

# Le programme Ramer en Rose prend de l'ampleur



## Introduction

En Suisse, près d'une femme sur huit sera concernée par le cancer du sein au cours de sa vie. Il s'agit du cancer le plus fréquent chez la femme, soit environ un tiers des diagnostics totaux de cancer. Ces chiffres alarmants peuvent cependant être contrebalancés par l'efficacité du dépistage précoce et des traitements: le taux de survie à 5 ans atteint maintenant 85% des cas.

lymphoedème ou symptôme dit du «gros bras» après la chirurgie oncologique.

## Ramer en Rose au Rowing-Club Lausanne

Ramer en Rose est un programme de réadaptation physique par l'aviron destiné aux femmes atteintes d'un cancer du sein développé en mai 2018 par Virginie Martin et Jean-Pierre Gervasoni au Rowing-Club Lausanne (RCL).

moral, chez certaines dès les toutes premières séances et de façon spectaculaire.

En 2019, plusieurs clubs d'aviron romands nous ont abordés pour développer des programmes similaires qui sont présentés ci-dessous. Malgré les restrictions liées à la COVID dans les cantons romands, nous continuons les entraînements en faisant de l'ergomètre par groupe de 5 personnes en extérieur, de la marche et de l'Urban training.



RC Lausanne



CA Vésenaz



UN Yverdon



SN Neuchâtel

L'action préventive de l'activité physique contre le développement du cancer est connue depuis longtemps déjà. Les études scientifiques les plus récentes ont également mis en évidence son efficacité dans la lutte contre les effets secondaires des traitements et le risque de récurrence du cancer. Pour le cas particulier du cancer du sein, l'activité physique pratiquée après le diagnostic réduit le risque de récurrence de plus de 40%, la mortalité spécifique de 30% et la mortalité globale de 40%.

Sur le plan de la qualité de vie, garder son corps en mouvement permet d'agir sur les douleurs, la fatigue, les symptômes dépressifs, ainsi que sur la survenue du

Le programme pilote a débuté fin mai 2018 avec un groupe de 8 femmes référées par des médecins et des physiothérapeutes convaincus des bienfaits de l'activité sportive adaptée. Le centre de sénologie du CHUV, le Réseau Lausannois du Sein et la Ligue Vaudoise contre le Cancer (LVC) soutiennent activement notre programme depuis son lancement.

A raison de 2 séances hebdomadaires de 2 heures (mardis et vendredis de 9h30 à 11h30), nous avons accueilli depuis le début du programme plus de 85 femmes. Des bénéfices concrets très soutenus ont été ressentis par l'ensemble des participantes tant sur le plan de la mobilité articulaire et de la forme physique que sur le plan du

## Ramer en Rose à Vésenaz

Le Club d'Aviron Vésenaz (CAVz) a lancé son programme Ramer en Rose le 30 octobre 2019. Coordonné par Catherine Eckert et Camilla Koudriaev, notre programme est parrainé par le champion olympique Lucas Tramèr (Rio 2016), rameur du CAVz, médecin convaincu par les bienfaits de l'aviron sur la santé.

Cette première année fut un succès, avec une vingtaine de participantes dont les sourires et l'enthousiasme créent une ambiance inoubliable lors des sessions. C'est avec joie que nous avons accueilli plusieurs des premières participantes du programme en tant que membres du club, le meilleur témoignage de notre réussite étant la passion

qu'elles ont développé pour notre sport. Le CAVz est reconnaissant pour le généreux appui reçu de la part de nombreux donateurs et institutions, y compris la Ligue Genevoise contre le Cancer.

Les cours Ramer en Rose ont lieu les mercredis de 10h00 à 12h00 tout au long de l'année. Les restrictions sanitaires du Canton de Genève, plus contraignantes qu'ailleurs, ont mis nos activités temporairement en pause, mais nous nous réjouissons de pouvoir revoir nos «Rameuses en Rose» aussitôt que possible.

#### Ramer en Rose à Yverdon

Avec le soutien de notre club, du RCL, de la LVC et des médecins de la région, nous avons commencé notre programme à la fin août 2020, avec 11 participantes, une fois par semaine, le mercredi matin, de 8h30 à 10h30.

Si nous n'avons pas encore pu en mesurer les bienfaits physiques, nous avons été épargées par la richesse des échanges entre les participantes, leur pugnacité à la pratique

du sport, et leur solidarité qui s'est développée dès la première rencontre, permettant aux plus démoralisées de retrouver un moment le sourire.

A relever que les appuis financiers de la ville d'Yverdon et de plusieurs sponsors nous ont permis d'acheter une yolette et des rames dont la couleur rose est reconnaissable sur le lac.

#### Ramer en Rose à Neuchâtel

Le lancement de Ramer en Rose à la Société Nautique Neuchâtel était prévu début avril 2020 et a pu avoir lieu début juillet. Les séances ont lieu les mardis après-midi de 16h00 à 18h00.

Depuis, une douzaine de femmes bien motivées, encadrées par plusieurs personnes du club ont découvert ce sport. Elles rament, bougent, discutent, rient et se font du bien avec cette activité motivante et adaptée à leur force et forme physique du moment. Un programme hivernal permet aux participantes de poursuivre actuellement un entraînement selon leur rythme, que cela

soit sur le lac ou à terre et nous sommes bien déterminées à continuer cette merveilleuse aventure.

#### Perspectives d'avenir

D'autres clubs romands sont intéressés à développer ce programme. Nous avons eu des contacts préliminaires avec la Société Nautique Etoile Bienne (SNEB), le Club d'Aviron de Vevey (CAVy) et le Club d'Aviron de Fribourg Ville (CAVF). La mise sur pieds prochaine d'une fondation Ramer en Rose permettra une coordination et une cohérence optimale entre tous les programmes conduits, afin qu'un nombre croissant de femmes, puissent participer avec enthousiasme à cette magnifique aventure humaine.

#### Liens utiles

[www.rclausanne.com](http://www.rclausanne.com)

[www.avironvesenaz.ch](http://www.avironvesenaz.ch)

[www.aviron-yverdon.ch/ramer-en-rose/](http://www.aviron-yverdon.ch/ramer-en-rose/)

[www.aviron.ch/ramer-en-rose/](http://www.aviron.ch/ramer-en-rose/)

*Catherine Eckert (CA Vésenaz)*

## Hohe Wellen schlagen!

Wir verlegen, redigieren, gestalten, preprinten und printen nicht nur «SWISS ROWING»!

- Alle Ihre Kommunikationslösungen auf den
- gebracht:
  - Publikationen
  - Geschäftsberichte
  - Publireportagen
  - Broschüren/ Prospekte
  - Inserate
  - Web

**publprint.**

Kommunikation, Verlag, Redaktion, Mediaplanung, Prepress.

Rosenstrasse 14, Postfach 94, 2562 Port,  
Telefon 032 385 17 91, Fax 032 385 17 92,  
info@publprint.ch, www.publprint.ch.



#### SWIFT Racing Switzerland. Die Nummer 3.

Mehr Boot für Ihr Budget! / Avoir plus pour moins d'argent?

**SWIFT Racing. Arlequin** ist in der Schweiz. Unser Bestseller 2020 liegt zum Test bereit in Härkingen. Der **Freedom 2xR** in Vollcarbon. Mit Bont-Wechselschuhen und SWIFT CP-Ruder.



SWIFT Racing und Coastal-Boats.eu sind Ihre Coastal Rowing-Partner. Coastal Feeling auf unseren Seen? Bei Wind und Wetter. «Bringen Sie Ihr Co1x-Boot grad mit». Auf dem Dach.



Trainings- und Rennboote sind vorrätig. Testboote liegen in Härkingen. Ausbildungsboote? Bootsklassen von 40-90 kg sind möglich. Einsetzbar im täglichen Trainingsbetrieb oder in der Ausbildung.

Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns: 079 474 80 22 /  
volker@swiftinternational.biz / Website (neu) [www.swiftracing.ch](http://www.swiftracing.ch)