



## **SNE - PROJET « OCTOBRE ROSE 2017 »**

### **Finalité du projet**

Faciliter l'accompagnement sportif de femmes touchées par le cancer.

### **Points d'attention**

- public déconditionné à l'effort
- impératifs d'adaptation du geste et de la progressivité de l'effort
- stades différents du traitement donc besoin d'individualisation du programme d'accompagnement sportif
- évolution psychologique

### **Solutions**

Développement de « l'endurance de force », dominante aérobie, d'intensité progressive.

Nécessité d'adapter les contenus du programme sportif en fonction des stades du traitement pour chaque participante :

- Pendant le traitement : modulation de la fatigue, irrégularité de la pratique
- En phase postopératoire : cicatrice, faiblesse du côté opéré, peur d'avoir mal, risque d'infection par la sueur, mobilité réduite de l'épaule
- En rémission : crainte de la récurrence, besoin d'encouragement psychologique pour aller au bout du projet, atteindre des objectifs initiaux

### **Objectifs**

Saison 1 (2016-2017) : organisation et participation à la randonnée « Octobre Rose »

A terme : intégrer la section aviron loisir de la SNE

### **Public cible**

- Public féminin principalement
- Jeunes adultes à senior
- Maximum 10 personnes

### **Date, durée, lieu, échéancier**

Début du programme : Septembre/octobre 2016

Durée : saison sportive 2016-2017

Lieu : base nautique de la SNE – Enghien sur l'Île des Cygnes

### **Encadrement**

**Elena PLESCA**, conceptrice du projet, entraîneur professionnel de la SNE, titulaire de la formation « Aviron-santé », appuyée par deux bénévoles

### **Indicateurs d'évaluation :**

Tests établis par le protocole « Coach aviron-santé » sur ergomètre à l'aviron :

- Puissance de bras : meilleure performance en Watts de 3 essais bras gauche/bras droit
- Protocole « Endurance de force » : ergomètre réglé à 0 ; pieds attachés ; épaules/hanches alignées

Échéancier : 1<sup>ère</sup> évaluation : 3<sup>ème</sup> séance après le début du programme

2<sup>ème</sup> évaluation : décembre 2016

3<sup>ème</sup> évaluation : juin 2017

### **Résultats attendus :**

- apporter une dimension de bien-être à ce public
- créer d'un esprit de groupe et un sentiment d'appartenance (en dehors du contexte familial) pour des personnes pouvant souffrir d'isolement social
- atteindre un objectif symbole de nouvelles capacités et d'une nouvelle estime de soi
- « réathlétisation » de personnes sportives avant d'être touchées par la maladie

### **Organisation**

- Mise à disposition d'un matériel dédié : ergomètre à l'aviron, agrès spécifiques, yolettes, bateaux courts
- Ouverture d'un créneau horaire spécifique (mardis après-midi) pour accéder à la salle de musculation et au plan d'eau de la base nautique

**Contact : Elena PLESCA – 07 77 90 52 85 – elena.plesca@snenghien.com**