



CANCER DU SEIN...



...READAPTATION PAR L'AVIRON

Dans le cadre magnifique des bords du Léman et de la baie de Vidu à Lausanne, le Rowing-Club Lausanne (RCL) organise des cours d'aviron destinés aux femmes atteintes d'un cancer du sein. Une première équipe de participantes a été formée durant les mois de mai à août, et notre équipe est prête à accueillir de nouvelles participantes !

Nous proposons une réadaptation sportive originale et inédite à ce jour en Suisse, grâce à la combinaison de la pratique de l'aviron et des conditions d'accueil exceptionnelles offertes par notre club. Le centre de sénologie du CHUV, le Réseau Lausannois du Sein et la Ligue vaudoise contre le cancer soutiennent notre démarche, de même que plusieurs médecins installés à Lausanne.

Largement éprouvée aux Etats-Unis depuis plus de dix ans, 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 le risque de récurrence du cancer. Cette pratique se développe aujourd'hui aussi dans plusieurs pays européens.

Une fois la formation complète achevée, les participantes ont deux possibilités :

- Devenir membres du club pour rejoindre les multiples activités et sorties loisirs offertes à nos adhérents ;
- Continuer à pratiquer dans des cours spécifiques, sous la supervision des moniteurs, les jours de formation (mardis et vendredis matin) au tarif de Fr 10.- par séance.



ligue vaudoise contre le cancer

Informations sur la formation :

Elle est organisée en deux phases distinctes : l'initiation (6 séances) puis le perfectionnement (6 séances). Il est possible de ne participer qu'à la phase d'initiation.

Les séances ont lieu tous les mardis et vendredis de 9:30 à 11:30 tout au long de l'année ! Dans l'idéal, il est recommandé de participer aux deux séances hebdomadaires. Mais il est aussi possible de ne venir qu'une seule fois dans la semaine.

Prix de la formation :

Fr 100.- pour la partie initiation et Fr 100.- pour la partie perfectionnement.

Matériel pour les cours :

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

Pour les inscriptions et toute demande de renseignement, Virginie Martin, monitrice responsable, se tient volontiers à votre disposition par e-mail à l'adresse rclausanne@gmail.com ou par téléphone au 079 481 16 73.

