



Sport
Santé
Solidarité
Savoie

Newsletter n° 33

Été 2023

Le printemps de 4 S

- . Avril : opération « Tulipes contre le cancer », avec une belle vente au CHS de Bassens. Les Lions Club nous offrent un chèque de 8 000 euros ! Merci Les Lions !
- . Mai : permanences Odyssée et présence sur le village, le 27 mai. Plus de 9 300 participants + le soleil : 21 000 euros versés à 4 S. Merci Odyssée !
- . 3 juin : inauguration du dragon boat 10 places à la " Faites du Nautisme" d'Aix-les-Bains-Riviera des Alpes. Merci aux Dragon'Elles !
- . 10/11 juin : weekend vélo à Chanaz avec 13 adhérentes, accompagnées par Jean-Marc et Marie. Merci à eux deux pour cette belle réussite !
- . 20/24 juin : séjour « marche et bien-être » dans le Vercors, pour 14 adhérentes, accompagnées par Yolaine et Claire. Un grand succès ! Voir photos et textes de ce merveilleux séjour sur le site Facebook 4S.

Le nouveau flyer

- . Notre flyer 2023-24 sortira courant août. Il vous sera envoyé par Internet. Le certificat médical est toujours obligatoire (cf. le règlement intérieur de 4 S). Donc, si vous avez l'occasion de voir un médecin pendant l'été, n'oubliez pas de le lui demander, avec mention de toutes les activités que vous souhaitez faire. Astuce : gardez-en un double pour ne pas avoir à le réclamer en cours d'année.
- . Reprise des activités : lundi 18 septembre.
- . Pour les activités très fréquentées et où les places sont limitées, nous rappelons que la priorité est donnée aux nouvelles adhérentes ou celles en récidive. L'association 4 S est un tremplin qui a aussi pour mission, à la fin des soins, d'aider ses adhérentes à trouver l'association pouvant les accueillir pour continuer à pratiquer une activité physique régulière.

Résultats du sondage

77 réponses sur 110 adhérentes. MERCI à celles qui ont participé.
Vos suggestions ont été entendues et vos remerciements chaleureusement accueillis !
94,8 % pensent reprendre une adhésion.

Effectif prévisionnel :

Aquabike	18 adhérentes
Aquagym	45
Gym douce	19
Marche	22
Vélo doux	18

Sophro	30 adhérentes
Yoga	13
Taïchi/chi gong	14
Self défense	18
Dragon boat	17

En ce qui concerne les « stages », voici le nombre d'intéressées :

Macadam rose	20 adhérentes	Danse modern	19 adhérentes
Yoga du son	18	Jeux ballon (hand)	10
Théâtre d'impro	15	Ne sait pas	14

En raison de leur succès, ces stages seront donc mis en place en 2023-24. Vous recevrez, en temps utiles, une fiche d'inscription pour chacun.

A venir, cet été ... vélo

. **Coppandy du Salève** (74) : vous pouvez y participer le dimanche 20 août soit en roulant, sur l'un des 4 parcours au choix : www.coppandy.org soit en étant bénévole : <https://chat.whatsapp.com/D4fmH4s0nHILenr1yhcj0g>

A venir, à la rentrée

. **Forum des associations** : samedi 9 septembre après-midi, le centre de Chambéry sera envahi par le Forum des Associations. 4 S trouvera sa place, avec Bernadette aux commandes. Si vous pouvez donner du temps pour nous aider, vous serez la bienvenue ! (doodle à venir).

. **Salon Be-fit**, Aix-les-Bains, samedi 9 septembre (journée)

Baptêmes Dragon Boat sur place - Le CLBCK a confirmé sa présence avec un barreur pour notre joli DB bleu obtenu grâce au fonds de dotation Aix-les-Bains Riviera des Alpes. On a besoin de rameuses et de bénévoles pour représenter 4 S sur le stand !

. **Festival Dragon Boat**, Annecy, week-end du 30 sept/1er oct.

Nuitée à l'Auberge de Jeunesse d'Annecy. Covoiturage entre rameuses. Frais pris en charge par 4 S : nuitée, dîner et PDJ.

Une participation financière de 30 € sera demandée.

C'est une manifestation conviviale, festive et musicale mais aussi sportive !

Pour tous renseignements, allez sur leur site.

A venir ... octobre rose

. **Samedi 30 septembre** (organisé par 4S) : Macadam Rose – place de la mairie de Chambéry de 10h à 11h, animation : Yolaine.

. **Mercredi 4 octobre** (organisé par 4S) : Salle Bellevarde à Challes de 18h à 20h. Présentation du livret de « Balades-Santé », créé par les adhérentes du groupe marche et projection du film sur le séjour « Marche et bien-être » dans le Vercors.

. **Vendredi 6 octobre** (organisé par 4S et Grand Chambéry) : soirée R'eau'Z à la piscine aqualudique du stade de Chambéry de 18h à 20h30 : aquagym, aquabike, tai-chi ; massages ; bassin bien-être avec lumière tamisée. Merci Margot pour cette 2ème édition !

. **Jeudi 26 octobre** – Technolac – course caritative ouverte à tous. Fonds collectés reversés à 4 S. Contact : Noémie 07 83 42 56 57.

S'investir pour 4 S

. Un certain nombre d'adhérentes ont choisi de venir travailler au sein du groupe : « Les bénévoles actives ». Au rythme de quelques réunions par an, elles apportent leur pierre à l'édifice : nouvelles idées pour faire vivre l'association, comme par exemple : des propositions de stages, mise en place d'animations ponctuelles, révision du projet associatif, etc. Un grand MERCI à elles ! Si vous souhaitez les rejoindre, envoyez-nous votre candidature par mail.

A vos AGENDAS !

. **Vendredi 22 septembre** : Pique-nique de rentrée. Rendez-vous à partir de 18 h 30 au sommet du Parc de Buisson-Rond. On a commandé le soleil !

. **Lundi 20 novembre** : Assemblée Générale de votre association à 18 h 30 à la MDA

Et ... **samedi 1^{er} juin 2024** : Odyssée Chambéry bien-sûr !

Remerciements

4 S remercie chaleureusement ses salariés et intervenants(e)s sportifs(ves) : Valérie (assistante administrative), Arlette (sophrologie), Laurence R. (yoga), Marie (aquagym/aquabike), Michel (tai-chi/qi-gong/ self défense), Tiffany (aquabike), Yolaine (marche et Macadam), les B.E. du CLBCK.

4 S souhaite la bienvenue à Caroline (modern danse), Laurence J (théâtre d'impro), Sylvie (yoga du son).

Le conseil d'administration de 4 S souhaite à toutes et tous un excellent été et vous donne rendez-vous à la rentrée !

*Christine Aguetz, Christine Bardet, Isabel Campanon,
Michelle Géry, Christiane Maillet, Jackie Rousseau-Noiray,
Bernadette Van Wynsberghe, Eve Vittoz.*

