Elles ramentent ensemble pour vaincre le crabe

Par le biais du club boéland La Rame, l'action «Ramer en rose» redonne le sourire à des femmes atteintes d'un cancer du sein. | A. Felli

Sport solidaire

Le club d'aviron de La Tour-de-Peilz vient de lancer un programme spécialement destiné aux femmes qui luttent contre le cancer du sein. Une autre manière de se faire du bien dans la maladie.

| Noriane Rapin |

Elles sont cinq à attendre leurs premiers coups de rame ce matin-là au Bain des dames. Entre le lac d'huile et le ciel radieux, les conditions sont au rendez-vous pour que Cécile, Sonia et les autres s'initient en beauté aux joies de l'aviron. Les participantes au programme «Ramer en rose» ne sont pas des sportives comme les autres devant le local du club féminin «La Rame», à La Tour-de-Peilz. Elles ont en commun d'être en traitement pour un cancer du sein

Ce mercredi 8 septembre marque la première séance de cette initiative, officiellement lancée la semaine précédente dans les locaux du club d'aviron boéland. «Ramer en rose» est un programme qui a été développé par le Rowing club de Lausanne il y a trois ans, explique la présidente de la Rame, Bernadette Ménetrey. Nous en avons entendu parler et avons décidé de l'importer sur la Riviera. Il y a une forte demande. Six personnes se sont inscrites alors que nous n'avons pas fait de pub!»

Efforts d'adaptation

Près du ponton, Dorothea Chuard, responsable technique, déroule le menu de l'entraînement du jour. «On va commencer par un peu d'ergomètre, pour vous montrer comment on rame. Ensuite on sortira les bateaux.» Les novices sont encadrées par plusieurs monitrices du club. Chaque mercredi, ces dernières s'adapteront à leur rythme et à leur santé pour progresser.

Le club a également investi dans des rames à palettes réduites, pour diminuer la résistance dans l'eau et donc l'effort du mouvement. Il est prévu de pérenniser ce programme pendant cinq ans au moins et d'accueillir plus de femmes sous traitement. Quant aux participantes, elles sont chaleureusement invitées à rejoindre le club dès qu'elles auront fini leur entraînement sur mesure, si elles estiment qu'elles se sentent bien sur l'eau et dans leur peau.

« J'ai repris confiance »

Avant de passer à l'entraînement, on échange des sourires, des conseils, des nouvelles. Sonia, de Corseaux, se réjouit de ces efforts partagés sur l'eau avec ses camarades. «C'est réconfortant. On se sent moins seule. Quand je vois les autres, je réalise que nous sommes toutes dans la même galère. Du point de vue du mental, c'est très fort!»

« Nous sommes encouragées par les oncologues à faire de l'exercice cardio-vasculaire, car cela limite le risque de rechute, explique Cécile, boélande. Mais le partager avec d'autres femmes qui traversent la même chose, c'est une vraie expérience de sororité. Ici, j'ai senti beaucoup de bienveillance.»

Danielle, pour sa part, fait partie du club depuis de nombreuses années. Elle a reçu son diagnostic après le début de la crise du Covid et n'a plus ramé depuis. «La semaine dernière, après le lancement officiel, j'ai demandé à faire de mon côté un parcours réduit, seule avec une autre membre de la Rame, témoigne-t-elle de sa voix douce. J'ai pu faire huit kilomètres. J'ai repris confiance.»

Les monitrices du club qui ont bataillé pour mettre sur pied ce programme à La Tour-de-Peilz apportent bien plus qu'un loisir à ces femmes éreintées par la maladie et les traitements. «C'est très touchant, souffle Dorothea Chuard. Nous avons la chance de transmettre notre passion à des femmes que ce sport peut vraiment aider.»

> “On se sent moins seule. Quand je vois les autres, je réalise que nous sommes toutes dans la même galère.”
>
> **Sonia,**
> Participante
> à «Ramer en Rose»

Bienfaits démontrés

L'aviron présente en effet de nombreux avantages pour les personnes concernées par le cancer du sein et les chirurgies oncologiques. Le programme «Ramer en rose» a d'ailleurs été pensé avec l'aide des médecins du CHUV. «Le mouvement de rame fait fonctionner le système lymphatique, analyse Bernadette Ménetrey. L'effort se situe surtout dans les jambes, ce qui permet de préserver le haut du corps.»

Sonia, qui a déjà ramé quelques kilomètres au Rowing club de Lausanne depuis juin, confirme les bienfaits de l'activité. «Je n'ai pas eu de douleurs ou de courbatures. Mais l'aviron m'a aidée pour le drainage. Je pense qu'il est aussi très bénéfique pour les cicatrices.»

Outre l'aspect physique, les avantages de la rame se font aussi ressentir dans la tête. «Il faut tout coordonner!, sourit encore Sonia. On doit penser à beaucoup de choses à la fois. On oublie tout le reste. C'est une forme de méditation.»

Et pour soigner les bleus à l'âme, le Léman reste le meilleur des remèdes, comme le confie Danielle. «C'est un terrain de jeu idyllique. En hiver surtout, lorsqu'il n'y a pas d'autres bateaux, on peut admirer tranquillement la neige et les montagnes. De belles promesses en perspective!»

La Rame, 70 ans d'aviron au féminin

Samedi 11 septembre dernier, la Rame a fêté officiellement ses 70 ans dans ses locaux du Bain des dames. Le club d'aviron boéland est né en 1951 de l'initiative de deux rameuses, à l'époque où la société voisine de Vevey n'acceptait que les membres masculins. Après de nombreuses recherches, elles finissent par obtenir l'autorisation de construire leur hangar à La Tour-de-Peilz, grâce à l'appui de la Municipalité.
Au fil des années, la Rame s'est agrandie au gré des nouvelles adhérentes et de l'adaptation des infrastructures. Aujourd'hui, elle compte 126 membres et fait partie de la Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron. Chaque année, une dizaine de nouvelles rameuses rejoignent le club, qui outre les cinq sorties hebdomadaires sur le Léman à la belle saison, organise aussi des virées sur d'autres plans d'eau, à Neuchâtel, à Lyon ou à Venise.