

AVIROSE

Programme de rééducation après un cancer du sein

Le rameur (aviron indoor) après la chirurgie et les traitements médicaux du cancer du sein, est indiqué pour :

- Remuscler progressivement les membres inférieurs affaiblis par les traitements ;
[SEP]
- Renforcer les muscles des bras et des épaules en luttant contre l'attitude de protection de la zone opérée ; [SEP]
- Se réappropriier son corps après une reconstruction mammaire. [SEP]

Après une rééducation post opératoire suivie par un kinésithérapeute, les femmes pourront poursuivre la pratique de l'aviron avec un accompagnement personnalisé par un coach Aviron Santé.

Faites participer vos pratiquantes au **Challenge Avirose** le **dimanche 31 janvier** lors du **MAIF AVIRON INDOOR** qui se déroulera à distance en 2021.

Comme les années précédentes, par équipe de **4 femmes**, dont au moins deux femmes opérées d'un cancer du sein, elles vont parcourir, en relais, 2000 mètres sur rameur (4X500m) pour concourir au titre d'équipe **Championne du Challenge Avirose**.

C'est un dispositif exceptionnel qui sera déployé lors de ce MAIF Aviron Indoor – Championnats de France. En effet, les participants ne se retrouveront pas sur un même site de compétition, mais pourront prendre part aux courses sur l'ergomètre Concept2 (équipé d'un écran PM3, PM4 ou PM5) depuis leur club, leur domicile, ou encore leur cabinet de kiné! Où qu'ils soient, l'ensemble des rameuses seront connectés grâce une technologie de pointe développée par notre prestataire chronométrique, Time Team. Une innovation qui a déjà fait ses preuves auprès de la fédération britannique pour les British Rowing Virtual Championships et qui sera utilisée par World Rowing pour organiser les championnats du monde d'aviron indoor.

Les participantes retrouveront le même système de compétition que sur des championnats de France Indoor « classique ». Le Challenge Avirose s'effectuera sur la distance de 2000 mètres et par équipe de quatre. Les relais seront pris tous les 500 mètres sur la machine. Le départ et l'arrivée se réaliseront aussi sur la machine, à la différence des années précédentes.

Pour lutter contre le virus, toutes les mesures barrières devront être respectées par les participantes.

Le dress code rose est fortement recommandé comme les années précédentes pour la bonne humeur de ce challenge.

Ce nouveau format de compétition sera accompagné d'un dispositif de retransmission en live vidéo entièrement imaginé pour suivre au mieux les courses depuis chez soi !

L'ensemble des informations techniques relatives à la participation seront détaillées dans les semaines à venir, mais pas d'inquiétude : des moyens d'accompagnement tels que des manuels d'utilisation ou des tutoriels vidéos seront proposés afin de faciliter la participation de tous.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

Yvonig FOUCAUD

Yvonig.foucaud@ffaviron.fr

06.19.99.65.36