

DIX MILLE PAS ET PLUS



L'AVIRON, SPORT ENGAGÉ DANS LA LUTTE CONTRE LE CANCER

Par PASCALE SANTI

Un défi, une prouesse... à 30, 40, 50 ans... des femmes participent chaque année à la Vogalonga, cette régate qui se tient en mai dans la sérénissime ville de Venise, et parcourent une trentaine de kilomètres sur la lagune. Elles ont un point commun, elles se battent contre le cancer du sein. Le magazine *Thalassa* en avait fait un film en 2010, que nous avions évoqué dans nos colonnes. Il relatait l'histoire du dragon boat de l'association rémoise Ensemble pour elles, qui propose toujours des activités physiques pour ces femmes.

Avant de réaliser un tel exploit, elles s'étaient entraînées à ramer, une activité qui suscite de plus en plus d'engouement, que ce soit sur l'eau ou en intérieur (rowing en anglais). Dans le sillage de la loi santé de 2016 sur le sport sur ordonnance, la Fédération française d'aviron, qui compte quelque 45 000 licenciés et 430 clubs, mise sur le sport santé. Elle s'est dotée d'un programme spécifique « aviron santé ». « L'objectif est d'avoir formé une centaine de coachs santé à la fin de l'année », explique Yvonig Foucaud, conseiller technique de la fédération.

Sans aller aussi loin que sur la lagune vénitienne, des cours sont proposés en indoor pour des personnes qui souffrent de pathologies, seules ou en groupe. Cela fait dix ans que l'aviron a fait son entrée en tant que discipline paralympique, lors des Jeux paralympiques de Pékin en 2008. Mais ses effets sur des personnes touchées par la maladie sont peu documentés, à part quelques thèses sur le sujet. Pourtant, aux dires des spécialistes, et des pratiquants, les avantages sont nombreux : l'aviron fait travailler la force (masse musculaire) et l'endurance, sans traumatisme ostéarticulaire. En effet, assis sur un siège coulissant, la propulsion commence par l'extension des membres inférieurs, et se propage jusqu'aux membres supérieurs avec une flexion des bras.

« Ramer permet ainsi d'entretenir le gainage abdominal et la musculature du dos pour stabiliser le buste, tout en travaillant son équilibre et sa coordination », souligne le docteur Frédéric Maton sur le site de l'Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé. « Cette activité sollicite l'ensemble du corps, et renforce les quatre membres et le tronc, avec un geste adapté pour chaque femme, même après une mastectomie », confirme la kinésithérapeute Jocelyne

Rolland. Elle enseigne le bon geste avant d'aller sur l'eau ou de le faire seule en salle. Deux à trois séances accompagnées sont nécessaires. Très impliquée dans le suivi des femmes touchées par un cancer du sein, elle a créé le challenge Avirose. Soutenu par *Rose magazine*, ce championnat de France d'aviron indoor est organisé chaque année à Paris avec la Fédération française d'aviron. Avirose fonctionne par équipes de quatre, dont au moins une femme touchée par un cancer du sein. Un véritable défi, car il faut solliciter ce bras souvent affaibli par le traitement, vaincre la fatigue...

La littérature abonde sur les effets positifs de l'activité physique en cas de cancer: diminution du risque de récidive, modification des cytokines (responsables, entre autres, de la fatigue) et action anti-inflammatoire puissante grâce à l'augmentation de l'adiponectine. Le renforcement de la masse musculaire permet aussi d'amoindrir la toxicité des traitements. Comme toute autre activité physique, l'aviron permet aussi de rompre le cercle vicieux du déconditionnement physique, sans compter l'effet positif sur l'état psychologique. Le contact avec la nature, la glisse sur l'eau... ou en salle sont bon pour le moral. C'est aussi une bonne activité en prévention. ■