Découvrir l'Aviron Rose

L’AVIRON ROSE ... vous connaissez ?

Reflets d’un échange à bâtons rompus avec Félicie, Catherine, Véronique, Laurence, Catherine, Dorothea, Carla et Bernie, participantes et encadrantes, du programme Ramer en Rose, un matin de printemps, autour d’un café.

Ramer en Rose c’est avant tout du plaisir et une aventure humaine et solidaire extraordinaire ! Les participantes et leurs encadrantes, rencontrées au retour d’une sortie printanière, racontent avec émotion, leur plaisir intense à participer à cette activité :

« C’est magique, l’environnement est puissant ! »

« Une bouffée d’oxygène ! »

« On discute, mais ce n’est pas un groupe de paroles, on s’échange des trucs et des bonnes adresses »

« J’adore ! »

« On est au raz de l’eau, un rêve ! »

« Commencer un sport que je ne connaissais pas, m’a donné de l’énergie. »

« C’est un cadeau ! »

« Je m’y sens soutenue et en sécurité. »

« Magie et concentration ! »

« La Terre, les montagnes, le lac, la nature ça nous donne de l’énergie ! »

« C’est doux, complet et bienveillant ! »

Ramer en Rose c’est ...

- Une activité mise en place à La Rame, depuis le 1er septembre 2021, dans le sillage du Tour du lac d’Elisabeth Dieskiewitz, en été 2021.
- Un mode de faire qui s’appuie sur un concept réfléchi et expérimenté depuis plusieurs années au RCL, sous la houlette d’un médecin, le Dr Jean-Pierre Gervasoni et de Pierre Weissenbach, ancien directeur de soins et infirmier-anesthésiste.
- Une collaboration fructueuse entre Dorothea, Silvia et Bernie, ainsi que des formatrices de La Rame et deux monitrices du CAV, Catherine et Carla.
- Une activité régulière, chaque mercredi matin, dans un cadre bienveillant et protecteur, des sorties sur l’eau en yolettes, en double ou sur une planche à ramer, si la météo est favorable ou un entraînement doux au bassin et en salle ou une promenade, si le lac n’est pas bon.
- Une activité à laquelle chacune participe à sa mesure, en lien avec sa propre énergie du moment. Des rames plus légères peuvent être proposées.
- Une occasion d’oublier les tracas de la vie et de la maladie, en tenant compte des besoins particuliers de chacune.
- Un groupe WhatsApp, pour faciliter les contacts et les rendez-vous, et des activités conviviales annexes qui relient et réjouissent, sont proposées régulièrement comme un piquenique canadien, un apéro de Noël, et d’autres ...
- Une occasion de partager et d’échanger, de tisser des amitiés, de savourer le plaisir de sentir son corps en mouvement, d’être actives ensemble, dans une ambiance chaleureuse !

Pour en savoir plus ...

- Le programme complet comporte 12 cours au prix de CHF 200.00. La flexibilité est un atout de base, la santé prime et le programme est adaptable à chaque personne- http://www.larame.ch/uploads/2/9/0/8/29083335/information_pour_le_site_internet.pdf
- Les inscriptions se font par le biais du site de la Rame http://www.larame.ch/ramer-en-rose.html
- Des sorties supplémentaires avec le groupe sont possibles par la suite, moyennant une modeste participation financière de 10.- par sortie.
- Un bref entretien médical individuel préalable avec Dorothea, infirmière de formation, permet de comprendre où chacune en est de son parcours avec la maladie. Si besoin, celle-ci peut se référer au Dr Jean-Pierre Gervasoni et à la Dre Franziska Angst.

Vous souhaitez faire connaître le programme :

N'hésitez plus ! Parlez-en avec Catherine Le Bourhis et Carla Visconti, ou écrivez directement un petit mot à : larame.en.rose@gmail.com

Extrait de la Newsletter 2/2025 du CAV (Club aviron Vevey)