

# LA NEWSLETTER DE 4 S (n° 1 – 17 juin 2019)

## *Elles ont réussi, sous un soleil de plomb !*

3 groupes d'adhérentes de 4 S sont allées à Venise, encadrées par douze bénévoles :

. Dix sont parties en autonomie complète à vélo de Chambéry, ont passé le col du Mont-Cenis pour rejoindre le 2<sup>e</sup> groupe à Piacenza. Leur périple total a duré 900 km, étalé sur douze jours.

. Vingt sont parties en car de Chambéry, sont montées sur leur vélo à Piacenza avec le 1<sup>er</sup> groupe et de là ont rejoint Venise. Elles ont pédalé pendant 400 km en cinq jours.

. Enfin, un groupe de dix rameuses a quitté Chambéry dans la camionnette qui tractait 2 dragonboats. Elles sont arrivées à Venise après 10 heures de route.

. Dimanche 9 juin, c'est un bateau de 20 Dragon'Elles de Savoie + le barreur (Maxime) qui a participé à la Vogalonga. Elles ont ramé pendant 32 km en 5h40.



Le Mont-Cenis



Les Dragon'Elles de Savoie sur le canal de la Giudecca



Le groupe des 53 participants

---

## *Remise du chèque des Lions Club de Savoie*

Merci à toutes celles qui ont ramassé les tulipes et ont permis à 4 S de récolter un joli chèque de 6 500 €. Bravo ! Film sur Savoie News : <https://www.youtube.com/watch?v=IIIzu2Nynek>

---

## *VIPS 2019 de la CPAM*

Merci à celles qui sont venues nous aider à tenir le stand lors de la présence des scolaires.

---

## *L'action solidaire Banque Alimentaire de Savoie et 4 S débute le 24 juin*

Les camionnettes ont du mal à circuler et stationner à Chambéry. Alors, comment ramasser les produits alimentaires en date limite de péremption dans les magasins de Chambéry et environs ? C'est pour répondre à cette question que la BA de Savoie et 4 S se sont unies. Un triporteur avec assistance électrique va se rendre à Monoprix, Lidl St-Alban, Super-U Cognin, Franprix Les-Eléphants, les Halles Savoyardes Les-Landiers. Il sera conduit par une adhérente de 4 S, accompagnée par une autre adhérente sur son vélo. A deux, chaque matin, elles vont faire la ramasse alimentaire. Les produits sont ensuite stockés au siège de la BA (224 rue Girod).

Vous souhaitez donner un coup de main à ce pédalage solidaire ? Tout renseignement par téléphone à 4 S. NB : les non-adhérentes sont aussi acceptées ! La BA assure toutes les participant.e.s. Inscriptions sur ce tableau : [tableau-distribution-alimentaire \(1\).xlsx](#)

---

## *Vacances en vue !*

Les activités physiques de 4 S se terminent au cours de la semaine 26.  
Bonnes vacances aux animateurs et aux adhérentes !

Les permanences au local de la Maison des Associations sont suspendues en juillet et août. Elles reprendront courant septembre.

---

## *Pique-nique partagé*

Pour fêter l'arrivée de l'été et des vacances, nous nous réunissons le jeudi 4 juillet. Chacun.e apporte un mets sucré ou salé ou du fromage ou du pain ou des fruits. 4 S gère les boissons.  
Lieu : club de voile du Bourget-du-Lac (après le restaurant « La Frégate »).

---

## *4 jours de rando en Tarentaise*

4 jours de randonnées pédestres du lundi 16 au jeudi 19 septembre ; date limite d'inscription : le jeudi 4 juillet.  
La participation financière de chaque participante est fixée à 75 €. Pour vous inscrire : envoyez 2 mails, à 4 S ET à Bernadette, en copie (bernadettebe@sfr.fr).

---

## *Activités 2019-2020*

Toutes nos activités sont reconduites aux même jours et heures.  
Avec les mêmes animateurs ! Merci à eux pour leur fidélité.  
Seule l'aquagym de Buisson-Rond va changer quand la piscine couverte fermera pour laisser place à la nouvelle piscine du stade : les pratiquantes seront prévenues individuellement.  
Le nouveau flyer est en cours d'élaboration. Il vous sera envoyé par mail, dans le courant du mois d'août. Le nombre de places dans chaque cours est limité ; la priorité sera donnée aux nouvelles adhérentes.

*Mouvements dansés* : venez à la séance de découverte, encadrée par Monique, jeudi 20 juin de 19 h à 20 h 30 aux thermes de Challes-Les-Eaux.

---

## *Stage dragonboat/marche nordique/rando (26 au 29 août à Charavines)*

Ce stage est proposé par l'Institut de Thérapie Sportive. Il s'adresse à toute personne atteinte d'une maladie chronique : cancer, diabète, troubles musculo-squelettiques. Date limite d'inscription : 21 juin.  
Coût : 290 €. Renseignements par téléphone : 07 82 81 95 81.

---

*Le CA de 4 S* est composé de 10 bénévoles :

Christine Aguetzaz (présidente) ; Christine Bardet ; Bernadette Bonnet-Eymard ; Isabel Campanon ; Françoise Cauvin (trésorière adjointe) ; Michelle Géry (secrétaire adjointe) ; Nabila Lafon (trésorière) ; Christiane Maillet (secrétaire) ; Bernadette Van Wynsberghe ; Eve Vittoz.

4 S gère 140 adhérentes et 8 salarié.e.s payé.e.s grâce à la course Odyssea Chambéry.

---

4 S (Sport, Santé, Solidarité, Savoie)  
Adresse postale : 20 rue des Tilleuls – 73000 Chambéry

Local : Maison des Associations de Chambéry – Bureau F 114/115

Tél. : 07 82 22 60 11

Mail : quatreSchambery@yahoo.fr

Site : [www.association4S.org](http://www.association4S.org)