



RAMER EN ROSE: RÉADAPTATION SPORTIVE ORIGINALE



# CANCER DU SEIN ET RÉADAPTATION PAR L'AVIRON

Dans le cadre magnifique des bords du Léman et de la baie de Vidy à Lausanne, le Rowing-Club Lausanne (RCL) organise des cours d'aviron destinés aux femmes atteintes d'un cancer du sein dans le cadre de **son programme Ramer en Rose**.

Nous proposons une **réadaptation sportive originale** grâce à la combinaison de la pratique de l'aviron et des conditions d'accueil exceptionnelles offertes par notre club.

Le centre de sénologie du CHUV, le Réseau Lausannois du Sein et la Ligue vaudoise contre le cancer soutiennent notre programme depuis son lancement au printemps 2018, dans lequel nous avons **déjà accueilli plus de 70 femmes**.

## ORGANISATION ET STRUCTURE DU PROGRAMME RAMER EN ROSE

Les séances ont lieu les mardis et vendredis de 9 :30 à 11 :30 sans interruption toute l'année, à l'exception des vacances de Noël.

**Structure en 3 phases**, le programme débute par une formation en deux phases distinctes : une phase d'initiation de 6 séances, puis une phase de perfectionnement de 6 séances. La troisième phase dite de pratique commence une fois la formation complète accomplie : les participantes continuent à participer aux séances des mardis et vendredis. Cette phase dure de plusieurs semaines à plusieurs mois, voire parfois plusieurs années, suivant le temps nécessaire à la récupération d'une condition physique suffisante pour rejoindre les activités du RCL en tant que membre du club, ou entreprendre d'autres activités physiques et sportives.

**Le programme Ramer en Rose doit servir de tremplin**, que l'on va quitter pour aller plus loin !

## CONDITIONS D'ENTRÉE DANS LE PROGRAMME

- Avoir reçu le diagnostic de la maladie il y a 12 mois ou moins et/ou être en traitement au moment de l'inscription
- Bénéficier d'un certificat d'aptitude à la pratique sportive délivré par le médecin traitant (oncologue, gynécologue, chirurgien)
- Savoir nager
- Etre disponible au moins une fois par semaine pour les séances du programme, si possible pour les deux, au moins durant les phases d'initiation et de perfectionnement.

**Important:** certaines limitations fonctionnelles, au niveau des genoux et du dos notamment, peuvent entraver la pratique de l'aviron. Elles sont discutées et évaluées lors de la première séance d'initiation.

**Prix de la formation :** Fr 100.- pour la phase d'initiation / Fr 100.- pour la phase de perfectionnement / Fr 10.- par séance pour la phase de pratique.

**Matériel pour les cours :** des vêtements de sport qui se portent près du corps, de type course à pied/fitness /cyclisme/ski de fond, des chaussures de sport, une gourde, une casquette ou un chapeau, des lunettes de soleil, et une veste.

**Inscriptions et renseignements :** Virginie Martin, monitrice responsable, se tient volontiers à votre disposition par e-mail à [ramerenrose@rclausanne.com](mailto:ramerenrose@rclausanne.com)