

# Confidences au fil de l'eau

**AVIRON** Lancé il y a une année à Yverdon, le programme Ramer en rose, qui propose des cours d'initiation aux femmes atteintes du cancer du sein, a séduit et est amené à perdurer. Au-delà de la dimension sportive, ses trois initiatrices, Paula Monnard, Chantal Michoud et Anne Emery Müller, ont été touchées par les liens qui se sont tissés entre les participantes. Elles racontent.

TEXTES : MURIEL AMBÜHL

## Contre vents et marées

Un certain nombre de questions sont venues à l'esprit de Paula Monnard, Chantal Michoud et Anne Emery Müller lorsqu'elles ont décidé « d'importer » le concept Ramer en rose – né aux États-Unis et déjà présent à Lausanne notamment – à l'Union nautique Yverdon-les-Bains (UNY). Comment aborder l'apprentissage de l'aviron pour ne pas décourager les participantes? Que faire si l'une d'elles avait un malaise sur l'eau? Comment composer le bateau au mieux? « Au début, on y pensait même la nuit précédant le cours », glisse Paula Monnard. « Mais maintenant, on est rodées », rebondit Chantal Michoud.

Pendant une vingtaine de semaines, les trois instigatrices, rejointes par Maude Quartier, ont épaulé le petit groupe de femmes atteintes du cancer du sein ou en rémission, adaptant leur programme aux contraintes liées au Covid et aux intempéries. « On a inventé des manières de faire pour que le rendez-vous du mercredi existe, même quand il y avait des limitations », souligne Paula Monnard. Notamment en proposant des séances extérieures sur les ergomètres et de la gym spécifique adaptée quand nous ne pouvions pas être sur l'eau. Cela a permis de découvrir les limites des participantes, par exemple au niveau de l'équilibre. » Les monitrices sont même allées jusqu'à personnaliser les gilets de sauvetage et individualiser les bateaux pour pouvoir poursuivre les leçons tout en respectant les mesures sanitaires.

# 11

**C'est le nombre de participantes qui ont suivi les cours du programme Ramer en rose durant sa première année d'existence à Yverdon-les-Bains. Parmi ces femmes, trois ont intégré l'UNY. « D'autres se sont également prises d'amour pour l'aviron, mais elles ne pouvaient plus venir aux cours à partir du moment où elles ont repris le travail. Cela faisait trop pour elles, explique Anne Emery Müller. Quant à celles qui font désormais partie du club, l'idée est de les amener à un niveau suffisant pour qu'elles puissent ramer avec d'autres membres. »**

## Pas d'autres crabes

Le rapport entre les instructrices et les médecins qui recommandent l'aviron à leurs patientes s'est avéré positif, à tel point que le quatuor a eu des demandes pour des femmes souffrant d'autres cancers. « On a cependant décidé de se limiter au cancer du sein, car les exercices étaient ciblés pour celui-ci. Et cela nous permet de nous appuyer sur l'expérience du Rowing Club Lausanne, qui mène le programme depuis plus longtemps que nous », explique Paula Monnard. Et Maude Quartier de préciser : « Le mouvement de l'aviron permet de favoriser la mobilité et le drainage lymphatique de la zone concernée par le cancer du sein. D'où les effets bénéfiques. »



## Un lieu où se confier et échanger

Au-delà de l'aspect sportif, l'expérience humaine vécue grâce au programme Ramer en rose a beaucoup touché les instigatrices. « Ce qui s'est passé entre ces femmes est époustoufflant, on était baba, souffle Anne Emery Müller. La mayonnaise a très vite pris. Les participantes se posaient des questions, s'échangeaient des adresses, se soutenaient. »

« C'est un voyage au bout de leurs forces pour ces femmes de suivre la chimiothérapie. Elles se donnent des conseils techniques concernant la maladie, le traitement, abonde

Paula Monnard. Elles ont rapidement eu suffisamment confiance pour dire qu'elles venaient par exemple de passer quelques jours difficiles ou qu'elles avaient peur de recommencer à travailler. »

### Un espace de parole

Au sein du groupe d'aviron, les apprenties rameuses ont ainsi trouvé un espace de parole qu'elles n'avaient pas forcément ailleurs. « Les cours Ramer en rose ont permis de créer des liens entre des femmes qui ne se connais-

saient pas, dans un endroit qui n'était pas médicalisé », se réjouit Chantal Michoud.

Preuve de la bonne alchimie du groupe, les participantes se sont retrouvées en dehors des cours d'aviron pour aller marcher durant l'hiver. « Certaines arrivaient parfois avec les larmes aux yeux aux leçons, et repartaient avec le sourire », raconte Anne Emery Müller. Et toutes ont tenu bon jusqu'à la fin de la session. « Quand elles faisaient un effort en groupe, c'était comme si la force passait de l'une à l'autre », note Paula Monnard.



La joie non dissimulée de Céline, Maude et Dominique de ramer ensemble sur le lac de Neuchâtel, accompagnées de Paula Monnard (au fond). DR

## 40 ans

L'âge moyen des participantes à la première session yverdonnoise de Ramer en rose.

« Je ne pensais pas qu'il y aurait autant de jeunes », précise Paula Monnard. Et Anne Emery Müller, qui assure le premier contact avec les intéressées, de renchérir : « Quand j'ai fait l'entretien d'une femme qui avait l'âge de ma fille, j'ai dû m'accrocher ! »

## Le tour du Léman pour lever des fonds

Avant de participer aux prochains Mondiaux d'aviron de mer, la rameuse professionnelle de Haute-Savoie Elisabeth Dyskiewicz s'est lancé un défi de taille : effectuer à la rame le tour du Léman sur deux jours, ce qui représente une boucle de 160 km. Elle s'élancera ce samedi du Rowing-Club Lausanne (Port de Vidy) à 7h, avec une arrivée prévue le lendemain à 19h30. La moitié des dons récoltés dans le cadre de l'opération baptisée « Le Léman en rose » sera

reversée aux clubs d'aviron romands affiliés au programme Ramer en rose. Des équipes 100% féminines composés en partie de femmes touchées par le cancer du sein l'accompagneront sur des tronçons allant de 8 à 15 km. Deux rameuses de l'UNY couvriront d'ailleurs une quinzaine de kilomètres.

Quant aux femmes intéressées à rejoindre le programme Ramer en rose de la Cité thermale, le formulaire d'admission peut être rempli sur le site [www.aviron-yverdon.ch](http://www.aviron-yverdon.ch).