



L'association 4S créée en juillet 2011 poursuit 2 objectifs :

- **Gérer** les marches et courses ODYSSEA avec le soutien de 250 bénévoles pour récolter des fonds reversés localement.
- **Financer** chaque semaine huit heures d'activités physiques adaptées et encadrées par des professionnels pour s'inscrire dans un projet : « **Sport, acte de soin** ». Le but est d'aider ce public fragilisé à reconstruire son image du corps, retrouver confiance, estime de soi en renouant avec une nouvelle vie sociale et réduire le risque de récurrence. L'objectif est d'inciter les participants à la pratique d'une activité physique régulière, gage d'une meilleure santé.

Pour les personnes touchées par un cancer du sein, en suite de soins

- Aquagym
- Gymnastique douce

Pour toute personne atteinte d'un cancer

- Marche

Pour tous

- Tai Chi santé
- Qi-gong santé

Des cycles « découvertes »

- Vélo, etc. en partenariat avec les clubs locaux

Rassemblements festifs et familiaux

Participation financière à la cure post cancer du sein, aux thermes de Challes-les-Eaux, pour les patientes du territoire de santé Savoie Belley.

Une vie, un récit...

L'association 4S a lancé un nouveau défi : 23 femmes touchées par le cancer ont foulé les plages de sable méditerranéennes au terme d'un périple à vélo de 7 jours. Au-delà de l'exploit physique, l'aventure **A la mer à vélo** veut véhiculer les messages : « faites-vous dépister » et « bougez contre la maladie ». Les femmes en rose sont parties de Chambéry le 3 octobre dernier et sont arrivées à Saintes-Maries-de-la-Mer le 10 octobre.

Lili

J'ai été opérée d'un cancer du sein en 2012, on m'a alors détecté des métastases osseuses. En 2013, après un premier protocole de chimio, j'étais essoufflée au moindre effort. Je me suis dirigée vers l'association 4S qui propose du sport adapté à des femmes touchées par un cancer du sein. Et là, j'ai commencé à revivre ! Au niveau physique, j'ai récupéré une bonne forme et j'ai eu de moins en moins recours aux analgésiques. J'ai pu retrouver une vie sociale car la maladie é mouss e nos relations sociales.

A travers le sport, j'ai rencontré de nouvelles personnes, je ne suis plus seule face à un grand vide et seule avec ma maladie. D'avoir retrouvé du dynamisme et plein de copines m'a permis de participer à **A la mer à vélo**. [...] Ce défi qui nous a fait nous sentir plus fortes, ensemble, pour affronter la vie, les traitements, la maladie... Et je suis en train de gagner la partie : au retour de **A la mer à vélo**, le pet scan et l'IRM montrent la disparition des métastases osseuses ! Le sport n'est peut-être pas le seul responsable car depuis juin, j'ai une nouvelle chimio mais je suis persuadée qu'il a fortement contribué à ma guérison.

Médecin oncologue

“ [...] Nous, soignants, savons que la guérison est le plus souvent au bout de l'épreuve et que beaucoup de femmes trouveront en elles des forces qu'elles ne soupçonneraient même pas et qui les rendront moins vulnérables à l'avenir. Mais elles, dans leur quotidien ne peuvent imaginer cette issue et restent incapables de voir le soleil dans les nuages...”

On peut opérer au mieux, faire de la chimiothérapie, des rayons dans les meilleures conditions, mais si l'on ne prend pas en compte la VRAIE VIE, alors on ne fait pas notre métier. Il faut des gens formés à cette écoute et qui sauront proposer aux patientes des aides comme la psychothérapie, l'esthétique, la diététique, l'hypnose, l'assistance sociale, l'activité physique adaptée. ”

Michel, coach Tai-Chi, Qi Gong à l'association 4S

“ Mettre un art au service d'autres que moi, c'est ce que je cherche à vivre. "4S" m'apporte la satisfaction de voir les nouvelles pratiquantes rassurées par la présence des plus "anciennes" qui ont déjà traversé l'épreuve et commencent à passer à autre chose.

C'est une leçon de courage de constater comment certaines font face à l'épreuve, c'est aussi avancer ensemble à travers la pratique, l'échange, le partage de moments difficiles et d'autres plus joyeux. ”



Florence, adhérente 4S

“ Après la spirale des traitements on a l'impression de se retrouver seule. Personnellement j'avais besoin de rencontrer des personnes qui avaient eu le même parcours que moi et qui, plusieurs années après allaient tout simplement bien. On ose poser des questions, moins évidentes à poser à un médecin, on se rassure, s'entraide et on échange. On soigne nos maux intérieurs comme nos maux physiques. Grâce aux séances d'aquagym et de gymnastique j'ai retrouvé la mobilité de mon bras.

Le tai-chi m'aide à me canaliser, à m'apaiser, à reprendre confiance. 4S m'a donné des ailes : c'est pour cela qu'à mon tour je devais accompagner, encourager les personnes encore en traitement, montrer qu'une fois l'enfer passé on pouvait faire des choses folles. En 2014, j'ai organisé un périple à vélo de Chambéry à Paris en 7 étapes. Quel bonheur d'aller au bout de soi quand on le décide et non quand la maladie le décide pour vous !

”

Les partenaires

Nous comptons sur votre soutien !

Nous sollicitons votre structure pour qu'elle s'associe en 2016 à 4 S et participe au rayonnement de l'association "Sport, Santé, Solidarité, Savoie", au travers de son 2^{ème} périple « à la mer à vélo contre le cancer du sein ».

Quels avantages pour vous ?

Les valeurs véhiculées par 4 S sont source de motivation pour les participants et bénéfiques pour votre entreprise :

- Partage
- Solidarité
- Dépassement de soi
- Renforcement du lien social
- Importance de l'activité physique pour être « bien dans sa tête » et « dans son corps »

En associant son nom à ce défi, votre entreprise :

- Renforcera sa **notoriété**
- Démultipliera sa **visibilité** en Savoie et dans les régions traversées
- Valorisera son **image** auprès des participants
- Démontrera son **investissement** dans la vie locale auprès des pouvoirs publics.