



## Les Roses du Sud

*Pédalons ensemble contre le Cancer du sein !*

# Cap vers la mer !

Cavaillon - Avignon - Sète  
du 28 septembre au 4 octobre 2025



  
**sage**  
Réseau  
Gynécologie du Vaucluse



# POURQUOI Cap vers la mer ?

**Pour un octobre 2025 intensément rose...  
pédalons ensemble contre le cancer du sein !**

Selon la Haute Autorité de Santé, en France, une femme sur 8 sera confrontée au cancer du sein au cours de sa vie. Les études scientifiques le montrent : dans le cas du cancer du sein, **la pratique d'une activité physique diminue de 24 % le risque de récurrence.**

Pour la 32<sup>ème</sup> édition d'Octobre Rose, 20 femmes touchées par cette maladie s'élanceront pour un périple de **250 km** à vélo sur les routes du Sud... Cap vers la mer !

## *Notre mission*

**Promouvoir l'activité physique avant, pendant et après le cancer du sein, Encourager le dépistage précoce pour limiter la maladie.**

## 7 jours à vélo un défi pas si fou que cela !

Plus de 50 battantes atteintes d'un cancer du sein ont déjà eu la chance de vivre cette fabuleuse expérience à travers les 5 éditions de **A la mer à vélo** organisées par l'association 4S de Chambéry. Retrouvez leurs exploits et leur bonheur partagé sur :

<https://association4s.org/a-la-mer-a-velo-1/>  
et sur YouTube : <https://youtu.be/5w0TkfnEI5w>



**Le Réseau SAGE**  
(Réseau Cancer du sein & pelvien)  
mobilisé au côté des Roses  
du Sud pour faire de cette aventure  
un succès sans précédent !

Association d'utilité publique, le Réseau SAGE réunit plus de 50 professionnels de santé et du bien-être engagés dans la prise en charge médicale et l'accompagnement de femmes atteintes du cancer du sein.

Depuis sa création en 2021, il a soutenu plus de 400 femmes du Vaucluse et des départements limitrophes et a organisé plus de 100 ateliers de soins de support multidisciplinaires au sein de la Clinique Elsan Urbain V en Avignon.

Pour connaître toutes ses actions rendez-vous  
sur <https://reseau-sage.fr/>

# Carnet de route



Top départ Cavailon  
le 28 septembre 2025 !

Top départ  
le 28 septembre 2025



Arrivée Sète  
le 3 octobre 2025

Jour 1	Cavaillon → Avignon	35 Km
Jour 2	Avignon → Pont du Gard	43 Km
Jour 3	Pont du Gard → Arles	47 Km
Jour 4	Arles → Aigues-Mortes	40 Km
Jour 5	Aigues-Mortes → Palavas-les-Flots	45 Km
Jour 6	Palavas-les-Flots → Sète	40 Km
Jour 7	Retour Avignon en bus	



# La Caravane des Roses du Sud c'est 20 Roses du Sud + 10 encadrants



## Nos besoins

Hébergement et restauration	21 590 €
Transports	3 300 €
Vélos	1 872 €
Equipement / Habillement	3 080 €
Encadrement / Accompagnateurs	2 300 €
Communication	3 618 €
Matériel médical	560 €
Assurances	400 €
<b>TOTAL</b>	<b>36 720 €</b>



### POUR L'HÉBERGEMENT, LA RESTAURATION

Demi-pensions pour l'ensemble du peloton, repas et collations tout au long du parcours, déjeuner à l'arrivée avec l'ensemble des bénévoles.

### POUR LE TRANSPORT

2 véhicules utilitaires 9 places accompagneront le peloton pour transporter les bagages, assurer la voiture balai et la logistique. 1 bus assurera le retour du peloton et des vélos de Sète vers Avignon.

### POUR LES VÉLOS

3 vélos à assistance électrique de secours en location, achat de matériel de réparation et divers équipement vélo (gourdes, selles ergonomiques, etc).

### POUR L'ÉQUIPEMENT / HABILLEMENT

Des tee-shirts, des coupe-vent aux couleurs des Roses du Sud, des vêtements réfléchissants pour la sécurité, du matériel sécurité (talkie-walkies...).

### POUR L'ENCADREMENT

2 accompagnateurs brevetés seront présents pour la préparation avant le défi et tout au long du parcours pour la sécurité et la conduite du peloton.

### POUR LA COMMUNICATION

Des drapeaux pour les vélos, des oriflammes et des flyers pour les événements dans les villes étapes.

### POUR LA LOGISTIQUE MÉDICALE

La sécurité médicale des battantes sera assurée par des professionnels de santé tout au long du parcours (médecin, infirmières, kinésithérapeutes). Matériels de secours et médical (trousse de secours, table de massage, etc.).



## Nos premiers soutiens...





# Une communication audacieuse

Des rencontres seront organisées avec les élus des villes étapes, les comités départementaux de dépistage du cancer, les associations de lutte contre le cancer, les acteurs de promotion du vélo... La caravane des Roses du Sud sera l'occasion d'échanger et de susciter espoir et solidarité auprès des populations rencontrées.



Un reportage vidéo sera proposé aux chaînes de télévision régionales et nationales dans le cadre d'Octobre Rose.



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



Des annonces radio seront enregistrées pour accompagner l'arrivée de la caravane des Roses du Sud dans les villes étapes.

Partenaires financiers  
Responsables médiatiques et journalistes

## Rejoignez-nous

ensemble redonnons à la vie toute sa place !

### Partenaires financiers

**Associez-vous à la lutte contre le cancer** en soutenant les Roses du Sud... bénéficiez d'un crédit d'impôt de 60 % à 66% grâce à vos dons au Réseau SAGE, organisme d'utilité publique.

**Participez au défi écologique** des « mobilités douces » en soutenant un projet itinérant à vélo sur le réseau des voies vertes et véloroutes de France et d'Europe...

OFFREZ UNE IMAGE POSITIVE ET SOLIDAIRE EN SOUTENANT CETTE ÉQUIPE DE GAGNANTES ROSES !

### Responsables médiatiques et journalistes

**Relayez l'action des Roses du Sud** et contribuez à la diffusion de leur message de prévention contre le cancer du sein.

**Devenez acteur de la promotion du sport au féminin** en couvrant le défi sportif de ces battantes !

**APPOSEZ NOTRE LOGO SUR VOTRE SITE...**



# Elles ont déjà vécu l'aventure ...

*Monique*

En tant que plus âgée, j'appréhendais les étapes mais le motif du défi m'a donné des ailes !!

*Françoise*

Vous avez réussi à me faire aller au-delà de ce que je m'étais donné comme limites. J'ai découvert d'autres possibilités que je ne connaissais pas dans ce corps meurtri.

*Nicolas*

Que dire ? Vous avez été formidables... Après une semaine sur un petit nuage, nous revenons sur terre...

*Bernadette*

En me lançant dans notre périple, je ne savais pas encore que j'allais partager une aussi belle aventure humaine...

*Ghislaine*

Ma relation à toi est si ambiguë tu le sais. Je t'ai détesté, ô combien détesté mais je t'ai aimé aussi, je dois bien l'avouer...

Tu as tellement changé ma vie, notamment en m'inscrivant sur chaque pore de ma peau cette urgence à vivre que je chéris tant.

*Eve*

En fait je me sens comme une fleur qui s'ouvre. En pédalant j'étais dans l'action. Je suis enfin passée à l'acte.

Depuis *A la mer à Vélo* j'ai découvert que les sourires véritables pansent toutes les plaies... qu'il n'y a pas d'âge pour renaître de ses cendres.

Je n'ai jamais vécu ça? Je ne suis pas une aventurière. Je me dévalorise beaucoup. Mais là, toutes les craintes de départ ont été balayées.

*Dr Serin  
Avignon*

Bravo pour cet exploit car il sagit réellement d'un effort prolongé et difficile. Prêt à vous accueillir si vous recommencez.

# Ils ont parlé d'elles !



## 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 1<sup>er</sup> octobre et arriveront aux Saintes-Maries-de-la-Mer le 10 octobre prochain. Aujourd'hui, elles feront étape à Bourg-Saint-Andéol.

Le Dauphiné libéré Drôme  
du Mardi 6 octobre 2015

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

# Une halte des guerrières contre le cancer

**L**undi, 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 soutenir 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 entraînées, 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



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

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 1<sup>er</sup> 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

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 Chabanel-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 réci-



diver. 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 Cogninac 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 Lamoureux, 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 Rhodana de Chambéry à la Va Rhiens 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 organisée 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 récurrence.

Elle propose ainsi toute l'année à 70 femmes, victimes d'un cancer, des ateliers de tai-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 Barthélemy, 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 DUC/François KAHN



Le Dauphiné libéré Drôme  
du Mercredi 7 octobre 2015

Les Roses du Sud, ambassadrices d'espoir

*Retrouver la confiance  
dans son corps  
c'est retrouver de l'audace  
dans sa vie !*



Pour nous rejoindre ou nous aider :



Réseau SAGE  
Coordinatrice@reseau-sage.fr  
Tel. 06 34 481 681  
Polyclinique UrbainV - Elsan  
niveau 1 - 47 chemin du Pont des eaux  
84000 Avignon  
<https://reseau-sage.fr>  
 Réseau Sage



*Pédalons ensemble contre le Cancer du sein !*

Les Roses du Sud remercient particulièrement l'Association 45 pour son aide au montage du projet et Valentine Champetier pour la réalisation de cette brochure.