

# LE PROJET « PINK MAVA »

## LE PROJET « PINK MAVA »

Le canoé comme moyen de revalidation ? C'est possible.



Qui sommes-nous ?



Notre Club de Kayak, l'ASBL ROYAL MAVA CLUB SAUHEID, en abrégé le RMCS ou encore le « MAVA » pour les intimes, existe depuis un peu plus de cent ans.

Il est implanté depuis toujours sur l'île de Campana, endroit idyllique, situé entre le canal de l'Ourthe, la rivière du même nom et le barrage ; séparé du Ravel par un petit pont et accessible par une passerelle au départ du pont autoroutier d'Embourg, à environ 5 kilomètres au sud de Liège.

Le Mava compte une centaine de membres, mais surtout un capital d'énergie et d'initiatives multiples : ambiance familiale alliant toutes les disciplines des sports de pagaie : le slalom, la descente de rivière, l'eau vive, la randonnée-bronzette, le raft, le freestyle, le Stand Up Paddle, sur eaux calmes ou sur eaux vives, dans l'esprit de compétition ou de détente, axé sur l'effort physique ou sur la découverte de la nature, faune et flore, entre hérons et castors.





Notre idée : Une revalidation à l'aide du concept du canoë 4 places pour se remettre des effets néfastes d'un cancer du sein : Lancement du projet : PRINTEMPS 2021.

Le Canoë est un sport qui partage de nombreuses valeurs fondamentales, telles que le dépassement de soi, le courage, l'excellence, le fair-play, le respect de la nature. Ce sport, permet aux amoureux de la nature de se dépenser par l'effort physique, mais également de se détendre par l'environnement qui les entoure. S'il est collectif, c'est à dire pratiqué dans des bateaux d'équipe, il permet à des personnes de tous horizons de créer des liens et de former une dynamique solidaire dans un cadre convivial.

C'est grâce à la cohésion que crée ce sport que nous avons pensé qu'il serait intéressant de le proposer à un groupe de femmes ayant vécu et vaincu, ou traversant encore une même problématique : un cancer du sein. Le canoë permettrait non seulement de se lancer dans un sport adapté (accompagné de conseils de kinésithérapeutes), mais aussi de rééduquer les muscles affaiblis par les interventions dues au cancer, et enfin de se retrouver entre personnes ayant connu un même incident de vie.



Les randonnées en canoë pour ces personnes ont déjà fait leurs preuves dans différentes régions de Belgique. Nous citerons le magnifique exemple de l'ASBL « Pink Ribbonettes Brussels » qui propose de « pagayer contre le cancer du sein ». Voici son histoire :





« Pour trouver l'origine de notre projet, il faut remonter en octobre 2015, où après un appel à candidates de la part de PINK RIBBON Belgique (association contre le cancer du sein), je fus sélectionnée pour participer à une rencontre avec d'autres dames atteintes ou guéries d'un cancer du sein. 10 dames en rose se sont donc envolées pour Venise pour rencontrer les Pink Lioness Venice et être initiées à la pratique de la rame. Un point commun : La maladie.

Pendant une semaine, des liens et des échanges se sont créés.

Le projet de Pink Ribbon Belgique était celui d'importer l'idée en Belgique et en région Bruxelloise plus particulièrement. C'est chose faite pour 2 participantes, Mme Monique Quaeyhaegens a créé un groupe de Pink Ribbonettes à Lier et Mme Carine Van Hoppe a créé un groupe de Pink Ribbonettes à Turnhout. Et moi mon projet : celui de faire voguer, sur le canal de Bruxelles, à coups de rames d'autres dames atteintes d'un cancer du sein. Car ensemble nous sommes plus fortes, cette activité permet aussi un soutien psychologique pendant et après les traitements et contribue à créer un lien social afin d'éviter l'isolement engendré par la maladie. L'objectif est un retour à la vie normale. PINK RIBBON Belgique vise à introduire cette pratique et ce suivi psychologique et thérapeutique en Belgique. »<sup>1</sup>

C'est en constatant tous les effets positifs de ces ASBL que nous avons eu l'envie, nous aussi, de mettre à profit notre club afin d'accueillir à Liège ces femmes dans ce besoin spécifique.

---

### Les séquelles après un cancer du sein

Selon l'ASBL « Pink Ribbon » en Belgique, une femme sur 9 développe un cancer du sein. Dans un de leurs articles, K. Biesmans explique : "Le cancer du sein est un événement majeur. Le traitement signifie que vous êtes chez vous pendant au moins six mois et vivez dans une sorte de cocon. Après cela, vous devez affronter le "vrai" monde, alors que vous n'êtes pas encore complètement guéri. (...) De nombreuses femmes remettent également en question leur travail et ne mettent plus leur carrière, mais leur santé et leur qualité de vie au premier plan."<sup>2</sup>

Cet article révèle, pour nous, trois éléments importants :

- Ces femmes ont cessé leurs activités physiques durant au moins six mois, provoquant une fonte musculaire significative et donc une diminution de l'état physique global.
- Le retour dans le « vrai » monde sera difficile mais également différent après avoir vécu ce traumatisme. Certaines femmes reprendront le sport qu'elles avaient

---

<sup>1</sup> <https://www.pagayercontrelecancerdusein.be/a-propos>

<sup>2</sup> <https://pink-ribbon.be/over-borstkanker/werk-weer-aan-het-werk-na-borstkanker>





l'habitude de pratiquer auparavant (pour autant que celui-ci soit adapté à leurs séquelles) et remarqueront rapidement que leurs performances ont diminué, contrairement à celles de leurs coéquipières... Ne serait-ce alors pas l'occasion de découvrir un nouveau sport ? Un nouveau sport qui sera adapté à leurs séquelles et dans un groupe formé de personnes ayant vécu le même traumatisme ?

- Les femmes ont envie de s'occuper de leur santé et de leur qualité de vie. Quoi de mieux qu'un sport convivial, original et collectif pour combler ce critère important ?

En conclusion, les séquelles touchent deux sphères importantes :



### La condition physique

Les muscles sont affaiblis à cause du manque d'activités. Les plaies ont empêché certains mouvements et engendré parfois la peur de se mobiliser... cette inactivité aura finalement entraîné une diminution de l'état physique global de la personne (aussi bien au niveau musculaire qu'au niveau de l'endurance).



### L'aspect psychosocial

On retrouve souvent des conséquences telles que la baisse de la confiance en soi, un besoin de parler et de se sentir écouté, des préoccupations concernant le retour dans le « vrai » monde et l'isolement social. Il est donc très important d'accompagner ces femmes sur le plan psychologique et émotionnel lors de la réintégration dans la société.

---

### Bénéfice apporté par le canoë à quatre :

La prise en charge doit être globale : aussi bien sur le plan physique (musculature et condition physique) que sur le plan psychologique et émotionnel. C'est sur tous ces aspects que le canoë à quatre, entouré par l'ambiance de notre club, aura un impact positif.

En effet, les randonnées en canoë collectif permettront :



L'amélioration des capacités physiques (aussi bien au niveau musculaire qu'au niveau de l'endurance). Comme l'a montré le Docteur Don McKenzie de l'université de Vancouver, « le fait de pagayer, dans un mouvement du haut vers le bas, réactive les voies de circulation lymphatique et permet d'améliorer la rééducation du bras situé du côté opéré »<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> <https://destinationsante.com/pink-ladies-pagayer-contre-cancer-sein.html>





L'activité renforce aussi les muscles dorsaux, améliore la mobilité de l'épaule, diminue la sensation de fatigue, permet une meilleure tolérance des traitements.

Yves Eeckhout, coach des « Victorieuses » (trois dames qui ont participé au Kayak Run de Namur) et organisateur de l'événement, explique : *"C'est extraordinaire, on a fait des séances en piscine et un encadrement en milieu naturel et ici, c'est l'apothéose. Elles sont en forme pour le départ et je suis certain de leurs capacités."* <sup>4</sup>



La détente. Tout d'abord grâce au cadre dépayçant ou insolite que proposeront les différents parcours dans la nature (remontée de l'Ourthe, traversée du lac d'Engreux, plan d'eau du barrage de l'Eau d'heure, tour de ville à Liège un jour de Batte,...), mais également grâce à la stabilité des bateaux sélectionnés qui rassureront lors de l'embarquement. Le parcours se fait sur eau plate, rendant la randonnée sécurisée.



La discussion, le partage de conseils et la cohésion spontanée pour faire face au retour à la vie « normale » mais aussi le partage des émotions autour d'un sujet dont on a envie de parler aux personnes qui sont dans la même situation. Ces femmes se sentent souvent seules ou incomprises, avec de nombreux questionnements. Le simple fait de parler à d'autres femmes qui partagent leur problématique pourra les rassurer.

G. Lemonnier, le président de la section canoé-kayak du SNOS, explique : « Elles discutent beaucoup sur le bateau et s'encouragent »<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> [https://www.rtbf.be/info/regions/detail\\_kayak-run-namur-contre-le-cancer?id=9948109](https://www.rtbf.be/info/regions/detail_kayak-run-namur-contre-le-cancer?id=9948109)

<sup>5</sup> <https://destinationsante.com/pink-ladies-pagayer-contre-cancer-sein.html>





L'appartenance à un groupe. Les groupes formés par le sport forment une belle cohésion solidaire et une dynamique qui aide pour se motiver à faire du sport. Comme le disent Anne, Christine et Claire (qu'on appelle « les victorieuses »), « *Quand on nous appelle, on est là. Nous sommes des Victorieuses, on peut revenir en pleine forme. C'est un aboutissement d'être dans la vie comme tout le monde.* »<sup>6</sup>

Jessica Chacana Hernandez, porte-parole de « Think Pink », explique : "*On s'est rendu compte d'une forte demande de la part des victorieuses, des patientes du cancer du sein, d'obtenir un projet post-revalidation oncologique. Parce que généralement, après leur traitement, elles se retrouvent toutes seules*". Le parcours est difficile, mais à l'arrivée, c'est la joie et la fierté.

### En conclusion...

Tous ces points bénéfiques auront comme conséquences l'augmentation de la confiance en soi ainsi que l'estime de soi. Ces deux aspects très importants pour ces femmes les aideront à se réintégrer dans la vie sociale, à améliorer leur qualité de vie et à éviter l'isolement social.

Il est important de souligner également que, comme c'est le cas de toute activité physique adaptée, le canoë réduit le risque de récurrence et augmente le taux de survie des patientes !



### En pratique, ça se passe comment ?

Le premier jour, nous accueillerons les participantes pour une initiation au canoë. Chaque bateau se constituera de quatre places, accueillant trois participantes et une barreuse (pagayeuse confirmée). Les bateaux font partie de la catégorie des canoës canadiens : ils sont stables, ouverts (sans pontage) et bénéficient d'assises confortables.

Chaque pagayeuse aura une pagaie simple (une seule palle), et non une pagaie double comme en kayak. T-shirt rose évidemment... think pink !

---

<sup>6</sup> <https://destinationsante.com/pink-ladies-pagayer-contre-cancer-sein.html>

L'alternance : le coup de pagaie se donne d'un seul côté du bateau, donc deux pagayeurs babord et deux pagayeurs tribord, mais en pleine sortie sur l'eau, on change de côté, selon l'envie et les conseils du kiné.

---

Nous donnerons en même temps les conseils utiles avec l'aide d'un kinésithérapeute afin de réaliser les mouvements adaptés durant la balade. Enfin, nous embarquerons d'abord sur l'Ourthe, au Mava, et dès la maîtrise du bateau, c'est-à-dire après trois sorties, par exemple, nos « Pink Mava » suivront ensuite leurs entraînements, chaque semaine, pour améliorer les performances et augmenter progressivement les kilomètres parcourus.

Nous ferons dans un second temps d'autres randonnées en canoë, sans manquer le classique tour de Liège (le tour de ville fait 8kms), puis des escapades plus ambitieuses.

L'idée sera de remplir les bateaux avec quatre pagayeurs dont une sélectionnée pour jouer le rôle de barreuse. C'est à l'aide d'une remorque que nous pourrons ensuite nous déplacer plus loin que la ville de Liège pour découvrir de nouveaux parcours, mais aussi rencontrer d'autres équipes PINK et éventuellement, organiser des compétitions et autres challenges.

Les randonnées pourront se finir autour d'un verre dans le bar installé dans le club house ; moment convivial où les boissons sont servies par les bénévoles du club.



[En quoi peuvent nous aider nos partenaires et sponsors ? et qui seront-ils ?](#)



Nous avons aménagé nos locaux et hangars pour accueillir des bateaux de type long. Nous avons ensuite fait l'acquisition de 3 canoës 4 places en matériaux ultra-léger (carbone-kevlar). Nous disposons des gilets de sauvetages nécessaires et d'une infrastructure en cours d'adaptation (en cours de budgétisation) ; grâce à nos sponsors, nous



disposons maintenant, en plus des canoës à 4, d'une remorque pour longs bateaux, de magnifiques T-shirts roses floqués « Pink Mava » et de casques roses



### Informations pratiques :



ASBL RMCS (BCE 0410.625.150)  
Adresse postale ; rue de Tilff, 283 à 4031 Angleur.



Responsable du groupe Pink Mava :  
Nathalie HENRY, par gsm : 0493/936128 ou sur [pinkmavacanoe@gmail.com](mailto:pinkmavacanoe@gmail.com)



Site web: <https://www.rmcs.be/>



Localisation: Il est situé à hauteur de la sortie 40 (Embourg) de l'E25 et dispose d'un parking pour les véhicules. L'accès se fait à pied soit via le ravel situé entre Tilff et Angleur, soit par la passerelle d'accès au départ du pont d'Embourg. Accès par le bus 377 et à vélo !