



YVERDON-LES-BAINS

Ramer en rose pour traverser la tempête ensemble

26 JUIN 2020 | ÉDITION N°2748

L'Union nautique Yverdon-les-Bains proposera, dès le mois d'août, des cours d'initiation et de perfectionnement pour les femmes atteintes du cancer du sein ou en rémission.

Une simple question peut parfois mener à un grand projet. C'est en effet après avoir été interrogées par une femme sur l'existence, à l'Union nautique Yverdon-les-Bains, d'un programme d'aviron pour les femmes souffrant d'un cancer du sein ou en rémission, que Chantal Michoud, Paula Monnard et Anne Emery Müller se sont lancées dans l'aventure Ramer en rose.

«L'idée est que les femmes se réapproprient leur corps et qu'elles puissent rencontrer et échanger avec des personnes qui sont plus ou moins dans le même cas qu'elles en dehors des murs de l'hôpital. Le tout en découvrant un nouveau sport», explique la dernière nommée.

Le concept, né aux États-Unis il y a une décennie et présent à Lausanne depuis quelques années déjà, se base sur un constat: la pratique de l'aviron – et d'une activité physique plus généralement – est bénéfique pour lutter contre les effets secondaires des traitements contre le cancer. En plus de favoriser le drainage lymphatique, la mobilité des bras et du dos, et de renforcer le système cardiorespiratoire.

Un bateau et des rames adaptés

Les trois instigatrices ont commencé à travailler sur le projet en septembre dernier, avant de le présenter au comité de leur club en décembre. Si celui-ci a accueilli l'idée favorablement, il a cependant demandé que le programme soit financièrement indépendant. Les rameuses ont donc mis en place une demande de sponsoring.

«Cela a marché au-delà de nos espérances», s'exclame Anne Emery Müller, ravie. Nous avons pu couvrir tous les frais liés à l'achat du matériel de gym – pour les échauffements et quand le temps ne permet pas de sortir –, des rames et du bateau.» Ce dernier représentait logiquement le plus gros investissement, soit quelque 15 000 francs.

Le choix s'est porté sur une yolette pouvant accueillir, selon la configuration, quatre rameuses et une barreuse ou cinq rameuses, dont une qui dirige l'embarcation avec un pied. En outre, l'intérieur du bateau est plus profond que celui des modèles traditionnels, permettant ainsi une position plus confortable et des entrées et sorties facilitées. Les rames ont aussi été choisies avec soin: plus petites que celles habituelles tant au niveau de la longueur que de la pelle, elles demanderont moins de force à celles qui les manient. Et, bonus, elles devraient être roses.

Une formation en deux phases

Le programme, qui aurait dû démarrer en mai, a finalement été reporté au mois d'août à cause de la pandémie. Celui-ci sera constitué de deux phases distinctes: une initiation de six leçons et un module de perfectionnement de la même durée, au terme duquel les participantes pourront prendre part aux diverses activités du club.

Les trois femmes ont fait le plein de conseils auprès d'une coach du Rowing Club Lausanne qui donne des cours pour les gens ayant des problèmes de santé, en plus de consulter un oncologue et de se faire aider par la Ligue vaudoise contre le cancer. Elles ont en outre toutes œuvré dans le domaine de la santé – Paula Monnard dans l'accompagnement de maladies longues, Chantal Michoud aux côtés de personnes handicapées et Anne Emery Müller en tant qu'infirmière et sage-femme. «On sait aussi accompagner les hauts et les bas de la progression dans l'effort», précise Paula Monnard. Et on a toutes une pratique personnelle de l'activité physique en douceur grâce aux pilates.»

Maintenant que le programme, à peine dévoilé, compte déjà une inscrite, les trois rameuses espèrent qu'il connaisse le même engouement qu'à Lausanne où, indique Chantal Michoud, «les femmes reviennent aux cours Ramer en rose plutôt que de se tourner vers les autres leçons proposées par le club.»

Informations et inscriptions:

www.aviron-yverdon.ch/ramer-en-rose

Pas si facile d'imiter les rameurs d'Oxford

La Thièle avait un petit air de Tamise au printemps, mardi dernier, à l'occasion des portes ouvertes de l'Union nautique Yverdon-les-Bains. Le quai de Nogent était toutefois moins bondé que les abords du fleuve anglais lorsqu'il accueille la Boat Race, célèbre course d'aviron qui met aux prises les universités de Cambridge et d'Oxford, et les curieux venus s'essayer à la discipline un peu moins performants que les rameurs britanniques.

Avant de se jeter à l'eau, les visiteurs ont eu droit à des explications détaillées concernant les dizaines de bateaux entreposés dans le hangar du club – qui, hormis quelques spécimens privés, portent tous un nom contenant le terme «eau», à l'image de «Roseaux» et de «Menthe à l'eau». Et surtout, à une initiation au mouvement de base sur un ergomètre. L'occasion de découvrir qu'il ne sert à rien d'avoir des gros bras pour ramer, puisque 70% de la puissance vient des membres inférieurs.

Une fois le mouvement un minimum intégré – pousser sur les jambes, basculer les hanches, tirer sur les bras –, les rameurs en herbe ont pu mettre en pratique les connaissances fraîchement acquises sur la Thièle. Pas facile de coordonner le tout une fois sur l'embarcation! «Au bout d'un moment, je ne savais plus quoi faire avec mes bras et mes jambes», explique Stéphanie Glassey, une fois revenue à terre.

La Concoise a également été perturbée par le sens de progression: «C'est comme quand on apprend à conduire en marche arrière et qu'on ne sait pas dans quel sens tourner le volant.» Son amie Nadia Burgat abonde: «Ça fait bizarre de reculer.» La Chanvannaise se montre toutefois convaincue par l'expérience: «C'est une belle découverte. Je suis souvent passée devant les locaux de l'aviron, mais je ne m'étais jamais dit: *tiens, je pourrais essayer.*»

Les remarques des deux novices n'avaient rien de surprenant pour Samuel Stutz, président du club: «On dit qu'il faut 100 000 répétitions pour intégrer le mouvement.» Et Stéphanie Glassey de plaisanter: «On n'est pas encore tout à fait prêtes pour Oxford...»

Muriel Ambühl



ARTICLES RÉCENTS

"Il se prend pour Dieu le Père"
26 JUIN 2020

Le premier municipal sourd de Suisse Ransignolet
26 JUIN 2020

Ramer en rose pour traverser la tempête ensemble
26 JUIN 2020

Les multiples vies d'un lieu mythique
24 JUIN 2020

Du sport, des recettes et des maths
24 JUIN 2020

Les radars n'ont pas tenu leurs «promesses»
22 JUIN 2020

Les petits gymnastes pas tous logés à la même enseigne
19 JUIN 2020

Nouvelle page pour une papeterie
19 JUIN 2020

Il rêve d'un Wikipédia de la mobilité
17 JUIN 2020

Un Chavornaysan à la conquête de la livraison 2.0
15 JUIN 2020

PARTENAIRES

