

« Ramer en Rose »

Présentation du concept

Notre club, exclusivement féminin, se sent particulièrement concerné dans cette cause et souhaite devenir « ambassadeur » du programme « Ramer en Rose » sur la Riviera.

Les personnes qui suivront ce programme ne seront pas membres de notre club. Par contre, au terme de leur formation, elles pourront demander leur adhésion au club si elles le souhaitent.

« Ramer en Rose » débutera le **mercredi 1^{er} septembre 2021 à 09h.00**. Tous les mercredis seront ensuite consacrés à cette activité, sauf peut-être en fin d'année (entre Noël/Nouvel An).

« Ramer en Rose », lancé par le **Rowing club Lausanne** en mai 2018, est un **programme de réadaptation physique par l'aviron** destiné aux femmes atteintes d'un **cancer du sein**. Cette réadaptation s'appuie sur les qualités du mouvement d'aviron spécifiquement adapté aux suites d'un traitement du cancer du sein.

Bénéfices de l'activité physique

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 démontré son efficacité dans la lutte contre les effets secondaires des traitements et le danger de récurrence du cancer. En effet, l'activité physique pratiquée après le diagnostic réduit le risque de rechute 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 lymphœdème ou symptôme dit du « gros bras », qui peut apparaître suite à la chirurgie oncologique.

Bénéfices spécifiques de l'activité physique lors de la pratique de l'aviron

Des **programmes à grande échelle basés sur la pratique de l'aviron** ont fait leurs preuves dans le reconditionnement physique et le soutien psychique des femmes touchées par le cancer du sein : aux Etats-Unis depuis 2002 (programme WeCanRow à Boston) et en France depuis 2015 (programme Aviron Santé de la Fédération Française d'Aviron). Car **le mouvement d'aviron possède des qualités particulières** qui apportent de nombreux bénéfices aux femmes atteintes d'un cancer du sein.

Contrairement à ce que l'on imagine souvent, l'aviron est un sport « de jambes » : la propulsion du bateau est effectuée à plus de 80% par les jambes et le dos, qui portent l'essentiel de la charge composée du bateau et du rameur. Les bras et les épaules servent à prolonger le temps d'appui de la rame dans l'eau par un travail de coordination très fin. Les rameuses atteintes d'un cancer du sein peuvent ainsi pratiquer une activité très complète sans risque de surcharger la zone opérée.

D'autres caractéristiques méritent d'être mentionnées pour le bénéfice qu'elles apportent dans le cas du cancer du sein :

1. Une activation du **drainage lymphatique** et un **gain de mobilité dans le haut du corps** : les mouvements effectués par le torse et les bras réalisent un pompage mécanique de la lymphe. Ils préviennent l'apparition du lymphœdème. De plus, ils permettent de regagner progressivement la mobilité des épaules et des bras tout en stabilisant la musculature des omoplates.
2. Des possibilités variées de **moduler finement la charge d'effort** : on peut agir sur les réglages du bateau et des rames, la fréquence du geste, la composition et la taille des équipes (seule, à 2, 3 ou 4 rameuses).
3. Un **geste cyclique et fluide, sans à-coup ni choc**, qui s'effectue en **position assise** : les traumatismes ostéoarticulaires et musculo-tendineux au niveau de la hanche et des genoux peuvent être évités. Les personnes déconditionnées et/ou en surpoids sont moins vite essouffées qu'en position debout.
4. La sollicitation du **système cardio-respiratoire** : l'aviron appartient à la classe des sports dits d'endurance qui renforce le système cardio-respiratoire par des efforts de longue durée effectués à des intensités variables.
5. Un gain de **force au niveau de l'ensemble de la musculature** : plus de 90% des muscles sont sollicités dans le mouvement du rameur. Cela implique un travail de coordination complexe entre les 3 grands groupes musculaires (membres inférieurs, torse et membres supérieurs). Le déplacement continu de la charge composée du poids du bateau et des rameurs induit un travail de force continu.
6. Une **activité exercée à l'extérieur** : les rameuses bénéficient d'un environnement qui permet une oxygénation de haute qualité et une exposition à la lumière tout au long de l'année, y compris en hiver.

Bénéfices psycho-sociaux de l'activité physique

Outre les bénéfices qui s'exercent sur le plan physique, il faut aussi évoquer son **impact très positif sur le plan psycho-social** : l'aviron permet de s'intégrer dans une équipe, d'acquérir de nouvelles compétences complexes, de devenir acteur de sa remise en forme et guérison, et potentiellement de s'ouvrir à nouveau à une vie sociale plus intense en intégrant un club sportif.

« Ramer en Rose », le projet pilote

« **Ramer en Rose** » a démarré fin mai 2018 à Lausanne par le Rowing Club avec un groupe-pilote 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** ainsi que la **Ligue vaudoise contre le cancer (LVC)** soutiennent activement ce projet depuis son lancement.

Le montant de la cotisation – établi par le projet pilote et pratiqué par tous les clubs qui pratiquent ce programme – est facturé CHF 200.00 pour les 2 premières phases (6 cours d'initiation et 6 cours de perfectionnement), puis CHF 10.00 chaque cours supplémentaire. En cas de besoin, les participantes peuvent bénéficier du soutien financier de la LVC.

L'expérience menée par le Rowing club s'est avérée **largement positive**.

En raison de la demande croissante, le Rowing-club est à la recherche d'autres clubs d'aviron qui seraient intéressés à rejoindre ce programme.

Le programme « Ramer en Rose »

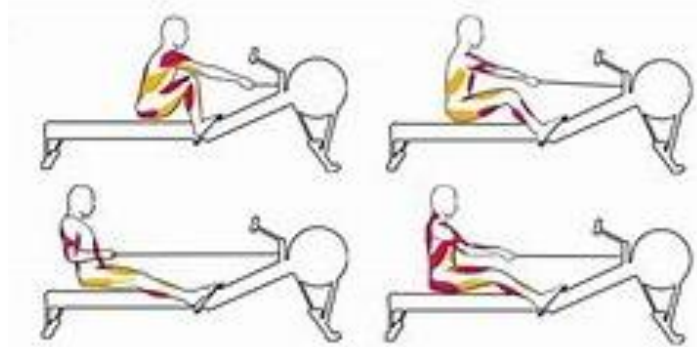
L'expérience du Rowing club nous permet d'affirmer que « **Ramer en Rose** » est une référence de réadaptation physique.

Quant à notre club « La Rame », en s'engageant dans ce projet, il a pour objectif d'accompagner les participantes **vers une meilleure qualité de vie, plus de bien-être et de santé !**

Matériel nécessaire

Pour mettre à profit tous les bénéfices évoqués, nous utiliserons une large palette de matériel pour former les rameuses :

- Des ergomètres ou « rameurs » permettant de reproduire le travail de coordination intermusculaire, sans devoir gérer les rames et le bateau ;



Présentation des muscles sollicités avec la pratique de l'ergomètre (rameur)

- Des bateaux d'initiation insubmersibles (2, 3 ou 4 rameuses).
- Une gamme complète de bateaux destinés à la pratique loisirs, de type standard.



Bateau stable

Quelques témoignages

A l'appui de notre présentation, plusieurs participantes du programme lausannois « **Ramer en Rose** » ont accepté de partager leur expérience dans un reportage radiophonique¹ dont voici quelques extraits:

- « c'est une **sensation de glisse et de liberté... se prendre en main dans ce parcours qui parfois ne nous appartient plus vraiment...** ».
- « on est effectivement **toutes dans le même bateau, on doit apprendre à faire confiance sans savoir où on va** puisqu'on rame à l'envers... Symboliquement c'est très fort : on sait d'où on vient mais on va vers l'inconnu... ».

¹ Emission diffusée le jeudi 6 décembre 2018 <https://www.rts.ch/la-1ere/programmes/cqfd/10014131-les-vertus-de-laviron-lors-dun-traitement-contre-le-cancer-06-12-2018>

- « ... ça redonne un cadre où **l'on n'est plus la femme qui a eu un cancer**, on est **quelqu'un de normal qui vient faire du sport et qui s'amuse** ».
- « ... aussi les **effets bénéfiques constatés par ma physiothérapeute** qui a pu voir comment en une dizaine de jours j'ai retrouvé une mobilité... Cela m'a vraiment débloqué au niveau du mouvement ».
- « ... les **bénéfices ressentis sur le plan psychique** : on doit se taire, suivre le rythme, se concentrer, **être ici et maintenant**,... c'est comme **une méditation mais en mouvement** ».

La Tour-de-Peilz, juin 2021