Strasbourg Vélo Club

Cyclo nouvelle n° 20

Le Défi de 100 km !





Un maillot de cycliste pour Octobre Rose, quelle idée ?

Pratiquer une activité physique lorsqu'on est en bonne santé, rien de plus normal ! Mais lorsque la maladie se déclare, pathologie cardiovasculaire, cancer ou autre, l'activité physique n'est plus une priorité.
Pourtant, en 2005, le Professeur Jean-Louis Bouillaut, cancérologue, déclarait la nécessité d'une activité physique comme outil de santé pour prévenir le déconditionnement physique, pour diminuer l'incidence et la mortalité de la plupart des cancers, pour réduire le risque de rechutes notamment dans le cancer du sein, sans oublier le bénéfice sur la qualité de vie physique, psychologique et sur l'image corporelle.
Pour ce faire, le sport santé sur ordonnance et l'APA, l'Activité physique adaptée, ont été mis en place.

En 2022, Strasbourg Vélo Club a proposé à Claude Schneider, président de l'ACSE, Association des Courses de Strasbourg Europe, organisateur de la "Strasbourgeoise" pour Octobre Rose, l'organisation d'une sortie vélo ouverte au grand public comme activité physique complémentaire. La première Strasbourgeoise à vélo était née.



Il fallait aller encore plus loin. En 2024, l'idée de rassembler un groupe de femmes atteintes ou en rémission d'un cancer du sein comme ambassadrices et témoins du bénéfice de l'activité physique régulière est devenue une évidence.
Le Défi 100 km est issue de cette réflexion. L'ACSE, par l'intermédiaire de son Président Claude Schneider et Strasbourg Vélo Club avec Claudine ayant suivi une formation par le CROS, Comité Régional Olympique et Sportif, pour l'activité physique adaptée, ont mis en place ce premier Défi de « Les Mulhousiennes » :
parcourir en une journée les 100 km de Strasbourg à Mulhouse pour participer le lendemain à la marche ou à la course des 5 km de « Les Mulhousiennes ».



Il fallait maintenant trouver les candidates. Communiquer sur les réseaux sociaux, lors de la Strasbourgeoise et de la Strasbourgeoise à vélo, distribuer des flyers sur les stands et au public, prendre contact avec les acteurs du traitement du cancer du sein, tout a été mis en œuvre.

Mais c'est Astride de Strasbourg Vélo Club qui a apporté la solution. Elle a parlé du projet à Anne-Sophie Knab Ley, Kinésithérapeute à Schiltigheim et spécialiste en sénologie.
Anne-Sophie, une personne formidable et essentielle à toutes ces femmes. Elle les soigne, les accompagne, les aide à s'accepter, à regarder l'avenir à nouveau.
Elle a donné suite après quelques hésitations à ce projet qu'elle pensait fou et difficilement réalisable par ses patientes. Pourtant, c'est elle qui a réussi à les convaincre et à former un groupe d'une vingtaine de femmes qu'elle a accompagnée avant et pendant le jour du Défi. Elle a su trouver les mots justes, les convaincre de la force qu'elles avaient en elles, de l'importance de la pratique d'une activité physique régulière et de tous les bénéfices qu'elles en auraient.



Il restait à mettre en place le projet. Préparer toutes ces femmes à des sorties régulières à vélo organisées patiemment par Claudine. Apprendre à rouler en groupe, à se motiver, à persévérer même lorsque tenir le guidon provoque des douleurs incessantes, que le petit sac à dos ruine les muscles dorsaux et que la fatigue générale les assaille. Apprendre à gérer l'hydratation, à se nourrir pendant l'effort et pédaler, pédaler sans relâche.

Elles étaient soudées, motivées, fortes. Elles se sont découvertes. Il suffisait de les accompagner, de les encourager, de les protéger.

Elles ont beaucoup bavardé entre elles pendant les sorties, elles ont ri, elles ont pris du plaisir, de la confiance en elles et elles y ont cru.



Et on s'entraîne !

La date du Défi approchant, elles se sont senties de plus en plus fébriles ; le samedi 20 septembre, l'excitation était à son comble au départ. Le soleil nous a accompagné, l'espoir aussi, la volonté a fait le reste : 126 km de parcourus et un accueil phénoménal à leur arrivée.

Des larmes, une émotion grandiose, des sourires, des visages rayonnants de bonheur, oublié la fatigue et la peur. Elles ont toutes réussi.

Un hymne à la sororité,

Un hymne à la vie



Le départ



La pause pique-nique



En cours de route



B R A V O !



MERCI Claudine et Anne-Sophie !



Merci Claude pour ton soutien essentiel !

Nous sommes en 2026, le Défi 100 km sera cette année les 05 et 06 septembre à l'occasion de " La Wisseinbourgeoise ".

Le groupe de femmes s'est agrandi avec de nouvelles venues et ensemble, elles continuent à pédaler.

Important, vous trouverez l'essentiel des activités sur le site web du club :

https://strasbourg-veloclub.fr/activites-2019.html

Contact : Claudine Lecestre
Tél. : 06 72 81 28 14
http://strasbourg-veloclub.fr
svc@strasbourg-veloclub.fr
Facebook :
www.facebook/com/strasbourg .velo.club

Strasbourg Vélo Club

Se désinscrire

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Strasbourg Vélo Club.

Envoyé avec Brevo

© 2023 Strasbourg Vélo Club