



Colmar, le 23/05/14

Rue de l'Abattoir
68180 HORBOURG-WIHR
Tél/fax : 0389235839

Mail : apach@apach.eu

Site : www.apach.eu

Objet : Action de prévention et de promotion de la santé.

Madame, Monsieur,

Le club de Canoë Kayak de Colmar Horbourg a été soutenu récemment par l'ARS et la Ligue contre le cancer pour son action destinée à la prévention du lymphoedème du bras. Cette action concerne les femmes ayant subi une chirurgie nécessaire à enrayer certains cancers du sein.

Le projet « Elles de l'Ill » encourage des groupes de 8 femmes à prendre place dans un canoë 9 places pour 10 séances encadrées par un éducateur sportif afin de pagayer ensemble au fil de l'eau.

Le canoë est une discipline sportive qui favorise la circulation de la lymphe par les mouvements répétitifs occasionnés par les coups de pagaie. A chaque traction de l'eau sur la pale de la pagaie, la main placée en position haute soulève l'ensemble du thorax qui joue le rôle de pompe lymphatique améliorant ainsi la circulation.

On sait que les exercices physiques sont recommandés après les séances de kinésithérapie, mais comme pour d'autres pathologies, on constate que l'arrêt de la prise en charge par le corps médical s'accompagne trop souvent par l'arrêt des recommandations à poursuivre la rééducation en autonomie.

« Elles de l'Ill » est une proposition d'action qui stimuler et motiver les femmes à se retrouver autour d'une activité de pleine nature, afin de reconquérir leur corps et participer activement à un mieux être physique et moral.

Les cycles de canoë démarreront en juin 2014, pour 10 séances d'une heure trente, d'un coût de 100 euros. Pour tous renseignements et inscription veuillez vous adresser à la base nautique de l'APACH.

Nous vous remercions de bien vouloir communiquer aussi largement que possible notre projet. Recevez, Madame, Monsieur, l'expression de nos meilleures salutations.

Xavier Bagot,
Directeur de la Base Nautique