



« Le cancer du sein peut avoir d'importantes répercussions sur la vie des personnes concernées, qu'elles soient physiques, morales ou sociales. Pendant la phase thérapeutique, souvent rythmée d'opérations, radio- et chimiothérapies, le suivi de leur santé physique et mentale est primordial. C'est pourquoi maintenir une activité physique et une intégration sociale adéquate sont d'une grande importance. «Ramer en Rose» combine ces deux approches en offrant non seulement une activité sportive personnalisée, mais aussi la possibilité d'échanges entre pairs. Ce programme a pour but d'améliorer la qualité de vie des patients dans un univers favorable, loin des murs stériles et intimidants de l'hôpital. »

Lucas Tramèr  
Médecin, Champion Olympique CAV, Rio 2016



Club d'Aviron Vésenaz  
Ch. de la Réserve 3  
CP 59 - 1222 Vésenaz

[www.avironvesenaz.ch](http://www.avironvesenaz.ch)  
[cav.ramerenrose@gmail.com](mailto:cav.ramerenrose@gmail.com)

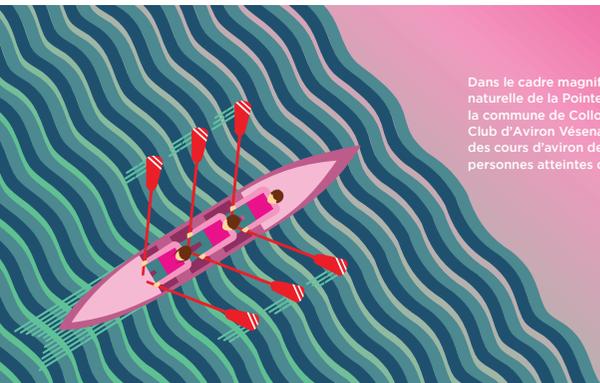
IBAN: CH81 0900 0000 1201 2746 5  
Mention Ramer en Rose

# RAMER EN ROSE



Le Club d'Aviron Vésenaz (CAV) organise des cours d'aviron destinés aux personnes atteintes d'un cancer du sein.





Dans le cadre magnifique de la réserve naturelle de la Pointe-à-la-Bise sur la commune de Collonge-Bellerive, le Club d'Aviron Vésenaz (CAV) organise des cours d'aviron destinés aux personnes atteintes d'un cancer du sein.



Dans le sillage de ce que le Rowing-Club Lausanne (RCL) a initié avec grand succès en Suisse en 2018, nous proposons une réadaptation sportive originale grâce à la conjonction de la pratique de l'aviron et des conditions d'accueil exceptionnelles offertes par notre club.

Nous avons la chance de pouvoir compter sur l'appui des HUG et du Rowing-Club Lausanne. Nous avons également le grand honneur d'être parrainés par notre champion olympique Lucas Tramèr, médecin convaincu des bienfaits de l'aviron pour la santé.

Largement éprouvée aux Etats-Unis ainsi que dans plusieurs pays européens, la pratique de l'aviron adaptée aux femmes atteintes d'un cancer du sein est particulièrement efficace dans la lutte contre les effets secondaires des traitements et les risques de récurrence du cancer. Elle contribue également à améliorer le bien-être des participantes.

Une fois la formation complète achevée, les participantes ont la possibilité de devenir membres du club pour rejoindre les multiples activités et sorties loisirs offertes à nos adhérents.

#### PROGRAMME

Le programme a lieu tout au long de l'année. Il est constitué de deux modules de 6 cours chacun (1: Initiation, 2: Perfectionnement, 12 semaines au total). Il est possible de ne participer qu'à la phase d'initiation. Les séances ont lieu le mercredi de 10h à 12h.

#### PRIX DE LA FORMATION

CH 100.- par module

#### MATÉRIEL POUR LES COURS

Des vêtements qui se portent près du corps (type course à pied ou fitness), des chaussures de sport, une gourde, une casquette ou un chapeau, des lunettes de soleil et une veste.

#### PRÉREQUIS

Il est impératif de savoir nager. Cette condition est exigée de toute personne qui pratique l'aviron dans un club en Suisse. Le médecin traitant doit donner son accord et fournir un certificat médical d'aptitude à l'effort.

#### CONTACT ET INSCRIPTION

Pour les inscriptions et toute demande de renseignement, veuillez vous adresser au Club d'Aviron Vésenaz, email: [cav.ramerenrose@gmail.com](mailto:cav.ramerenrose@gmail.com) ou par téléphone au +41 22 752 12 31