



## Nos Objectifs

- Apporter une aide et une information aux femmes qui sont ou qui ont été atteintes au cours de leur vie par un cancer du sein.
- Proposer des activités physiques originales et culturelles
- Promouvoir les bénéfices d'une activité physique après un cancer du sein
- Organiser des événements sportifs dont le but n'est pas de chercher la performance mais plutôt l'esprit d'équipe et l'aide mutuelle.
- Créer une dynamique individuelle pour le collectif.
- Faciliter la communication avec les instances médicales.
- Renforcer l'engagement et favoriser l'intégration.



## Nos Activités

- Le Dragon Boat : 2<sup>ème</sup> équipage de Dragon Ladies en France (après Reims).
- Courses et randonnées



## Les Dragon Ladies

- Pagayer ensemble
- Surmonter nos peurs
- Apprendre de chacune
- Se soutenir, s'encourager
- Reprendre la barre de sa vie
- Briser les tabous
- Et surtout s'amuser...



## Nos Projets

- Participer à la course de la Vogalonga à Venise
- Organiser des conférences autour de l'activité physique et le cancer du sein



## Qu'est ce que le Dragon Boat?

Le Dragon Boat est une embarcation ancestrale qui nous vient de la Chine antique mesurant environ 12 m de long, son poids varie entre 250 et 300 kg. L'embarcation la plus souvent em-

ployée comprend généralement 22 équipiers : 2 rangées côte à côte de 10 pagayeurs qui rament ensemble de chaque côté du bateau, un barreur à l'arrière et un « tambour » qui donne le rythme.



## Pourquoi le Dragon Boat?

En 1996, le Dr D. Mc Kenzie, médecin physiologiste à l'université de Vancouver eut l'idée, extrêmement novatrice, de créer un équipage de Dragon Ladies avec des femmes traitées pour un cancer du sein ; toutes ces femmes avaient eu un curage axillaire. Le Dr Mc Kenzie pensait qu'une activité physique progressive pouvait être possible, voire bénéfique pour les femmes, en « réactivant » des voies de circulation lymphatique par un effet « actif » de la musculature.

Le 1<sup>er</sup> équipage de 24 femmes fut ainsi créé en 1996. L'expérience montra que non seulement aucune ne développa de lymphœdème mais plusieurs d'entre elles constatèrent même une amélioration de la mobilité de leur épaule.





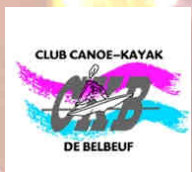
*Contacts...*

Kate au 02 32 08 29 33  
Isabelle au 06 19 34 90 22

[uniespourelles@gmail.com](mailto:uniespourelles@gmail.com)



*Nos Partenaires*



MERCI DE NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

ASSOCIATION DE LOI 1901

