Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 13 novembre 2026

Cancer : un rameur pour les patients de l'institut Sainte-Catherine



L'institut Sainte-Catherine spécialisé dans le dépistage et le traitement des tumeurs cancéreuses, a inauguré ce jeudi 11 avril un rameur offert pour les patients de la Maison Sainte-Catherine. Une première qui s'est faite en présence de la Société nautique d'Avignon (SNA) venu faire découvrir les bienfaits de l'aviron, du donateur à l'initiative de ce projet, du personnel encadrant des Sainte Catherine mais surtout de patientes actuelles de l'Institut qui ont pu essayer ce nouvel outil sportif qui leur sera mis à disposition.

Une initiative née d'une belle histoire

Tout a commencé avec une belle histoire. Magalie est patiente à l'Institut Sainte-Catherine et suit un traitement de 16 mois pour traiter son cancer. Nicolas, son mari qui est passionné par la course et les défis d'endurance décide de participer à la Backyard, à Monteux, le 13 octobre 2023, un ultramarathon à élimination avec un parcours de 6,7km autour du lac de Beaulieu. Pour rendre hommage et soutenir son épouse, le vaucluse décide d'effectuer 16 tours complets soit l'équivalent de la durée du traitement de son épouse. 100km et 16 heures de course accomplie, le défi est relevé.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 13 novembre 2026

Une initiative qui donne une nouvelle idée à Nicolas « j'ai monté une cagnotte Leetchi en amont de l'événement et en expliquant ma démarche. Avec les 1 800€ collectés, j'ai décidé d'offrir un rameur aux patients et patientes de Sainte-Catherine pratiquant l'Activité physique adapté (APA). J'ai vu à travers l'expérience de ma femme les bienfaits du sport chez les personnes atteintes de maladies graves comme le cancer, c'est une vraie thérapie et on voulait contribuer à sa démocratisation auprès de ceux qui en ont besoin » explique-t-il.

> « Je reste persuadé que ça a grandement contribué dans mon processus de guérison. »

Un appareil opérationnel depuis février dernier

Si le rameur tant attendu par l'ensemble du personnel et les patients de l'Institut Sainte-Catherine a été officiellement présenté ce jeudi 11 avril, l'appareil est en fait opérationnel depuis février dernier. Une machine qui permettra à plusieurs malades de poursuivre leur rééducation et pratiquer une activité physique adapté à leurs contraintes liées à leurs pathologies. Françoise Pézenas, patiente de l'institut est actuellement en rémission de son cancer et elle vient de finir sa rééducation au sein de cette même maison Sainte Catherine.

Pour elle, l'arrivée de ce rameur est une bénédiction qui apporte bien plus qu'une simple activité physique « j'ai déjà pu essayer ce rameur qui est arrivé en début d'année, c'est mon oncologue qui m'a conseillé de venir en pratiquer après mon hormonothérapie qui m'a lessivé. À partir du moment où je suis venu faire mon premier jour de rééducation, je suis venu m'entrainer trois fois par semaine et ça m'a fait un bien fou. Je reste persuadé que ça a grandement contribué dans mon processus de guérison. » affirme-t-elle.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 13 novembre 2026



Les patientes de l'Institut Sainte-Catherine testent le rameur offert et les deux mis à disposition par le SNA pour l'après-midi.

Le sport en guise de thérapie et de traitement

A l'origine de ce projet, on retrouve également Clémence Mugica, enseignante en activité physique adaptée pour l'Institut Sainte-Catherine. Cette titulaire d'une licence STAPS est chargé depuis deux ans de faire pratiquer une activité physique aux patients de l'institut conformément à leur profil et les caractéristiques de leur maladie.

Cette initiative n'est pas le premier coup d'essai de la jeune enseignante « J'ai mis en place un atelier d'escrime santé avec le club d'Orange en février qui s'est très bien passé et l'arrivée de ce rameur est une bonne opportunité pour continuer le développement de notre travail de thérapie par le sport. La pratique sportive est le seul moyen non médicamenteux qui permet de lutter contre la fatigue des traitements en oncologie Il offre une reconstruction totale du patient et recrée du lien social, c'est une thérapie avant, pendant et après le cancer » assure Clémence.

> « La pratique sportive au quotidien permet de prévenir plusieurs types de cancers. »

3 000 cas de cancers par an seraient dus à l'insuffisance d'activité physique, un constat alarmant pour Clémence qui rappelle les bienfaits du sport et son aspect préventif et protecteur dans la vie de tous les jours « la pratique sportive au quotidien permet de prévenir trois types de cancers : le sein (diminution de 13%), le colon (diminution de 20% du risque) et le poumon (diminution de 27% du risque) » précise-t-

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 13 novembre 2026

elle.

Le sport comme traitement et thérapie. Un processus qui a parfaitement réussi à Françoise Pézenas qui ne voit plus aujourd'hui son avenir sans activités physiques régulières « La découverte de l'aviron pendant ma maladie et les séances de rééducation sportive avec Clémence m'ont transformé et je n'aurai pas pu me remettre sans. Grace à ce travail effectué, j'ai pu participer la semaine dernière à l'avignonnaise qui est une marche à pied de 6 kilomètres, vous imaginez ? Je n'arrêterai plus jamais, je me suis même inscrite à la natation dans le cadre su sport santé à Montfavet. » sourit Françoise.

La pratique de l'aviron, un bien être bio-psy-social

S'il existe bien un sport qui est parfaitement adapté aux besoins et contraintes des patients de Sainte-Catherine, c'est bien l'aviron. Sur le plan physique, il renforce les groupes musculaires de l'ensemble du corps sans portée traumatisante pour celui-ci et améliore la capacité cardio-respiratoire, l'équilibre, la coordination et la synchronisation. Sur le plan psychologique et social, il permet de rompre avec l'isolement en pratiquant un sport collectif et de diminuer le stress et l'anxiété.

Il est fortement recommandé dans les suites d'un parcours de soins en oncologie. Avec l'inauguration de ce rameur dont la pratique est semblable aux mouvements de l'aviron, la présence du SNA (Société Nautique d'Avignon) apparaissait comme pertinente. Pascal Chalayer, chef de base au sein du club sportif était donc là pour représenter le SNA qui a mis à disposition pour l'occasion deux rameurs utilisés par les adhérents.



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 13 novembre 2026

Présentation de l'activité aux patients de l'Institut.

Au programme de l'intervention du coach d'aviron, simulation de course mais surtout démonstration et précieux conseils pour utiliser de manière efficace la machine mise à disposition des patients. Pour ce sportif, responsable du pole aviron santé, sa venue et son intervention ont également une portée pour la suite « on a un groupe au sein d'aviron santé dédié au dragon boat où on accueille déjà beaucoup de patientes et patients atteints ou guéris de cancers, ce que l'on souhaite c'est qu'il y en ait un maximum qui nous rejoigne. » annonce-t-il.

D'autres projets entre le SNA et Sainte-Catherine ?
Outre le bien-être physique que cette pratique apporte, Pascal Chalayer voit également un aspect associatif et social fort dans la mise en place de ces dispositifs « Avec notre groupe des dragons lady's, on propose un grand nombre d'activités adaptées à ce qu'elles peuvent faire et puis on est un club de sport avec des moments de vie. Des liens très forts s'y créent. Les personnes malades ou en voies de guérison peuvent se soutenir les unes avec les autres c'est ce qu'il y a de plus beau ».

Fort d'un long partenariat avec l'Institut Sainte-Catherine, le SNA compte poursuivre ce genre d'initiatives en faveur des personnes atteintes de pathologies graves c'est en tout cas ce que souhaite Pascal Chalayer qui voit plusieurs projets pour l'avenir, toujours placé sous le signe du collectif et du dépassement de soi « nous aimerions faire participer des patientes et de patients qui nous rejoignent à un festival de Dragon Boats à Annecy et également au challenge la vie rose à Paris » espère-t-il.