



# Ramer en rose

RÉADAPTATION SPORTIVE ORIGINALE

*pour femmes et hommes*



**Cancer du sein et réadaptation par l'aviron**

[aviron.valais.rose@gmail.com](mailto:aviron.valais.rose@gmail.com)

[www.aviron-valais.ch](http://www.aviron-valais.ch)



# CANCER DU SEIN & RÉADAPTATION PAR L'AVIRON

Dans le cadre magnifique des bords du lac 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 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, la Maison de la Santé du Haut-Lac de Vouvry, 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 2 phases distinctes : une **phase d'initiation** de 6 séances puis une **phase de perfectionnement** de 6 séances également. La troisième **phase dite de pratique** commence une fois la formation complète accomplie : les adhérents/es 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 ou après le traitement
- 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

## PRIX

Frs 100.- pour la **phase d'initiation** / Frs 100.- pour la **phase de perfectionnement** / Frs 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

- [aviron.valais.rose@gmail.com](mailto:aviron.valais.rose@gmail.com)
- [www.aviron-valais.ch](http://www.aviron-valais.ch)