

Dans le cadre des championnats de France d'aviron indoor, le 10 février dernier à Paris, la Fédération française d'aviron organisait pour la première fois le Challenge Avirose, sur une idée originale de la kinésithérapeute Jocelyne Rolland. Un relais par équipe de 4 dont au moins une femme opérée d'un cancer du sein.

1^{er} CHALLENGE AVIROSE UNE BELLE RÉUSSITE



© FFAviron

Championne de France en titre d'aviron indoor et demi-finaliste aux derniers JO en double, Noémie Kober (à gauche) est la marraine du programme Aviron Santé. Étudiante en kinésithérapie, elle a préparé une équipe de rameuses pour ce challenge, auquel elle a participé avec elles.

Avant même le jour J, l'opération était un succès : 32 équipes engagées quand les organisateurs n'osaient en espérer une vingtaine au départ, et la Fédération française d'Aviron (FFA) avait déjà prévu de pérenniser l'événement dans les années à venir. À elle seule, Jocelyne Rolland (casquette rose sur la photo) a fait venir 8 équipages, "toutes des patientes du cabinet, désireuses de se dépasser. Ce challenge vient couronner leurs efforts au long cours". Car le but, "c'est qu'elles pratiquent cette activité à vie – en tout cas aussi longtemps que durera leur traitement d'hormonothérapie", idéalement au rythme de 2 ou 3 séances hebdomadaires.



Dans le "chaudron" de Charléty (ambiance de feu garantie !), on vient de terminer une chimiothérapie ou de se faire opérer, Elles ont constitué un équipage avec leurs sœurs, filles, maris, a

Ce challenge s'inscrit pleinement dans l'esprit du programme Aviron Santé mis en place depuis 4 ans par la FFA, dont l'objectif est de donner accès à la pratique de cette activité à un très large public : seniors, diabétiques, greffés, patients atteints d'un cancer... À ce jour, il existe une cinquantaine de clubs labellisés Aviron Santé et 88 coaches spécifiquement formés pour encadrer cette activité. "Pour les patientes qui ont des limitations sévères, nous recommandons une pratique sous la surveillance d'un kinésithérapeute", précise Yvonig Foucaud, conseiller technique national de la FFA chargé du programme Aviron Santé (au centre sur la photo ci-contre), qui "travaille main dans la main" avec cette profession, sur laquelle il "compte pour inciter les patientes à découvrir cette activité". Environ 500 patientes pratiquent régulièrement. La FFA ambitionne de "doubler le nombre de clubs labellisés d'ici 2020, pour mieux couvrir le territoire (pour l'instant, la plupart sont situés en Île-de-France et Aquitaine)". A-t-elle les moyens de ses ambitions ? "On se les donne. Cela fait officiellement partie des priorités de la fédération depuis 2013", assure-t-il. En 2019, le Challenge Avirose accueillera 64 équipages.



© FFAviron

La diversité des profils : certaines de ces femmes d'autres sont en cours de radiothérapie ou en rémission. mi(e)s.

L'Aviron Santé n'a que des vertus

Il est recommandé aux femmes opérées d'un cancer du sein [1] d'adopter une activité physique à la fois endurante et musclante. "Si cette pratique est régulière, sécurisée, adaptée et progressive, elle permet de combattre les récurrences et de limiter les effets néfastes des traitements, y compris la fatigue et les douleurs articulaires, tout en évitant la prise de poids", explique Yvonig Foucaud. Elle aide en outre les femmes à se réapproprier leur corps. L'aviron est une activité idéale car elle renforce les 4 membres et le buste, avec un geste sans à-coups, adapté aux déficits d'une patiente opérée au niveau du sein et du creux de l'aisselle.

Pour que cette pratique se déroule en toute sécurité, l'accompagnement par un kinésithérapeute (en tout cas au début), puis par un coach Aviron Santé est indispensable.

SOPHIE CONRAD



[1] Il n'existe aucune contre-indication à la pratique de l'Aviron Santé, si ce n'est la présence de métastases vertébrales.