

JOCELYNE ROLLAND

Le Pilates pour revivre après un cancer du sein



SON PARCOURS

De l'esthétique au Pilates

Kinésithérapeute depuis 1977 et instructrice en Pilates, cette ancienne esthéticienne a inventé le Rose Pilates, une gymnastique spécifiquement consacrée à la reconstruction des femmes après un cancer du sein.

SON OBJECTIF

Remettre au sport ces femmes mal à l'aise

Dans son cabinet, Jocelyne Rolland s'aperçoit que de nombreuses patientes soignées pour un cancer du sein sont mal dans leur corps avec la reprise d'une activité physique. Elles appréhendent certains mouvements et la douleur. Les femmes qui portent des perruques craignent également les regards des participants dans un cours classique, tandis que d'autres se sentent trop fatiguées ou trop grosses (la maladie entraîne souvent une prise de poids) pour se dépenser... Or, la pratique d'un sport est essentielle pour retrouver féminité, force musculaire et souplesse. C'est aussi l'une des clés pour se sentir moins fatiguée. La kiné a donc eu l'idée de créer un cours spécifique pour ce public en 2009.

SON CREDO

Reprendre confiance

Les séances de Rose Pilates ne sont pas plus faciles que celles de Pilates classique mais elles sont progressives et répondent aux besoins des femmes touchées par la maladie. Les exercices leur font travailler l'amplitude de l'épaule, porter le poids du corps sur la main et le sein du côté opéré, assouplir les raideurs post-traitement de toutes les articulations... Résultat ? Les femmes réapprennent le maintien et la souplesse. Elles se sentent plus solides face aux soins difficiles et apprécient en outre d'être ensemble et de pouvoir échanger sur leur maladie.

SON MANTRA

« Que c'est bien d'être, mais l'important c'est de devenir »
Antoine Bourdelle

SON ACTION

Former des kinés et des coaches sportifs

Face au succès rencontré par ses cours et aux bienfaits ressentis par les patientes, Jocelyne Rolland a décidé de proposer des formations aux kinés et aux coaches sportifs familiers du Pilates. Près de 200 professionnels ont suivi son enseignement.

SES RÉSULTATS

Des femmes bien dans leurs corps

Comme toute activité physique, le Rose Pilates apporte un bien-être moral. Les malades retrouvent un corps plus dynamique et réalisent que ce dernier est solide. À l'aise, connaissant les bonnes postures pour faire de l'exercice, elles se (re)mettent ensuite au vélo, au tennis, à la natation... Pour Jocelyne Rolland, c'est un moyen de se reconstruire en douceur et d'aborder la suite de la vie de la meilleure des manières !

SES PROJETS

Un livre pour se lancer à la maison

La kiné a compilé ses exercices dans *Belle et en forme après un cancer du sein, la méthode Rose Pilates* (Éd. Frison Roche). Un livre qui évoque les difficultés rencontrées par les femmes malades et qui explique, grâce à des photos et des consignes claires, comment appréhender cette discipline novatrice en solo. ●

www.sereconstruireendouceur.com

