



4.

AQUAGYM POUR TOUTES : BOUGER POUR GUÉRIR

Les bénéfices de l'activité physique sur le cancer du sein continuent d'être largement démontrés par les études scientifiques. Depuis septembre, sous l'impulsion de deux médecins brestoises, Dr Simon et Dr Madouas, un créneau d'aquagym adaptée a vu le jour. Tous les mardis, une quinzaine de femmes se jettent à l'eau à Recouvrance.

A l'issue d'un cours tonique, rencontre au bord du bassin avec les pratiquantes débordantes d'énergie accompagnées de leurs maîtres-nageurs de Brest métropole : Elodie Le Poul et Franck Thomas.

Quelles sont vos impressions sur cette 1^{ère} session ?

Les maîtres-nageurs : Au départ, le groupe était assez timide et la plupart des femmes appréhendait vraiment de se mettre en maillot. Nous adaptions tous les mouvements car elles ressentaient de légères douleurs au niveau des bras ou avaient peur d'exécuter certains exercices. Mais en fait, c'était surtout dans la « tête » car, grâce à notre formation, nous savions qu'aucun mouvement n'était proscrit dans l'eau. Aujourd'hui, on note une réelle progression sur le plan moteur car les séances se rapprochent de plus en plus d'un cours classique. Notre objectif est maintenant qu'elles mesurent bien cette évolution, qu'elles gagnent confiance en elles afin de se projeter sur d'autres créneaux d'aquagym ou autres sports. Et côté ambiance, c'est l'effervescence à chaque cours !

Rozenne : Effectivement, au début nous n'étions pas très à l'aise et manquions de confiance. Maintenant, on se surprend nous-mêmes. Pour ma part, il y a encore quelque temps, je n'aurais pas osé certains exercices alors qu'aujourd'hui je fournis autant d'efforts qu'avant la maladie. D'ailleurs, ces deux derniers cours étaient très dynamiques, variés et c'est ce qu'il nous faut, ça nous booste !!

Quels bénéfices retirez-vous de cette expérience ?

Les maîtres-nageurs : Nous sommes très satisfaits car nous avons atteint un double objectif : la majorité du groupe a été particulièrement assidue et souhaite poursuivre une activité physique régulière ; mais surtout elles prennent du plaisir à bouger, à se retrouver et à s'évader le temps de la séance. Ça va clairement au-delà de nos attentes !

Rozenne : Depuis que je suis ces cours, j'ai retrouvé de la souplesse et je ne ressens plus aucun tiraillement au niveau de mes cicatrices. Cette activité me permet à la fois de faire du sport, de prendre soin de moi et de me vider la tête, ce n'est que du bonheur !

Chantal : L'aquagym est très adaptée à notre pathologie puisque l'eau nous fait du bien. Pour moi, c'est le meilleur des sports, ça affine la silhouette, c'est bon pour le corps et le moral. Bref, ça participe vraiment à notre bien-être. Et puis dans le groupe, il y a une super ambiance, nous sommes devenues une équipe très soudée et de solides liens d'amitié se sont créés.

Marie : Pour moi aussi, c'est très positif. Avant, j'étais obligée de faire régulièrement des drainages lymphatiques chez le kiné et maintenant comme je me sens mieux, j'en ai moins besoin.

De plus, j'étais également très complexée par mon corps. A cause du regard des autres je n'osais plus me mettre en maillot depuis plusieurs étés. En septembre dernier grâce à l'aquagym, j'ai sauté le pas car nous étions toutes dans le même bateau.

PERSPECTIVES

L'action ne s'arrête pas là, et c'est tout l'intérêt du collectif sport et cancer ! Constitué en 2014, l'objectif du groupe est d'inscrire l'activité physique comme thérapie non médicamenteuse mais aussi d'élargir l'offre adaptée. Au côté de l'aquagym et de la marche nordique, proposée par les Mille pads d'Iroise, grande nouveauté au Moulin-Blanc avec la mise à l'eau d'un Dragon boat. Financé grâce à Odyssea, l'équipage de rameuses effectuera ses premiers coups de pagaies en mars prochain.



> CONTACTS :

Direction Sports & Nautisme : 02 98 00 82 91 / sports@mairie-brest.fr
Correspondant Projet Sportif Territorial : 02 98 00 82 32 / charlene.sparfel@brest-metropole.fr
Centre de médecine du sport : 02 98 33 53 40 / cms@brest-metropole.fr
Planification installations : 02 98 00 82 87 / reservation.equipementsportif@mairie-brest.fr
Office des sports : 02 98 44 31 05 / office.sports.brest@wanadoo.fr



www.facebook.com/soyons.sport