot pour rire, quelle que soit la situation. Alors, quand elle parle du crabe en disant qu'il est sur sa banquette arrière, on ne peut que pouffer de rire malgré l'insidieuse proximité de la bestiole, que l'on aimerait tout simplement balancer sur le bord de la route d'un méchant coup de pied.
Avec Lili, on rit, on chante, on pleure, mais on finit toujours par rire à nouveau.

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 un max ! Et 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 !

Monique

Il est grand temps de vous parler de la plus forte, la plus incroyable, la plus merveilleuse des Roses ! Celle qui, en participant à la mer à vélo durant deux années consécutives, a donné une fabuleuse leçon de vie sous forme de claque aux préjugés, aux idées reçues et aux adeptes du « laisse tomber, tu n'y arriveras jamais ».
Pour moi, atteinte par le cancer à 35 ans, pour qui vieillir en bonne santé est une option qui semble parfois difficile à envisager, Monique, qui a plus du double de mon âge, est un booster de bonheur !

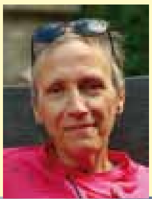


Isabel

Jouant de ses cordes vocales à la chorale, chantant avec un plaisir contagieux sur son vélo ou poussant la chansonnette aux côtés de Nicolaaaas, Isabel manie les notes autant que les mots, avec toujours beaucoup d'entrain et de talent !
Et personnellement, moi qui ai encore tellement de freins et notamment celui de ne pas oser chanter en public, je n'oublierai jamais notre duo sur « *piensa en mi* », ton regard, ta voix que tu atténues pour m'offrir la chance de libérer la mienne. Dans cet instant magique de tendre complicité partagée, se love un moment parfait et inoubliable pour moi.

Françoise

Françoise arbore sa vivacité d'esprit, son naturel et sa franchise. Elle va droit au but, sans chichis ni manières, se laissant aller dans l'instant présent à un délicieux élan de spontanéité.
Françoise, c'est aussi 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.

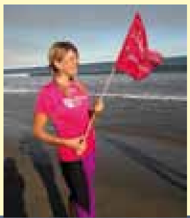


Fouèse

Fouèse, c'est l'artiste peintre du groupe. Domptant avec talent acryliques, aquarelles et encres, elle compose, découpe, interpose les matières pour nous offrir sa vision d'un monde aux couleurs éclatantes, où les effets s'entremêlent et se rencontrent dans un rendu qui captive.
Fouèse est une de ces personnes qui parvient naturellement à déceler de la poésie en chaque chose qui se présente à elle. Elle puise son inspiration dans la diversité et dans les arbres, avec qui elle a tissé des liens tout particuliers.
À leur image, elle semble munie de racines profondément ancrées dans la terre et de branches qui s'élancent vers le ciel pour capter la lumière.
Cet équilibre parfait lui donne l'énergie nécessaire pour marier travail, vélo, rôle de maman et peinture, bien évidemment.

et Ève, qui vous a présenté quelques Roses !

Aaaaaaaaah, mes Roses, vous êtes belles, vous êtes uniques, vous êtes magnifiques, chacune à votre manière et dans toute votre singularité. Parce que non, il n'y a pas de critères de beauté, pas de critères susceptibles de nous dire comment être et aimer, pas de personnes plus importantes que d'autres, pas de mode d'emploi à suivre si l'on veut se laisser porter par nos inspirations personnelles et profondes… Chacune a sa place, son petit truc, sa spécificité. Et le bouquet n'en est que plus beau. Décidemment, les Roses, le rose vous va superbement bien !

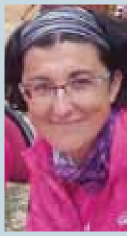


photos Lucia Palenzuela ©

Lettre ouverte au cancer

Ma relation à toi est si ambigüe, tu le sais.
Je t'ai détesté, ô combien !
Mais aimé aussi, je dois bien te l'avouer.
Tu as tellement changé ma vie, notamment
en inscrivant sur chaque pore de ma peau
cette urgence de vivre que je chéris tant.
J'ai bien senti qu'elles te faisaient un peu peur
ces nénettes qui m'ont dit
« Viens, on t'emmène à la mer ». Et tu avais raison
de te méfier d'elles. Tellement raison.
Je rentre de cette petite promenade
avec des couleurs plein les yeux, du rose flamant,
bien évidemment, mais aussi du bleu océan.
Je rentre avec des odeurs plein le nez,
de transpiration et de chaussettes sales,
mais aussi de parfum d'amitié.
Je reviens avec des sensations
qui me nourriront à jamais.
Des mains sur mes épaules.
Des bras qui me serrent.
des lèvres qui me font des bisous.
des cœurs qui battent à l'unisson.
Des petits pieds qui réchauffent.
De la fierté. De l'amitié.
Des larmes de bonheur.
De la Joie. Du partage. De l'Amour.
De la folie d'être pour quelques jours
une gamine de 17 ans.
De dépassement de soi
(hé ! les filles, on est allées
à la mer à vélo, quand même !).
Et puis je reviens avec des mélodies.
Une chanson qui nous lie elles et
moi.
Le son de nos respirations pendant l'effort.
Le bruit des pédales qui tournent encore et encore.
Des freins des vélos (mais non Flora,
je ne parle pas de toi !).
Des voies mélodieuses. Des chuchotements
avant de s'endormir. Des ronflements (c'est qui ?).
Des rires. Des applaudissements. Des clochettes de vélo.
Des cliquetis des appareils photo.
Du sifflet de Christine.
Quoi ? Tu dis quoi, le crabe ? Parle plus fort,
on t'entend pas au milieu des rires.
Avec ma nouvelle famille,
on a tissé un ruban rose autour de nous.
Essaye de passer et on te rétame !
Tu ne peux plus rien contre la joie de vivre
et l'Amour. Rien de rien ! C'est terminé, kiki.
J'ai gagné. On a toutes gagné.

Ghislaine



à la mer à vélo 4

à la mer à vélo 4

• "À la mer à vélo 3", le film

En 2017, Lucia Palenzuela a suivi le peloton sur les 470 km entre Marmande et Gruissan. Résultat : le beau film "*À la mer à vélo 3*", à voir sur youtu.be/PfY0CgCD_Wo

• À La Mer à Vélo fait des émules

C'était l'un des objectifs de "À la mer à Vélo" : donner l'envie à d'autres femmes d'autres départements de se mettre en selle après un cancer du sein. En octobre 2017, une vingtaine de femmes ont réalisé "l'Échappée Rose", 300 km à vélo entre Tours et Saint-Brévin.

• En juin 2019, cap sur Venise !

"*À la mer à vélo 5*" franchira les frontières et pédalera en Italie, du Piémont jusqu'à Venise, pour participer avec d'autres femmes à la "Vogalonga", célèbre randonnée de bateaux à rames. L'occasion de pratiquer sur l'eau une autre activité chère aux femmes se remettant du cancer du sein : "les Dragon Ladies".

• pour nous rejoindre ou pour nous aider :
07 82 22 60 11 et quatreschambery@yahoo.fr

© Lucia Palenzuela

réalisation graphique Pierre Lortet

Budgets

À titre indicatif, voici le budget prévisionnel de l'opération ***À la mer à vélo 3*** de 2017 et son bilan, ainsi que le budget prévisionnel de ***À la mer à vélo 4*** de 2018.

Effectif		45				
	PU	**Quantité**	**Total Charges**			**Total Produits**
Hébergement						
Nuit Marmande S 30/09		45	1 503		Campanile nuit et pdj (repas en sus à prévoir)	
Nuit Agen D 1/10		45	1 600		hotel astoria nuit et pdj (repas en sus à prévoir))	
Nuit Moissac L 2/10		45	1 565		l ancien carmel 1/2 pension	
Nuit Toulouse Ma 3/10			offert		Nuit chez l habitant	
Nuit Castelnaudary Me 4/10	45	45	1 867		hotel du canal	
Nuit Carcassonne J 5/10		45	1 633		Notre Dame de l'Abbaye en demi-pension	
Nuit Narbonne V 6/10		45	1 402		MJC - CIS Narbonne / place Salengro en demi pension	
Nuit Gruissan S 8/10		*45*	2 115		Hotel le Floride / Gruissan en demi pension	
TOTAL hébegement en demi pension			***11 685***			
Restauration						
8 repas froids midi	8	45	2 880		8 € X 45 personnes X 8 jours = 2880	
Repas soir Castelnaudary	16	45	720		hotel de France à castelnaudary	
Reaps soir Agen	16	45	720			
denrées, barres céréales		630	630		2 barres X 7 jours X 45personnes = 630	
Apéro conférence Toulouse			500		partenariat Mgen / ufolep	500
Sous total Restauration			***5 450***			***500***
Transport						
Location 2 mini-bus	700	2	1 400		**Seigle location Chambery confirmé**	1 400
Péage et carburant			300			
deplacements medecin			200			
visites abbaye....			1 200			
Remorque 50 vélos	300		300		**Transdev confirmé**	300
Bus AR 50p	1000	1	4 700		**Transdev confirmé**	4 700
Sous total Transport			***8 100***			***6 400***
Location vélo						
Location VAE	200	10	2 000		Vélogik	2 000
Location vélo	100	10	1 000		Vélogik	1 000
Petit matériel réparation	300	1	300		D'vélo	300
Sous total Vélos			***3 300***			***3 300***
Pharmacie			***500***		cadeau pharmacies	***500***
Habillement						
T shirt cycliste	30	45	1 350		partenaire à trouver	1 350
Cuissards	70	45	3 150		partenaire à confirmer	3 150
Vêtement de pluie	70	45	3 150		Sport 2000 à confirmer	1 575
Sous total Habillement			***7 650***			***6 075***
Communication						
kakémonos drapeaux logos			800			
Assur véhicule, voyage, medecin			800			
Book création graphique			3 500		**Bayard PRESSE confirmé**	3 500
Impression affiche, book			1 000			
flockage T shirt / kway			500			
Sous total Communication			***6 600***			***3 500***
Sponsors						
CPAM					Cpam en cours	
MGEN et UFOLEP					MGEN et UFOLEP	
Lions Club					Lions en cours	
Odyssea					odyssea	
Sous total Sponsors						***20 000***
participation financière dames					100€ X 30	***3 000***
TOTAL			**43 285**			**43 275**
Solde						-10

À la mer à vélo 3 2017, bilan :

Effectif		42			
	PU	**Quantité**	**Total Charges**		**Total Produits**
Hébergement					
Nuit Marmande S 30/09	chauffeur +	43	1 531	Campanile nuit et pdj (repas offert ligue contre le cancer Agen)	
Nuit Agen D 1/10		42	1 432	hotel Astoria nuit et pdj (repas en sus à prévoir)	
Nuit Moissac L 2/10	Françoise +	43	1 531	l'ancien carmel 1/2 pension	
Nuit Toulouse Ma 3/10			offert	Nuit chez l'habitant	
Nuit Castelnaudary Me 4/10		42	1 749	hotel du canal	
Nuit Carcassonne J 5/10		42	1 452	Notre Dame de l'Abbaye en demi-pension	
Nuit Narbonne V 6/10		42	1 403	MJC - CIS Narbonne / place Salengro en demi pension	
Nuit Gruissan S 8/10	*chauffeur +*	*43*	1 806	Hotel le Floride / Gruissan en demi pension	
TOTAL hébegement en demi pension			***10 904***		
Restauration					
repas froids midi			879		
Repas soir Castelnaudary		42	672	cassoulet hotel de France à Castelnaudary	
Repas soir Agen	10	42	420	table de M. Dusseau - Agen	
boissons, chocolats, viennoiseries			174		
repas st-genix entraînement			196		
Sous total Restauration			***2 341***		
Transport + visite					
Location 2 mini-bus + sinistre choc	Seigle		1 264	**Apac assurance rbst choc**	590
Péage et carburant			711		
deplacements medecin			91		
visites cloitre moissac			180		
Remorque 50 vélos			300	**Transdev offert**	300
Bus AR 50p		1	4 700	**Transdev offert**	4 700
Sous total Transport			***7 247***		***5 590***
Assurances + Pharmacie					
groupe, medecin, matériel prêté			878		
2 talkies volés			1 320	**Apac assurance rbst Talkies**	1 188
pharmacie			161		
			2 359		***1 188***
Habillement + Vélo					
pneus increvables			932		
loc VAE, reglage VTT			217		
sweat crewline			80	rbst sweat +cuissards vélo	201
Sous total Habillement			***1 229***		***201***
Communication					
kaké, ballons, drapeaux déco roue			729		
magazines, forum			585		
déplacement Toulouse 2			414		
Brochure création graphique			3 500	**Bayard PRESSE offert**	3 500
Impressions, papeterie, timbres			392		
flockage T shirt			336		
Sous total Communication			***5 956***		***3 500***
Sponsors				Don : 2 x 200 au forum Vel'osons	
CPAM				CPAM	
MGEN				MGEN	
Lions Club				LIONS club	
Sous total Sponsors					***16 400***
Participation financière dames				100 € X 26 dames + staff	***3 050***
TOTAL			**30 036**		**29 929**
Solde					-107

Budget prévisionnel A la mer à vélo 4 : plus près de la Savoie 2018

Dépenses			Recettes		
REPAS			**Participations Adhérentes :**		
Frais de repas midi et soir Week end			**Participations week end itinérants**		
vendredi : 20 personnes x 1 repas x 4w x 10€		800	4 week end x 25€ x 20 personnes		2 000
samedi : 20 personnes x 2 repas x 4 w x 10€		1 600	**Participations Adhérentes Semaine almav 4**		
dimanche : 20 personnes x 1 repas x4wx 10€		800	40 personnes x 50 €		2 000
			sous total Participations Adhérentes :		4 000
Frais de repas Semaine almav 4					
40 personnes x 8 repas x 10 €		3 200			
Sous total Repas :		6 400			
HEBERGEMENTS			**Subventions demandées :**		
frais d'hébergement+ petit dej 4 Week end :				CPAM	
vendredi soir :				LIONS CLUB	
4 week end x 20 personnes x 20€		1 600		MGEN	
samedi soir :				CONSEIL DEPARTEMENTAL	
4 week end x 20 personnes x 20€		1 600		***sous total subventions***	18 200
Frais d'hébergement Semaine almav 4 :					
samedi 5 octobre	40 p x 30€	1 200			
dimanche 6 octobre	40 p x 30€	1 200	**Aide de l'association :**		
lundi 7 octobre	40 p x 30€	1 200		Aide de l'association :	810
mardi 8 octobre	40 p x 30€	1 200		***sous total de l'association :***	810
Sous total Hébergement :		8 000			
TRANSPORTS					
Transports Week end Itinérants :					
4 week end x 500€		2 000	**Cadeaux :**		
Transports Semaine almav 4 :				Location camionnette offerte	500
Location Camionnette		500		***sous total cadeaux :***	500
Sous total transports :		2 500			
PUBLICITE :					
Edition Book almav 4		2 000			
Sous total publicité :		2 000			
RECEPTIONS :					
Week end Itinérants :					
4 week end à 100€		400			
Sous total Réceptions :		400			
PRESTATIONS DE SERVICES					
Ag Ecomobilité remise en selle : 12h x 35€		420			
Vélobricolade : 4h pour 35€		140			
Code de la route en salle de 2h		70			
Accompagnateur Ecomobilité sortie vélo		490			
2 sorties x 7h x 35€					
Accompagnateur Week end itinérant		900			
2 week end de 2,5j x 180€					
Accompagnateur semaine almav 4		900			
5 j x 180€					
Sous total Prestations Services :		2 920			
ASSURANCES :					
Assurance 4 week end itinérants		800			
Assurance Semaine almav 4		330			
Sous total Assurances :		1 130			
PHARMACIE :					
PHARMACIE		160			
Sous total Pharmacie :		160			
					23 510
TOTAL DEPENSES		23 510	**TOTAL RECETTES**		

Exemples de courriers aux communes

• lettre type annonçant le passage de ***"À la mer à vélo"*** :

Le 23/06/2017 à Chambéry

alamer.avelo@gmail.com
https://alameravelo.wordpress.com/
56 chemin de la rivière 73000 Bassens
06 25 11 09 39

Monsieur ……
Maire de……

Objet : OCTOBRE ROSE 2017
"À la mer à vélo contre le cancer du sein" / 30 Septembre au 8 Octobre 2017
Arrivée le ……. Octobre en fin d'après midi

Monsieur le Maire,

L'association 4 S " Sport, Santé, Solidarité, Savoie" en partenariat avec l'Agence Ecomobilité, propose le 3ème défi à vélo de Chambéry via Marmande jusqu'à Gruissan, et s'arrêtera dans votre ville le ……. vers …… avec 30 dames touchées par le cancer du sein, entourées par un staff médical bénévole de 15 personnes.

Ces femmes âgées de 35 à 75 ans, en cours ou en fin de traitement, ni particulièrement sportives, ni cyclistes, sont réunies par la volonté de montrer que la vie continue après le cancer : un formidable message d'espoir et d'énergie pour toutes les femmes !

Nous serons hébergés à …. et aurons plaisir à vous rencontrer ainsi que les associations oeuvrant comme nous contre le cancer du sein

En attendant le plaisir de vous rencontrer, nous vous adressons Monsieur le Maire, nos salutations distinguées.

Christine Aguettaz, co-présidente association 4 S
et les 44 participants au défi

Pj : book de présentation de notre défi "À la mer à vélo" 3

• application à la mairie de Castelnaudary pour un passage de ***"À la mer à vélo"*** à midi :

alamer.avelo@gmail.com 06 25 11 09 39
film 2016 : https://www.youtube.com/watch?v=I8z18xTJF8c
blog : https://alameravelo.wordpress.com/
56 chemin de la rivière 73000 Bassens

Monsieur le Maire
Mairie de Castelnaudary

Objet : OCTOBRE ROSE - "À la mer à vélo" contre le cancer du sein
30 septembre au 8 octobre 2017 de Marmande à Gruissan

Monsieur le Maire,

L'association 4 S " Sport, Santé, Solidarité, Savoie" en partenariat avec l'Agence Ecomobilité organise le 3ème défi "À la mer à vélo" de Chambéry via Marmande jusqu'à Gruissan, avec 30 personnes touchées par le cancer du sein, entourées par un staff bénévole de 16 personnes (médecins, kiné, infirmières, logistique, sécurité….)
Depuis le début de l'année, elles se sont mises au vélo sans être ni particulièrement cyclistes, ni forcément sportives. Elles ont suivi des séances de remise en selle, et certaines ont appris à faire du vélo et roulent au quotidien.
Leur défi : rejoindre la mer à vélo, plus de 500 km en une semaine !
Une semaine pour se prouver que tout est encore possible, pour reprendre confiance, pour laisser derrière la maladie et vivre un moment extraordinaire de solidarité entre femmes.
Ce projet fait l'objet d'une large chaîne de solidarité et de soutien de la part d'entreprises, d'associations et d'élus du territoire.

Après Chambéry - Les Saintes-Maries-de-la-Mer lors de la 1ère édition,
Orléans - St-Nazaire lors de la 2ème, elles dîneront à l'Hôtel de France et dormiront à l'Hôtel du Canal dans votre ville le Mercredi 4 Octobre prochain.

Nous serions ravis de pouvoir échanger avec vous-même et avec les associations locales qui œuvrent pour la santé des femmes de votre ville.

Nous vous faisons parvenir le dossier de présentation de cette 3ème édition qui retrace cette aventure haute en couleurs et émotions.

Dans l'attente de vous rencontrer, recevez Monsieur le Maire, nos salutations distinguées.

Christine Aguettaz
Co-présidente Association 4 S

• application à la mairie de Toulouse pour annoncer la conférence de ***“À la mer à vélo”*** :

Le 07/06/2017 à Chambéry

alamer.avelo@gmail.com
https://alameravelo.wordpress.com/
06 25 11 09 39
56 chemin de la rivière 73000 Bassens

Monsieur Jean-Luc Moudenc
Maire de Toulouse

Objet : “À la mer à vélo” contre le cancer du sein / 30 septembre au 8 octobre 2017
Arrivée à Toulouse le Mardi 3 octobre / Octobre Rose 2017

Monsieur le Maire,

L'association 4 S " Sport, Santé, Solidarité, Savoie" organisatrice d'Odysséa Chambéry pendant 10 ans, en partenariat avec l'Agence Ecomobilité, va proposer le 3ème défi à vélo de Chambéry via Marmande jusqu’à Gruissan, en s’arrêtant dans votre ville, avec 30 dames touchées par le cancer du sein, entourées par un staff médical bénévole de 15 personnes. Ces femmes âgées de 35 à 75 ans, en cours ou en fin de traitement, ni particulièrement sportives, ni cyclistes, mais réunies par la volonté de montrer que la vie continue après le cancer. Un formidable message d’espoir et d’énergie pour toutes les femmes !

Afin de sensibiliser la population au dépistage du cancer du sein et à la prévention de cette maladie par la pratique d’une activité physique régulière, nous souhaiterions organiser une conférence dans votre ville, le Mardi 3 octobre et annoncer Octobre Rose.

Nous allons aussi solliciter vos associations locales, afin de dormir chez l’habitant et favoriser la rencontre entre ces « battantes de Savoie » et vos administrés !

Nos deux premiers périples de Chambéry aux Saintes-Maries-de-la-Mer en octobre 2015, puis d’Orléans à St-Nazaire en octobre 2016, ont été un véritable succès sur les plans humain, physique et médiatique.
De nombreuses femmes malades s’investissent déjà dans la préparation de ce 3ème périple sur les bords de la Garonne et sont ravies de cette étape prévue dans la belle ville Rose !

Vous remerciant de l’attention bienveillante que vous porterez à ce groupe de cyclistes hors normes, recevez Monsieur le Maire, nos salutations distinguées.

Christine Aguettaz, co-présidente association 4 S

Ps : film almav 2016 sur le lien : https://www.youtube.com/watch?v=I8z18xTJF8c

• lettre de remerciement pour la mise à disposition d'une salle pour le passage de ***"À la mer à vélo"*** :

Le 07/06/2017 à Chambéry

alamer.avelo@gmail.com
https://alameravelo.wordpress.com/
56 chemin de la rivière 73000 Bassens
06 25 11 09 39

Monsieur ……
Maire de……

Objet : "À la mer à vélo" contre le cancer du sein / 30 Septembre au 8 Octobre 2017
Arrivée à la salle …….. le ……. Octobre vers 12 h 30

Monsieur le Maire,

L'association 4 S " Sport, Santé, Solidarité, Savoie" en partenariat avec l'Agence Ecomobilité, propose le 3ème défi à vélo de Chambéry via Marmande jusqu'à Gruissan, et s'arrêtera dans votre ville le ……. vers …… avec 30 dames touchées par le cancer du sein, entourées par un staff médical bénévole de 15 personnes.

Ces femmes âgées de 35 à 75 ans, en cours ou en fin de traitement, ni particulièrement sportives, ni cyclistes, sont réunies par la volonté de montrer que la vie continue après le cancer : un formidable message d'espoir et d'énergie pour toutes les femmes !

Nous vous remercions vivement pour la salle que vous avez la gentillesse de nous prêter.

En attendant le plaisir de vous rencontrer, nous vous adressons Monsieur le Maire, nos salutations distinguées.

Christine Aguettaz, co-présidente association 4 S
et les 44 participants au défi

Pj : book de présentation de notre défi "À la mer à vélo" 3
Ps : film almav 2016 sur le lien : https://www.youtube.com/watch?v=I8z18xTJF8c

Articles de presse

Articles parus dans la presse locale en 2015, durant ***"À la mer à Vélo" 1***, de Chambéry aux Saintes-Maries-de-la-Mer : Dauphiné Libéré Savoie (1er et 14 octobre) ; Dauphiné Libéré Drôme (6 octobre)...

23 femmes touchées par un cancer en selle, samedi, pour le défi "À la mer en vélo", afin de promouvoir l'activité physique

Margot Tisseyre, Françoise Cauvin, Annick Vilcoq et Lili Gautier sont dans les starting-blocks. Elles participent au défi "À la mer à vélo" lancé par l'association 4S (sport, santé, solidarité, Savoie), en partenariat avec l'agence Écomobilité, dans le cadre d'"Octobre rose".

Ils seront en tout 40, tout de rose vêtus, à prendre le départ, à vélo, vélo électrique ou tandem, samedi, place de l'hôtel de ville à Chambéry. 23 femmes de 34 à 74 ans, touchées par un cancer du sein, de l'utérus ou des ovaires ; cinq accompagnants et un staff de 10 bénévoles (médecin, kiné, infirmière, cuisinière, "sécurité vélo", deux chauffeurs, deux membres de l'organisation, un vidéaste, un journaliste et un photographe). Margot, Françoise, Annick et Lili sont prêtes à parcourir près de 500 km pour rejoindre les Saintes-Maries-de-la-Mer, du 3 au 10 octobre. Elles se sont entraînées. La Vélostation leur a dispensé des cours : « On a appris la maniabilité à vélo, à prendre un rond-point en sécurité, à rouler à deux de front, en sécurité, en groupe et à tomber. On a eu des cours pour être autonomes avec notre vélo, par exemple, si l'on crève », indique Christine Aguettaz co-présidente de 4S. « Le but c'est que tous les jours, après, elles prennent le vélo pour leur santé. La récidive est moins importante si on pratique. » Elles chevaucheront leur deux-roues durant une semaine, empruntant l'itinéraire cyclable ViaRhôna à partir de Valence. Sept jours, sept étapes de 50 à 80 kilomètres (Grenoble, St Jean-en-Royans, Valence, ND-de-Cousignac, Avignon, Arles, Stes Maries-de-la-Mer) et trois conférences données à Grenoble, Valence et Avignon, sur deux thèmes principaux : "Bouger contre la maladie" et "faites vous dépister". Le retour est prévu, en car, le 10 octobre. Un défi, d'un budget de 25 000 € rendu possible grâce à important partenariat.

De gauche à droite : Christine Aguettaz, co-présidente de l'association 4S, Annick Vilcoq, Margot Tisseyre, Lili Gautier et Françoise Cauvin participent au défi. Elles auront une pensée pour Denis qui devait les accompagner. Photo Le DL/Gh.G.

Ghislaine GERBELOT

L'association 4S organise tous les ans à Chambéry la marche/course Odyssea. La prochaine aura lieu le 21 mai 2016.

SAVOIE | 23 femmes touchées par le cancer ont rallié Chambéry à la Méditerranée

Malades, elles ont pédalé jusqu'à la mer

480 km à vélo, 1 800 m de dénivelé en sept jours pour joindre Chambéry à la mer Méditerranée aux Saintes-Marie de la Mer. Elles l'ont fait !

Parties de la mairie de Chambéry samedi 3 octobre, elles sont arrivées aux Saintes-Maries-de-la-Mer vendredi dernier. Elles étaient de retour sur le site de Transdev Savoie ce samedi accueillies par leurs amis et des élus de Chambéry.

Elles, ce sont 23 femmes de 34 à 74 ans, touchées par le cancer, mais déterminées à aller de l'avant, accompagnées d'un staff médical et technique.

Le défi "À la Mer à Vélo " lancé et organisé par l'association 4S, avec le soutien de l'Agence Ecomobilité avait pour objectif de remettre en activité physique des femmes atteintes par le cancer, prévenir la récidive et surtout lancer à toutes un message d'espoir et de vie.

Certaines n'avaient pas touché un vélo depuis 40 ans, beaucoup n'étaient pas particulièrement sportives, mais après plusieurs mois de préparation, le pari a été tenu, avec des étapes de 55 à 93 km.

L'accueil dans toutes les communes, a été exceptionnel avec hébergement et conférences animées par des cancérologues dans les grandes villes pour sensibiliser à l'importance du dépistage.

Pari réussi pour ces 23 dames qui ont donné une belle leçon de courage et d'espoir. Photo Christine Aguettaz

VALENCE **Cancer du sein : les "guerrières roses" ont débarqué**

Hier, à 17h30, près de trente femmes de l'association savoyarde 4S (sport, santé, solidarité, Savoie) ont déposé leur vélo à l'hôtel de ville de Valence après 57 km parcourus dans la journée depuis Saint-Nazaire-en-Royans. Pour elles, le mois d'octobre est celui de la lutte contre la maladie. Leur objectif est d'inciter les femmes de 50 à 74 ans à faire un dépistage systématique et gratuit, pour prévenir le cancer du sein. Elles sont parties de Chambéry le 1er octobre et arriveront aux Saintes-Maries-de-la-Mer le 10 octobre prochain. Aujourd'hui, elles feront étape à Bourg-Saint-Andéol.

... (et 7 octobre) ; Dauphiné Libéré Vaucluse (8 octobre)...

OCTOBRE ROSE | Une campagne à vélo pour lever des fonds et sensibiliser les femmes au dépistage

Une halte des guerrières contre le cancer

Lundi, à 17h30, près de trente femmes ont déposé leur vélo devant l'Hôtel de Ville après 57 kilomètres parcourus depuis Saint-Nazaire-en-Royans.

L'association "4S" (sport, santé, solidarité, Savoie) sillonne une partie de la France en bicyclette pour encourager les femmes à participer au dépistage du cancer du sein et soutient celles qui en sont atteintes.

Pour elles, le mois d'octobre est celui de la lutte contre la maladie.

441 kilomètres à vélo pour aller à la mer et « faire passer le message »

Depuis 2004, une loi relative à la santé publique organise un dépistage gratuit et accessible à toutes.

C'est principalement ce message que souhaite faire passer les "4S" mais pas seulement. Il s'agit là d'une première épreuve sportive au long-cours qu'elles veulent mettre en avant. « Le sport fait partie de l'équilibre mental et réhausse le moral. C'est important pour lutter contre la maladie", confie une des participantes.

Elles se sont entrainées, elles se sont liées, ont parlé de leur maladie et forment dans ce projet un peloton non pas concurrent mais compact.

Denise a tenu à les accueillir.

Cette Valentinoise de 71 ans fait partie de la ligue drômoise de lutte contre le cancer du sein. Elle arrive dans les derniers mois de son traitement et tient à dire que «le message doit clairement passer. Les femmes doivent aller se faire dépister quelle que soit leur situation ou leur héritage familial ».

Toutes vêtues de rose pour être remarquées pendant leur périple de 441 kilomètres - elles sont parties de Chambéry le 1er octobre et arriveront aux Saintes-Maries-de-la-Mer samedi - leur message est clair : les femmes de 50 à 74 ans doivent se faire dépister pour pouvoir lutter à temps contre la maladie.

Caroline BERN

Sur le perron de l'Hôtel de Ville, l'équipée claironne: « Et on va où vendredi ? À la mer ! Et on y va comment ? À vélo ! » Photo Le DL/C.B.

Dans le cadre d'Octobre Rose, conférence demain sur "Cancer du sein et activité physique adaptée, l'exemple d el'escrime" à 20h salle Maurice-Pic au conseil départemental de la Drôme. Zumba party dress corde tous en rose, samedi 10 octobre à 19h30 à la Halle Chaban-Delmas.

« Il faut le dire, on a peur de mourir »

«Le dépistage est une démarche difficile mais nécessaire. Certaines se disent que cela ne va pas leur arriver, d'autres ne le font pas par négligence. Mais il faut se faire du bien et le dépistage est un palier, d'autant plus qu'il n'y a pas que des mauvaises nouvelles et pris en charge à temps, le cancer du sein se guérit de mieux en mieux », confie Bernadette Van Wynsberghe, une Chambérienne pour qui le cancer du sein a été dépisté il y a huit ans.

Cette dame de 56 ans ressent un « vrai progrès depuis le mois de février. Le moral est très important. Il ne faut pas s'isoler car le traitement est long, d'où les bienfaits de l'association car même après, on a toujours peur de la récidive. Il faut le dire, on a peur de mourir. Faire partie d'une telle association permet de nous détourner de l'angoisse, en tout cas d'en limiter l'alimentation. Ceci-dit, je n'ai pas de conseils particuliers à donner. Chaque femme vit son expérience à sa manière. Et ce périple en est une. C'est une véritable épreuve sportive, une autre façon de se faire du bien. On a suivi plusieurs séances d'entraînement. C'était l'occasion de se retrouver, de consolider nos liens. En somme, un projet à réitérer ! »

L'INFO EN +

SÉANCES DE DÉPISTAGE GRATUITES POUR LES FEMMES DE 50 À 74 ANS

Demain, des séances de dépistage du cancer du sein sont organisées à la maison de santé Valence-Europe.

Les femmes ayant reçu l'invitation de Drôme Ardèche prévention cancer peuvent s'y présenter de 14 heures à 15 h 30.

Les autres séances de dépistage organisées sont prévues les 13 et 15 octobre prochains. Information et inscription à l'accueil par téléphone au 04 75 43 04 75

AVIGNON QUARTIERS

PLACE DE L'HORLOGE | Vingt-trois femmes à peine guéries ou en phase de traitement parcourent en une semaine 500 km à vélo

"À la mer à vélo" : pour défier le cancer

Le mistral qui soufflait mercredi dans la vallée du Rhône n'a guère facilité la tâche aux 23 femmes, atteintes d'un cancer du sein et de leurs accompagnateurs.

Ils sont partis hier de Notre Dame de Cousignac en Ardèche pour rejoindre dans l'après-midi Avignon, soit 73 km à vélo électrique en tandem.

Malgré la fatigue de leur périple, elles sont arrivées en chantant, dans la salle de réception de l'hôtel de ville d'Avignon où elles ont été reçues par la maire, Cécile Helle et Chantal Lamouroux, conseillère municipale déléguée aux enjeux de santé publique.

Toutes deux ont fait part de leur profonde admiration pour ces femmes (âgées de 34 à 74 ans) qui, à peine guéries de leur cancer ou encore en phase de traitement, ont choisi de relever le défi de parcourir en une semaine 500 km à vélo, par la Via Rhôna de Chambéry à Saintes-Maries-de-la-Mer.

S'inscrivant dans la manifestation nationale "Octobre rose" dédiée au dépistage contre le cancer du sein, "A la mer à vélo" est organisé par l'association "4 S" "Sport, Santé, Solidarité, Savoie", créée à Chambéry en 2011.

Du sport au quotidien

"4 S" entend promouvoir l'activité physique au quotidien, élément déterminant de prévention du cancer et de sa récidive.

Elle propose ainsi toute l'année à 70 femmes, victimes d'un cancer, des ateliers de taï-chi, d'aquagym, d'aviron, de marche et bien sûr de vélo.

Ces bienfaits du sport dans le combat contre la maladie ont été exposés par le docteur avignonnais, Daniel Serin, lors d'une conférence, en fin d'après-midi, à la Barthelasse, à laquelle étaient naturellement conviées les valeureuses cyclistes.

François KAHN

Ce défi s'inscrit dans la manifestation nationale "Octobre rose" dédiée au dépistage contre le cancer du sein, à travers l'association "4 S". Photo Le DL/Patrick ROUX

... Dauphiné Libéré Haut Vaucluse (9 octobre) ; magazine de la ville de Chambéry...

Étape caderoussienne pour la randonnée Octobre rose

La randonnée cyclo touristique Octobre rose de l'association 4S a fait étape dans le village. Une cinquantaine de personnes dont 23 malades du cancer du sein, sont parties de Chambéry pour la mer.

Dans cette étape débutée, à Bourg St Andéol, pour arriver ce soir en Avignon, elles tiennent une cadence de 19,9 km/h.

Les cyclistes ont été ravis de l'accueil de Caderousse, qui est la seule ville de leur parcours à avoir pris des renseignements sur leur association et accueilli sous le soleil.

Pour les suivre, site France vélo tourisme ou association 4S.

Les cyclistes ont fait étape dans la ville et ont été accueillis par le maire.

FLORA CORSINI

Jusqu'à la mer contre le "crabe"

Flora Corsini, guérie d'un cancer du sein, a participé à l'opération "Un vélo jusqu'à la mer" en octobre. Ce périple d'une semaine, inimaginable pour elle au départ, a changé sa vie.

« J'avais 41 ans quand, en juin 2013, le crabe m'est tombé dessus », lâche Flora Corsini, dans un sourire, pour évoquer la découverte de son cancer du sein. On lui avait alors détecté deux tumeurs et des ganglions atteints. Commençait, pour cette femme pétillante, la bataille médicale. « Un véritable parcours du combattant », témoigne-t-elle. À peine remise, alors qu'elle avait repris le travail en mi-temps thérapeutique, une collègue lui a parlé du projet de l'association Sport santé solidarité Savoie (4S). Le challenge : parcourir 487 kilomètres à vélo de Chambéry aux Saintes-Maries-de-la-Mer, entre le 3 et le 10 octobre.

« Sur le vélo, je pensais à mon père mort de la maladie »

Au départ, l'information m'est passée par-dessus la tête, mais je me suis laissée convaincre d'aller à la réunion d'information », se souvient-elle. Elle s'avoue alors subjuguée par « l'investissement des bénévoles » et touchée par leur sincérité. « J'ai eu envie de leur rendre la pareille en m'investissant aussi », souligne celle qui a trouvé l'occasion de rassurer sa mère et de rendre hommage à son père, mort d'un cancer fulgurant quelques années plus tôt.

« Quand je pédalais sur mon vélo, je pensais que j'avais eu plus de chance que lui, j'avais l'envie de terrasser la maladie », explique-t-elle encore, étonnée de la facilité avec laquelle elle a tenu sept jours sur sa selle, « avec des étapes entre 50 et 80 km ». Encouragée par sa famille qui l'accompagnait, elle a surtout été dopée par l'effet de groupe : « Je me souviens de la montée du col des Alpilles, dans les Baux-de-Provence. Les 7 kilomètres de montée me faisaient peur avec mon vélo "customisé" que j'avais acheté d'occasion. Mais j'ai été tellement soutenue par les autres participantes du groupe que je n'ai pas mis le pied par terre. Au sommet, nous nous sommes toutes serrées face à un paysage grandiose. »

« Je ne suis plus la même femme »

Elle parle des vingt-deux autres participantes comme de « nouvelles amies à l'histoire et à l'âge très divers, entre 34 et 74 ans », sans oublier la dizaine de personnes du staff médical et de sécurité.

« Cette semaine a été une parenthèse magique pendant laquelle, paradoxalement, nous avons très peu parlé de la maladie, sauf un jour avant l'arrivée. Certaines ont évoqué leurs futurs examens qu'elles voyaient désormais d'un œil plus confiant », insiste Flora Corsini qui avoue, elle-même, n'être plus la même femme. « Le sport fait désormais partie de ma vie. J'envisage d'aller au travail à Chambéry [NDLR : elle habite Drumettaz-Clarafond] à vélo quelques jours dans la semaine dès que le temps le permettra », souligne-t-elle. Elle conseille à toutes les femmes « en cours ou en fin de traitement de partager cette aventure ». Elle y a trouvé comme une seconde famille et la clé pour se battre contre la maladie.

A.M.

Flora Corsini : « Cette semaine a été une parenthèse magique pendant laquelle, paradoxalement, nous avons très peu parlé de la maladie. » Photo A.M.

... article de “Magazine 200, le vélo de route autrement” sur ***À la mer à Vélo” 2***...

RÉGÉNÉRER

PARMI LES SOLDATS de l'Armée Rose

Trente-quatre femmes atteintes ou rescapées du cancer du sein ont descendu le cours de la Loire, depuis Orléans jusqu'à Saint-Nazaire. C'était leur façon de combattre la maladie et de promouvoir le dépistage. Puisqu'elles roulaient jusqu'à la mer à vélo, 200 les a rejointes. Nous sommes partis à la rencontre de femmes malades. Nous avons croisé une troupe de joyeuses cyclistes.

RÉGÉNÉRER L'ARMÉE ROSE

Il n'est pas nécessaire d'aller au bout du monde pour faire un grand voyage. Quand tu vas chez les hommes malades, toi, riche ordinaire qui n'a plus connu de véritable péril de santé depuis la rougeole, tu sais que tu vas entrer en terre inconnue. Tu n'as pas idée de pratiquer le même sport, de parler la même langue, de rire des mêmes blagues. À défaut d'exploration géographique, l'inconnu est à ses pieds de cinés tenu, Saint-Nazaire à part, les deux jours de route en compagnie des Filles dû la mer à vélo s'annoncent pleins d'inconnues.

Bienvenue à la rêverie

La rencontre entre mon petit vélo bleu et cet organisme [illegible] de quarante cyclistes roses s'est faite à l'entrée du camping de l'Île Moschet. À peine deux kilomètres avaient été parcourus et le groupe s'arrêtait déjà pour une pause photo. Les bancs de sable de la paresseuse Loire sont des accueillants pour des banquettes habituées aux grues tumultueuses de leurs chevaux.

Le plan de route de la journée a beau être léger (une cinquantaine de kilomètres), l'affaire s'engage sur des bases très lentes. Christine, l'organisatrice du périple, se positionne pour encourager le temps consacré aux présentations. Les quarante Filles d'un côté, Moi de l'autre. Un court instant, l'impression d'être un choix-RH tout seul dans une assemblée au moment de la sortie des matternelles... Et elles qui chambrent ! Bon. Voilà au moins une langue dont je maîtrise la grammaire. On va pouvoir s'entendre.

Enfin, dès qu'elles auront fini de rigoler.

À la guerre

Le transport des troupes, depuis Chambéry jusqu'à Orléans, s'était effectué en autocar. Depuis le dimanche précédent, ces trente-quatre jeunes roses à-moments descendent les bords de la Loire. C'est une armée qui s'est mise en route pour parcourir huit cent six cents jours. Une véritable armée qui a désormais abandonné tout espoir de camouflage parce que, au contraire, elle ne veut pas passer inaperçue. Ces combattantes suivent des guerres qui ne font jamais la une des médias, à part sous forme de statistiques globales et désincarnées. Au plus, chacune de ces guerres fera une victime, et une seule, si Sharon Margot ou Mireille n'avaient de balayer la garde. L'intérêt générique en général, et le vélo en particulier, fait partie de leurs armes. « C'est tout vécu, explique Olivier, dit « Le Duc » parce que meilleur, mais aussi confiance accompli, guide et capitaine de route. Avant, on avait tendance à préserver les malades de tout effort, du contraire, il faut aller au-delà de la fatigue due aux traitements pour fabriquer des endorphines, de la dopamine, tout ce qui va aider à retrouver l'envie et le goût de vivre. La seule contre-indication, c'est la cardio-toxicité de ces actes qui peuvent déclencher des insuffisances cardiaques. Les Filles sont toutes passées chez le cardiologue avant le départ. »

Ces dames à la mer

À Chambéry, l'association all'opus Sport, Santé, Solidarité, Sérénité, s'appuyait par Christine Agostini et Michelle Bernat, propose depuis sept plusieurs activités physiques et sportives destinées aux femmes atteintes d'un cancer du sein. Il y a deux ans environ, le président de l'époque Francois-Xavier Chambéry, Nicolas Mercat, avait lancé dans une réunion : « Et si on montait ces dames à la mer à vélo ! » Michelle s'en souvient, elle y était. « Je me suis levée pour dire que j'aimais par le vélo. Après... j'ai bien fait rire mes filles quand j'en ai acheté un, je ne suis vraiment une épaule en avril 2015 mais je ne voulais pas renoncer. » Comme disent aussi des soldats roses, Michelle est revenue pour l'édition 2016. Cette fois, en respectant le programme de préparation et les conseils des [illegible] Christine. Michelle n'a pas semblé jaloux.

« Trois sorties par semaine et cette fois on compense au moment du départ. Ils nous dit. J'ai préféré me donner un peu de marge » Monique, 58 ans, est la diversité du peloton. Elle est quittée le groupe de tête que l'année précédente : « J'étais bâtarde la plupart des autres groupes malheureusement. J'y en a d'autres. » Un jour, Bernadette a interpellé Christine pour lui rapporter qu'elle « n'était pas une agence de voyages ». La présidente lisse, certaines s'organisaient et partaient entre amies. Ici, elles savaient appris à la fois le vélo et l'autonomie.

Patricia a trouvé son trait et son tandem qu'elle avait hâte [illegible] emmener jusqu'à la Méditerranée l'an prochain et pour un VAE vélo à assistance électrique. Il lui reste [illegible] Thierry qui fait partie de l'encadrement sur la route. Elle souffre d'une variété de cancer connue pour ses récidives. C'est la deuxième, donc son traitement [illegible] devient. « J'ai perdue l'électrique cette année. Tard [illegible] deux jours, dont un en montant, après l'arrivée, je ne [illegible] en traitement. Et il ne faut pas être trop fatigué pour ça. » Et rouler chez elle n'était pas envisageable. « C'est une semaine. C'est MOINS semaine, Même le portable, je ne le consulte que si mes pour les cas très urgents. Bisous, je laisse les autres gens. »

« On n'a sortir des soins. »

L'arrivée nous est un très [illegible] tôt dans la semaine mais dans le strict opposé en l'équipement. Il y a là des VAE, de tous VTC, quelques rares VTT avoués, de l'alu et même des tout-carbone. Il y a [illegible] qui a pris goût aux assistances, à fini par détacher un vélo en carbone d'occasion. « La première montée avec, j'ai cru que j'étais passée à l'électrique. » Elle n'a pas voulu risquer de l'abîmer sur des chemins qu'elle ne connaissait pas. Son ancien client a repris du service. Il y a les habituées des escalades ou des randonnées, qui possèdent un « fatcher » prévoyant à la mauvaise fortune, qui ne déclare plutôt sportifs, ne n'est même au vélo qu'il y a quatre mois, pour préparer cette aventure. « C'est diverse en effectif, en autre identité. Ce n'a sorti des soins, de la maladie. »

Les niveaux de pratique sont disparates et, contrairement à ce qu'on [illegible] de vélo, un cadre naturel finit par s'établir. À discuter en roulant ou en quête de pelotons, je ne remarque pratiquement [illegible] Véronique et Ghislaine, Lili ou Raymonde. Il y a celles qui, depuis l'année passée, ont prolongé la pratique et sont désormais en travail en pédalant, « et en arrière plus fenêtre nouveau », décrit Myriam. Et puis il y a Solange, à côté de qui je roule : « Il n'y a pas longtemps encore, je vous aurais chassé. Je ne pouvais pas rouler [illegible]

... Magazine 200 (suite)...

... Magazine 200 (fin)...

RÉGÉNÉRER — L'ANNÉE ROSE

> **J'étais prête à tout signer si, au bout, j'avais cette lumière, cet espoir de m'en sortir.**

« Je veux le faire »

« Hiroshima dans mon corps »

RÉGÉNÉRER — L'ANNÉE ROSE

> **Alors Octobre rose s'affiche sur les panneaux de signalisation du pont de Saint-Nazaire.**

Le pont des belles filles

Arlet et porc-épic

... “Rose, le magazine du cancer au féminin”...

ROUE GUÉRISON

À CHAMBÉRY, 50 FEMMES, POUR LA PLUPART TOUCHÉES PAR LE CANCER DU SEIN, PRÉPARENT LEUR VIRÉE VERS LA MÉDITERRANÉE. 450 KM À VÉLO EN 7 JOURS... DÉPART LE 3 OCTOBRE.

PAR ANNE-LISE FANTINO
PHOTOS BRUNO AMSELLEM

Un samedi de la fin du mois d'août, à Chambéry. L'après-midi commence tout juste quand un escadron rose se forme à l'ombre des arbres du parc du Verney, en marge des allées. Mains appuyées sur le guidon, une douzaine de femmes s'apprêtent à reprendre en douceur leur entraînement. Dans moins de deux mois, elles partiront « à la mer, à vélo », pour un périple d'une semaine et de 450 km jusqu'aux Saintes-Maries-de-la-Mer... Le thermomètre affiche déjà 35 °C, mais peu importe. Au milieu des récits de vacances, les rires fusent, couvrant le souffle continu de la fontaine.

« *Vous avez pensé à la crème solaire? C'est bien!* »

Silhouette athlétique et verbe haut, Christine Aguettaz galvanise ses troupes avant le départ. Cette ancienne professeure d'éducation physique a décidé de se consacrer au sport santé au moment de sa retraite, il y a quatre ans. « *Avec un ami, on a commencé par organiser la course Odysséa dans*

réservés à l'éditeur

ODYSSEA 32082554

... “Rose, le magazine du cancer au féminin” (suite et fin)...

ROSE REPORTAGE

LA COURSE ODYSSÉA

« Quand on va mieux, on a l'impression de reprendre le pouvoir sur son corps » Bernadette

... Le Dauphiné Libéré, sur l'invitation à l'Assemblée nationale...

SAVOIE | PARIS | Elles étaient invitées pour la Journée des droits des femmes, après leur exploit à vélo

Vingt-trois Savoyardes en rose à l'Assemblée nationale

Ne leur dites pas qu'elles sont exceptionnelles, elles vous répondront qu'elles sont comme tout le monde. Après leur exploit à vélo, elles se sont rendues, hier, à l'Assemblée nationale, invitées par Bernadette Laclais, députée savoyarde, et sous l'impulsion de Christine Aguettaz, coprésidente de l'association 4S. Photo Le DL/GH.G.

L'équipe de "À la mer à vélo", staff et participantes touchées par un cancer féminin, est montée hier à Paris. Invitée par la députée Bernadette Laclais à présenter, ce mardi matin, à l'Assemblée nationale, le film réalisé sur son périple, à quelques députés qui ont pu se libérer.

Des témoignages émouvants pour cette journée symbolique des femmes, et des messages d'espoir. Ces 23 femmes atteintes d'un cancer du sein, de l'ovaire ou de l'utérus, sous traitement ou en rémission, ont parcouru, en octobre dernier, près de 500 km à vélo pour relier Chambéry aux Saintes-Maries-de-la-Mer. Une aventure sportive, mais aussi humaine et solidaire, qui a changé leur vie.

"À la mer à vélo", épisode 2

Elles continuent toutes à pédaler aujourd'hui. « Je me suis mise au vélo, maintenant il va faire partie de ma vie. » Pour Sabine Canu cette émulation de groupe n'a été que du positif. Elle repartira avec autant d'enthousiasme pour un deuxième challenge. Elles sont 21 à signer de nouveau pour écrire un deuxième épisode "À la mer à vélo", cette fois-ci de Chambéry à Saint-Nazaire (en car jusqu'à Orléans).

464 km de course rose dont la fin coïncidera avec le lancement de la campagne d'Octobre rose, pour la promotion du dépistage organisé du cancer du sein. 15 autres seront du voyage, portant le groupe à 50 personnes avec le staff. Pratiquer un sport au quotidien pour guérir et ne pas retomber malade, c'est l'objectif de l'association 4S (sport, santé, solidarité, Savoie), à l'initiative de cette action.

Et c'est le message que ces femmes ont voulu porter jusqu'à l'Assemblée avec la question, entre autres, de la prescription de la pratique sportive par les médecins, loi promulguée en janvier, mais dont les décrets d'application ne sont toujours pas parus. Bernadette Laclais a abordé le droit à l'oubli pour les anciens malades, afin d'en finir avec la discrimination face aux assureurs et aux banques. Le groupe a également pu rencontrer Valérie Fourneyron, député de la Seine-Maritime, ancienne ministre des Sports, pour qui il était indispensable d'inclure l'activité sportive dans la loi santé.

Cette journée était aussi l'occasion de découvrir l'hémicycle du Palais Bourbon et de participer à une séance publique des questions au gouvernement, avant de visiter l'hôtel de Lassay, la présidence de l'Assemblée nationale.

Ghislaine GERBELOT

... le magazine du Conseil départemental de Savoie, et le trophée “Talents Vélo 2015” cité...

VISAGES

ÉVELYNE VITTOZ
PORTEUSE DU MAILLOT ROSE !

Retour en vidéo sur le départ de Chambéry, le 3 octobre dernier sur www.savoie.fr

Plus d'infos sur :
www.fa-savoie.info
www.ligue-cancer.net/73

Il y a quelques semaines, les maillots jaune et à pois du Tour de France étaient à l'honneur en terres savoyardes. Place cet automne aux maillots roses… Une coquetterie ? Non, un défi ! Sur les épaules notamment d'Evelyne, qui a enfourché son vélo pour la bonne cause, celle de la lutte contre le cancer du sein.

Après 3 années au cours desquelles sa vie s'est emballée, la jeune femme est passée cet automne en mode défi… Cap sur la Méditerranée depuis Chambéry, à la force des mollets ! Dans le peloton, 25 femmes, de 35 à 74 ans, toutes touchées par le cancer du sein. Christine Aguettaz, présidente de l'association 45*, par ailleurs organisatrice de l'événement Odyssea, les a réunies dans le cadre d'Octobre Rose, pour un challenge baptisé « *À la mer à vélo* ». « *Ce n'était pas gagné d'avance car je n'aime pas beaucoup le vélo. Mais impossible d'imaginer qu'elles partent sans moi. Au moins, c'est un vrai défi !* », confie Evelyne. Sa spécialité, ce sont plutôt les arts martiaux, Tai Chi et Qi Gong. Ces disciplines lui ont d'ailleurs fait connaître un peu par hasard l'association 45 avec laquelle elle entretient une histoire toute particulière depuis 2011. L'époque des débuts où elle assiste régulièrement son compagnon lors des séances de Tai Chi qu'il anime. « *J'y ai rencontré des femmes formidables, souriantes, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Les soucis de la maladie restent au vestiaire. On est loin de l'image du club de cancéreux…* », témoigne-t-elle, sans alors se douter que cela n'arrive pas qu'aux autres.

Défis relevés…

Fin 2012, on lui diagnostique en effet un cancer du sein au moment où elle nourrit le désir d'avoir un bébé. Choc, panique, éparpillement, il lui faut plusieurs mois pour assumer la maladie, s'obliger à prendre soin d'elle et analyser ce qui lui arrive : « *Si le temps médical est souvent rapide, – ça a été le cas pour moi –, le temps psychologique est bien plus long. La maladie affecte durablement l'image de soi, de son corps, la confiance en soi mais elle oblige en même temps à un face-à-face avec soi-même.* » L'épreuve laisse forcément des traces, mais Evelyne reprend la main, achève son traitement en mai 2013 puis devient maman le 1er octobre 2014 ! Et se lance un an plus tard le défi d'aller à la mer à vélo… Cette aventure en 7 étapes a bien sûr été l'occasion, aux côtés des autres participantes, de témoigner, sensibiliser à la maladie, à l'importance du dépistage et à l'intérêt d'une activité physique. Mais pas que… Evelyne confie une expérience plus personnelle, plus intime. « *Je l'ai fait aussi pour moi, pour me prouver que je peux entreprendre des choses seule, être fière de moi, me retrouver et m'aimer tout simplement… Ce défi, c'est aussi ma manière de dire : "Je vais bien !"* », conclut-elle.

Le défi “À la mer à vélo” a reçu le 17 septembre dernier à Paris le prix coup de coeur du jury “Talent du vélo 2015”.

www.alameravelo.wix.com/alameravelo

* L'association 45 (Sport, Santé, Solidarité Savoie) propose aux femmes en convalescence du cancer du sein de pratiquer, à tarifs très modestes, des activités physiques adaptées et de bien-être.

...et enfin, un article “retour” de la mairie de Chambéry, après ***À la mer à Vélo” 1*** :

À la Mer à Vélo, elles l’ont fait !

480 km à vélo, 1800m de dénivelé en 7 jours pour joindre Chambéry à la Mer Méditerranée aux Saintes-Marie de la Mer. Elles l’ont fait ! Parties de la mairie de Chambéry le samedi 3 octobre, elles sont arrivées aux Saintes-Maries de la Mer ce vendredi 9 octobre. Elles étaient de retour sur le site de Transdev Savoie ce samedi accueillies par leurs amis et des élus de Chambéry.

Elles, ce sont 23 femmes de 34 à 74 ans, touchées par le cancer, mais déterminées à aller de l’avant, accompagnée d’un staff médical et technique. Le défi « A la Mer à Vélo » lancé et organisé par l’association 4S, avec le soutien de l’Agence Ecomobilité avait pour objectif de remettre en activité physique des femmes atteintes par le cancer, prévenir la récidive et surtout lancer à toutes un message d’espoir et de vie. Certaines n’avait pas touché un vélo depuis 40 ans, beaucoup n’étaient pas particulièrement sportives, mais après plusieurs mois de préparation, le pari est tenu.

Avec des étapes de 55 à 93 km, le vent de face certains jours et quelques rares gouttes de pluie. Elles n’ont pas démérité. A l’aise sur le vélo, gérant bien l’effort et la sécurité, elles ont été formidables. L’accueil dans toutes les communes, des plus petites aux plus grandes, a été à la hauteur du défi, inoubliable : c’est l’adjoint au maire de Caderousse dans le Vaucluse qui nous mène visiter sa ville, les associations de la Terrasse en Isère qui nous accueillent dans la salle communale avec café et petits gâteaux, les élus de St Jean-en-Royans qui nous reçoivent avec des pognes, la maire d’Avignon et son adjointe émues aux larmes qui nous invitent à l’Hôtel de ville et tant d’autres… Toute l’équipe a été hébergée dans des familles à Grenoble et Valence, invitée par une famille de viticulteurs à Notre Dame de Cousignac en Ardèche, logées dans les bungalows du camping mis à disposition par la mairie de St Jean-en-Royans ou hébergée en auberge de jeunesse.

Le soir, à Grenoble, Valence et Avignon, des conférences ont été organisées pour sensibiliser à l’importance du dépistage, de la prévention par l’activité physique. Devant une salle comble à Avignon, le professeur Serat, cancérologue a rappelé l’impact considérable d’une activité physique régulière comme le vélo sur la prévention de la récidive.

Plus que le défi sportif, ces femmes lancées dans cette aventure, retiendront d’abord l’incroyable énergie, la solidarité dégagée par le groupe tout au long du voyage et la certitude que tout est possible après la maladie. « Vous êtes un exemple, un message d’espoir pour toutes les femmes ! » leur a lancé admirative madame la maire, Bernadette Laclais, venue les accueillir. « Nous avons besoin de vous pour témoigner de l’importance d’une pratique régulière de l’activité physique et de l’importance de la prévention » a conclu l’adjointe, Françoise Bovier-Lapierre.

Capture d’écran du film

Réalisation : **4S** - Sport, Santé, Solidarité, Savoie
www.association4s.org

Rédaction : Nicolas Mercat

Photos (sauf mentions) : Lucia Palenzuela

Infographie : Pierre Lortet

Partenaire :

SAVOIE
LE DÉPARTEMENT

© Jean-Michel Aguettaz