

RAMER EN ROSE : RÉADAPTATION SPORTIVE ORIGINALE



www.aviron-valais.ch



Par Le Club d'aviron Valais Léman

CANCER DU SEIN ET RÉADAPTATION PAR L'AVIRON

Infos à : aviron.valais.rose@gmail.com

CANCER DU SEIN ET RÉADAPTATION PAR L'AVIRON

Dans le cadre magnifique des bords du Léman, au Bouveret, dans la commune de Port-Valais, le club d'aviron Valais Léman organise des cours d'aviron destinés aux personnes atteintes d'un cancer du sein dans le cadre de son NOUVEAU programme Ramer en Rose. Nous proposons une réadaptation sportive grâce à la pratique de l'aviron.

L'Hôpital Riviera Chablais de Rennaz, la Ligue valaisanne contre le cancer, la Maison Santé Chablais de Collombey, ainsi que le centre médical du Bouveret, soutiennent notre programme depuis son lancement au printemps 2021.

ORGANISATION ET STRUCTURE DU PROGRAMME RAMER EN ROSE

Les séances ont lieu les jeudis de 9 :00 à 11 :00

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 adhérents continuent à participer aux séances des jeudis. Cette phase durera de plusieurs semaines à plusieurs mois, voire parfois plusieurs années, suivant le temps nécessaire à la récupération d'une condition physique suffisante avant de rejoindre les activités du CAVL en tant que membre actif du club.

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, pendant le traitement ou après
- Bénéficier d'un certificat d'aptitude à la pratique sportive délivré par le médecin traitant (oncologue, gynécologue, chirurgien, ou Dr référent)
- Savoir nager
- Être disponible au moins une fois par semaine pour les séances du programme, durant les phases d'initiation et de perfectionnement.

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 fines de sport pour l'eau, une gourde, une casquette ou un chapeau, des lunettes de soleil, et une veste.

Inscriptions et renseignements Ramer en Rose :

Laurence Brügger, monitrice JS coache responsable Ramer en Rose au CAVL, se tient volontiers à votre disposition :

Par e-mail à : aviron.valais.rose@gmail.com

www.aviron-valais.ch

