



## Aviron

## Ramer en Rose, entre aviron et espoir

Le programme Ramer en Rose du Rowing-Club Lausanne est un magnifique projet alliant sport, solidarité et réadaptation pour des femmes touchées par le cancer du sein. Depuis son lancement en 2018, il a déjà permis d'accueillir plus de 250 participantes. Le *Journal d'Ouchy* en parle avec le Dr Jean-Pierre Gervasoni, président de l'Association.

### Docteur, pourriez-vous nous expliquer les bénéfices d'un sport tel que l'aviron pour des femmes atteintes d'un cancer du sein ?

Contrairement à ce que l'on imagine souvent, l'aviron est un sport «de jambes»: la propulsion du bateau est effectuée à plus de 80 % par les jambes et le dos, qui portent l'essentiel de la charge composée du bateau et du rameur. Les bras et les épaules servent à prolonger le temps d'appui de la rame dans l'eau par un travail de coordination très fin. Les rameuses atteintes d'un cancer du sein peuvent ainsi pratiquer une activité très complète sans risque de surcharger la zone opérée. On peut aussi doser l'effort de manière très progressive et adaptée à la condition physique du jour.

### Pouvez-vous nous raconter comment l'idée de Ramer en Rose est née au sein du RCL, et quelles motivations ont conduit à lancer ce programme ?

En 2018, notre ancienne entraîneuse d'aviron du Rowing-Club Lausanne (RCL) avait envie de développer l'aviron santé. Etant moi-même médecin de santé publique, j'étais aussi très intéressé à me lancer dans cette aventure humaine. Des programmes pionniers existaient déjà aux USA et en France notamment. Nous nous sommes donc inspirés de ces expériences après avoir contacté le réseau de soins s'occupant de femmes atteintes d'un cancer du sein. Nous avons eu d'emblée le soutien du CHUV (centre de sénologie), le Réseau du Sein Lausanne et la Ligue vaudoise contre le cancer.

Nous avons donc débuté en mai 2018 avec huit femmes atteintes d'un cancer du sein à divers stades de traitement. Très vite, nous avons constaté un engouement important et un plaisir partagé de ramer ensemble. Au vu du succès rencontré après douze mois de pratique du programme, nous avons resserré les critères d'admission au programme en accueillant des femmes en cours de traitement ou qui avaient eu un diagnostic de cancer du sein dans les douze derniers mois. En effet, les bienfaits de la pratique de l'aviron (en extérieur ou en intérieur si les conditions météorologiques ne sont pas optimales) étaient encore plus marqués lors du traitement, que ce soit lors de chimiothérapies (moins d'effets secondaires, moindre fatigue, etc.) ou lors de la radiothérapie (meilleure mobilité).

Nos participantes peuvent aussi se soutenir entre elles, échanger autour de leur maladie en dehors des séances d'aviron. L'aviron étant une activité physique d'équipe (nous ramons le plus souvent dans un bateau à quatre rameuses avec un moniteur à la barre), elles apprécient de faire un effort en commun, s'entraînant aussi pour porter les bateaux.

Les participantes sont vues dans un premier temps, lors d'un entretien confidentiel, puis démarrent le jour même la pratique de l'aviron sur des bateaux individuels très stables. Dès la première séance, il y a une joie, un plaisir de découvrir une nouvelle activité en plein air dans

un cadre merveilleux, un début de reprise de confiance du corps. Après six cours d'initiation, elles peuvent poursuivre avec six cours de perfectionnement, puis par des séances deux fois par semaine (les mardis et vendredis matin). En fonction du stade du traitement, nos participantes peuvent rester de quelques semaines à plusieurs mois dans le programme. Ensuite, si elles le désirent, elles peuvent rejoindre le Rowing-Club Lausanne (RCL) pour pratiquer l'aviron lors d'horaires plus adaptés à la reprise du travail. Environ 40% de nos participantes ont du reste rejoint le RCL.

Nous avons aussi été contactés par d'autres clubs d'aviron en Suisse romande qui ont aussi développé un programme Ramer en Rose. A savoir Vézenaz, Yverdon, Neuchâtel, Valais-Léman au Bouveret, La Tour-de-Peilz, Bienne, Fribourg et plus récemment des clubs d'aviron en Suisse allemande, soit Zurich et Lucerne. Au mois d'août de cette année, une délégation de Liège est venue voir notre programme pour le répliquer en Belgique.

Après sept ans d'expérience, nous avons créé en mai 2025 l'Association Ramer en Rose Lausanne qui a maintenant un contrat de collaboration avec le Rowing-Club Lausanne. Ce nouveau développement vise à pérenniser le programme Ramer en Rose à long terme. Nous sommes à ce jour quatre bénévoles très engagés, et il faut penser à la suite, notamment à travers l'engagement d'une personne salariée.



Merci pour ces éléments fort intéressants.

### Quels mots souhaitez-vous ajouter pour conclure cet entretien ?

Je terminerai tout simplement en reprenant quelques extraits de retour de participantes : «Il y a toute une philosophie de vie aussi, on voit d'où on vient mais on ne sait pas où on va... Donc on est obligé de faire un peu de place, de se taire, d'être en rythme, de se concentrer. Cela fait beaucoup de bien par rapport à toutes les anxiétés par rapport au cancer. C'est toujours quelque chose qui reste dans la tête même si les traitements sont réussis. L'aviron oblige à être ici maintenant et à faire de la place. Comme une méditation mais en mouvement.» «Elle a pu voir comment en une dizaine de jours j'ai retrouvé une mobilité... Cela m'a

vraiment débloqué ce que je n'arrivais pas à faire pendant plusieurs mois avant, car je stagnais vraiment au niveau du mouvement.» Ces témoignages, parmi tant d'autres, font assurément chaud au cœur.

**Bravo Docteur pour ce très noble projet !**

Marc-Olivier Reymond

**MULTI LITS** OFFRES SPÉCIALES  
**42 ANS ANNIVERSAIRE**  
 DU 30 SEPTEMBRE AU 11 OCTOBRE 2025

**robusta bedding**  
**Matelas ROBA Clima**  
 80 ou 90 x 200 cm soft ou firm



1'190.-  
**890.-**  
Egalement en action dans d'autres dimensions

**robusta bedding**  
**Sommier ROBA Evolution**  
 2 moteurs - 80 ou 90 x 200 cm



1'890.-  
**1'090.-**  
Egalement en action dans d'autres dimensions

**TEMPUR**  
**Oreiller All-Around**  
 +1 taie d'oreiller à choix



258.-  
**189.-**

**Vitarelax**  
**Canapé-lit AMBROGIO**  
 Couchage 140 cm, tissu cat. x



2'275.-  
**1'790.-**

Boulevard de Grancy 14 | 1006 Lausanne | 021 617 39 40 | multilits.ch  
**Attention!! Accès par l'avenue d'Ouchy pendant les travaux de CFF**

### JOURNAL D'OUCHY ET SOUS-GARE

Vous souhaitez recevoir le *Journal d'Ouchy* adressé directement chez vous par La Poste ? Pour la modique somme de 20.- par an c'est possible

Advantage SA  
 Ch. du Moulin 2, 1128 Reverolle  
 regie@advantagesa.ch  
 021 800 44 37

IBAN: CH87 0076 7000 C536 9880 3

### HORLOGERIE - BIJOUTERIE

## La Pendule



Réparations  
**toutes marques**  
 Devis gratuit

**Montres TISSOT**

A. FLEURY  
 Artisan-horloger

Avenue d'Ouchy 17  
 Téléphone 021 617 94 91

### drywash pressing & blanchisserie

Fernanda Mota

Av. d'Ouchy 34  
 1006 Lausanne  
 Tél. 021 617 48 49  
 Fax 021 601 57 71

Lu-ve: 7h30-12h • 14h-18h  
 Sa: 8h-12heures

[www.drywash.ch](http://www.drywash.ch)  
[info@drywash.ch](mailto:info@drywash.ch)

### JOURNAL D'OUCHY ET SOUS-GARE

Edition, administration, et régie publicitaire:

Advantage SA, Ch. du Moulin 2, 1128 Reverolle, tél. 021 800 44 37

E-mail: [pub@advantagesa.ch](mailto:pub@advantagesa.ch)

Rédaction:

E-mail: [journal.ouchy@advantagesa.ch](mailto:journal.ouchy@advantagesa.ch)

Tirage: 25 000 ex.

Tarifs publicitaires: (sans TVA)

Base 10 colonnes

(largeur col. 25 mm)

Par mm de haut et par colonne Fr. - 93

Abonnement dès 7 parutions - 36%

Supplément première page + 50%

Supplément pour 1 couleur Fr. 58.-

Supplément quadrichromie Fr. 168.-

Tarifs Editions spéciales Lausanne

sur demande

**Distribution:** 24 000 ex. gratuitement

dans les boîtes aux lettres du tiers

sud de la ville

Deux caissettes à Ouchy

**Abonnement:** par courrier postal

Fr. 20.- par an.

[regie@advantagesa.ch](mailto:regie@advantagesa.ch)

Paiement à BCV Lausanne

CCP 10-725-4

IBAN: CH87 0076 7000 C536 9880 3