Après deux séances, les participantes s'avouent séduites par le programme «Ramer en rose», qui leur offre de précieux moments en plein air pour oublier leur maladie.

Ramer contre le cancer

SANTÉ La Société Nautique Etoile Bienne a lancé cette année un programme destiné uniquement aux femmes atteintes d'un cancer du sein. La pratique de l'aviron diminuerait les risques de récidives.

TEXTES ET PHOTO **JULIE GAUDIO**

Ce lundi matin de septembre, le lac de Bienne offre une relative sérénité. Le calme règne sur et autour de celui-ci. Seules les gouttes de pluie tombant à sa surface viennent troubler le silence qui domine. Mais au local de la Société Nautique Etoile Bienne (SNEB), des rires et éclats de voix fusent çà et là. Quatre femmes s'apprêtent en effet à sauter dans leur yolette ou leur double – des bateaux d'aviron de cinq et deux places – accompagnées par des rameurs chevronnés. «Allez, on va quand même se mettre à l'eau, la pluie devrait cesser et le lac est calme», les encourage Nicole Steiner, la présidente de la SNEB.

Les participantes sont majoritairement des femmes, car elles se sont inscrites au programme «Ramer en rose», lancé officiellement à Bienne par la SNEB en avril dernier. L'objectif? Initier des femmes atteintes d'un cancer du sein à l'aviron, afin d'aider à la guérison et d'éviter tout risque de récidives. La plupart d'entre elles ont commencé le programme la semaine dernière, à l'occasion de la reprise après la pause estivale. Aucune n'avait de connaissances en aviron avant de se lancer.

Une affirmation difficile à percevoir lorsque, trente minutes après les préparatifs, elles s'élancent en rythme sur le lac de Bienne à bord de leurs embarcations. La pluie, abondante, et le vent d'ouest n'entravent pas leur motivation. Elles se mettent alors à ramer en rythme, et glisser doucement en direction d'Alfermée. «J'ai essayé d'admirer le paysage, mais j'étais trop concentrée sur mes mouvements», sourit Sonia. «J'ai en revanche beaucoup apprécié le calme qui règne sur le lac», poursuit celle qui participe pour la première fois.

Oublier la maladie

Les nuages se sont dissipés et le soleil a réussi à percer lorsque les apprenties rameuses rentrent à l'embarcadère. La bonne humeur domine, malgré l'effort fourni et à venir. A peine ont-elles accosté sur le ponton qu'il leur faut porter leur yolette hors de l'eau, afin de la nettoyer. «Qu'est-ce que c'est lourd!» s'exclame une participante. Aidées par leurs encadrants, elles mettent tout de même du cœur à l'ouvrage.

Après l'effort vient le réconfort d'une tasse de café fumante, dans les locaux de la SNEB, avec vue sur le lac aux reflets bleutés. Les langues se délient et toutes partagent volontiers leurs ressentis. «Je suis épuisée», annonce d'emblée Mélanie. «Mais ravie! Bouger et sortir de sa zone de confort, ça fait du bien.» Nicole, qui en est à son deuxième cours comme Mélanie, semble totalement convaincue par les bienfaits du programme «Ramer en rose». «Nous savons que nous sommes là en raison de notre cancer, mais nous n'en parlons pas. Nous oublions, sur l'eau, nos souffrances. Et les encadrants nous traitent non pas comme des malades, mais comme des rameuses débutantes», salue-t-elle, sous l'œil approbateur de Nicole Steiner. «Mon rôle consiste à leur faire découvrir l'aviron. Je ne suis pas thérapeute, mais je demeure à l'écoute de leurs envies. Je veux leur offrir une fenêtre de plaisir et de déconnexion», souligne la présidente de la SNEB.

> Je me suis rapidement améliorée, par rapport à la première fois où je ramassais des algues."
>
> **ANNE-LISE**
> UNE PARTICIPANTE DU PROGRAMME «RAMER EN ROSE»

Le calme du lac, ainsi que l'effort en groupe avec des femmes souffrant de la même maladie constituent les principaux ingrédients ayant motivé les participantes à s'inscrire. Encore méconnu à Bienne, le programme «Ramer en rose» est toutefois soutenu par une infirmière de l'hôpital, qui a encouragé Anne-Lise et Mélanie à s'essayer à l'aviron. Sonia en a entendu parler à travers son psycho-oncologue, lui-même en ayant eu vent par Nicole, une autre de ses patientes.

Un défi sportif

Aujourd'hui, toutes s'avouent séduites par ce sport collectif de plein air mobilisant à 70% les jambes, et à 30% le reste du corps (les bras et le dos). «La coordination se révèle extrêmement importante. Lorsque l'une fait une faute, et nous en faisons toutes, nous devons nous adapter à elle», constate Nicole. Et Mélanie de compléter: «Nous sommes littéralement toutes sur le même bateau, qui est loin d'être une galère!»

Anne-Lise, qui a déjà suivi six cours d'aviron, avoue trouver satisfaisante la progression rapide. «Je ne suis pas une grande sportive, mais je me suis améliorée depuis la première fois où je ramassais les algues et les crabes du lac», se souvient-elle, provoquant les rires de ses coéquipières.

Elles ne le savent peut-être pas encore, mais Nicole Steiner leur réserve un défi de taille: participer à la course d'aviron «Neuch' en rose», visant à promouvoir le programme féminin. Celle-ci aurait dû avoir lieu samedi dernier, mais a été reportée à l'an prochain en raison de la météo. Une partie de l'argent récolté par la Société nautique de Neuchâtel, grâce à une campagne de financement participatif, devait d'ailleurs revenir au club biennois, pour le lancement de sa section «Ramer en rose».

«Si nos participantes biennoises persévèrent, elles gagneront en endurance et pourront prendre part à l'une des étapes de cette course faisant au total plus de 80 km», décrit-elle. Ramant actuellement environ 5 km lors de leurs sorties lacustres, les membres de Bienne pourraient dévoiler leurs prouesses lors d'étapes de 12, voire 20 km. Nicole Steiner veut y croire. «Cela représente un joli défi», conclut-elle.

Tout un programme pour aller mieux

Venu des Etats-Unis avant de s'installer en France, le programme d'aviron «Ramer en rose» a été lancé pour la première fois en Suisse par le Rowing-Club Lausanne en 2018. D'autres villes lacustres ont suivi, à l'instar de Neuchâtel en 2020. «J'ai entendu parler de ‹Ramer en rose› en 2019, et j'ai assisté à un cours à Lausanne afin d'en savoir plus», indique Nicole Steiner. Séduite par le concept, et avec la volonté de proposer quelque chose de bénéfique aux femmes atteintes d'un cancer du sein, la présidente de la Société Nautique Etoile Bienne (SNEB) a réfléchi à adapter le programme au club biennois romand. «Entre-temps, le Covid est passé par là et a stoppé toute initiative. J'ai relancé la machine à l'automne dernier», précise-t-elle. La première participante a commencé en mai de cette année. Après une interruption de deux mois cet été, le programme «Ramer en rose» a repris à Bienne le 29 août. Il se déroule actuellement tous les lundis matin, par tous les temps. En cas de fortes pluies ou de brouillard, des cours de renforcement musculaire sont organisés dans les locaux de la SNEB. Parmi les rameurs encadrants figure notamment un gynécologue, qui distille volontiers quelques conseils aux participantes. Essentiellement destinés aux femmes atteintes d'un cancer du sein, ces cours d'aviron sont également ouverts aux rares hommes souffrant de cette pathologie.
Renseignements sur le site: sneb.ch/ramer-en-rose.