

LE SPORT : UNE ARME CONTRE LE CANCER

Ce projet est à l'initiative de Béatrice LE FUR. Sans elle ce projet n'aurait pas pu aboutir.

La ligue de Bretagne de tir à l'arc, en collaboration avec le Comité départemental du Finistère, de la Ligue contre le cancer, a pour projet de proposer une pratique adaptée du tir à l'arc à un groupe de femmes touchées par le cancer du sein. La Ligue de Bretagne a délégué un club pilote : les Archers de Bohars qui ont le soutien de la mairie de Bohars

Contact : Les Archers de Bohars



Berthin FALHON
4 impasse Gwaremm ar Pont
29820 Bohars
06.77.11.88.95

Béatrice LE FUR
Keranguéven
29400 Saint-Servais

Ce projet a pour origine une étude réalisée par un groupe de travail concernant les bienfaits de la pratique d'une activité sportive.
Ci-dessous, la conclusion de cette étude (site internet de la Ligue contre le cancer)

Le sport une arme contre le cancer !

Pendant les traitements : le sport permet de diminuer leurs effets secondaires.

- *C'est le meilleur et le seul remède prouvé contre la fatigue.*
- *Le maintien d'une masse musculaire limite les effets indésirables des chimiothérapies.*
- *Il permet de lutter contre les douleurs articulaires et musculaires générées par certaines thérapies (hormonothérapie du cancer du sein par exemple).*

Pendant et après les traitements : Le sport améliore la qualité de vie.

- *Il diminue l'anxiété et les troubles du sommeil*
- *Il permet de se réappropriier son corps.*
- *Il permet de rompre son isolement, de sortir de l'hôpital !*

Après les traitements : Le sport contribue à la guérison.

- *Il aide à récupérer plus vite des effets secondaires.*
- *Il permet de réduire les séquelles de la chirurgie ou de la radiothérapie (lymphoedème après curage axillaire par exemple)*
- *Et pour certains cancers il diminue de façon importante le risque de rechute prouvant ainsi l'aspect curatif de l'activité physique.*

**La conclusion est simple :
Tous au sport !!!**

Dr Gwenaëlle MADOUAS, Médecin du sport, BREST
Dr Hélène SIMON, Oncologue, CHRU BREST
Dr Adrian TEMPESCUL, Hématologue, CHRU BREST

Le comité départemental du Finistère de la Ligue contre le cancer (antenne de Brest) a réalisé une plaquette pour présenter toutes les activités adaptées :

Saison 2015 - 2016
Activités Physiques Adaptées
Parce que la maladie et ses traitements ont des retentissements sur le corps

L'inscription auprès des clubs est conditionnée à la présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique choisie, qui sera délivré par votre médecin oncologue, hématologue ou un médecin du sport.

En cours de traitements ou en rémission, la pratique d'une activité sportive est fortement recommandée, pour les personnes atteintes d'un cancer.

Reprise des activités fin septembre

Dragon Boat


Aquagym


Marche Nordique


3 Activités à venir en cours de saison

Nage avec palmes


Escrime


Tir à l'arc





Reprise des activités fin septembre

Dragon Boat

Une activité de plein-air et de sport nature



Accompagner les personnes dans une reprise ou une découverte d'activité physique adaptée sur une embarcation collective permettant de pagayer en équipe pour se reconstruire physiquement moralement dans un esprit ludique.

Club du Canoë Kayak Brestoïse au Moulin Blanc
N° de Tél : 02 98 41 69 40 - secretariat@kayak-brest.com
N° de tél : 06 16 42 35 87 - rh.giorgiutti@laposte.net
Portes ouvertes du CKB le 5 et 12 septembre de 9h à 17h
Reprise de l'activité samedi 19 septembre à la Fenfeld

Aquagym

Pour vous détendre dans une ambiance dynamique et conviviale, jetez vous à l'eau.



Le mardi après-midi - 16h15 à la piscine de recouvrance
2 cycles de 15 séances sur l'année
Tarif : 75 euros le cycle
- 1er cycle : de septembre 2015 à Janvier 2016
- 2ème cycle : de février à juin 2016
Créneau d'inscriptions le 15 septembre de 14h à 18h à la piscine de Recouvrance
Reprise de l'activité le mardi 29 septembre
Pour tout renseignement jusqu'en septembre, contactez le 02 98 33 21 96

Piscine de recouvrance
n° de Tél : 02 98 33 56 30

Marche Nordique

Une activité de sport bien-être accessible à tous et conviviale, au contact de la nature



Donne de l'énergie, améliore la forme physique et le moral, recommandée par le corps médical.

Reprise de l'activité le 21 septembre

Les Mille-Puds d'Iroise,
bien être et marches nordiques Locmaria Plouzané
n° de Tél : 06 18 09 26 71 - 06 77 74 37 23
mnordique@gmail.com

3 Nouvelles activités à venir en cours de saison

Nage avec palmes



gmap@gmap.fr
06 42 47 37 07
02 98 43 15 11

Bénéfique pour le cœur, les jambes et l'esprit !
La nage avec palmes offre les bienfaits d'une activité d'endurance et de détente tout en souplesse et en sensations...
Le GMAP ouvrira un créneau spécifique en cours de saison le jeudi à 19h45 à la piscine de recouvrance

Escrime



escrime@larapieredebrest.com
06 52 23 83 37

L'escrime comme réponse :
des gestes adaptés, des bénéfices en terme de postures et d'équilibre dans un environnement de loisir.
La rapier de Brest ouvrira un créneau spécifique en cours de saison au complexe sportif Jean Guigueniat.

NOUVEAU !
Créneau ouvert à venir

Tir à l'arc



Horaires transmis ultérieurement.
N° de Tél : 06 77 11 89 95
archers-bohars@voila.fr

Le tir à l'arc concourt à l'amélioration de l'équilibre et de la coordination des mouvements.
Il permet une meilleure prise de repères dans l'espace.
C'est un exercice musculaire harmonieux qui offre une réadaptation à l'effort. Il a un effet anti-stress.

NOUVEAU !
Créneau ouvert à venir

Pourquoi choisir le tir à l'arc comme activité sportive adaptée ?

Ce choix est en accord avec les médecins oncologues de la région brestoise en recherche de sports alliant :

- Force musculaire
- Repère dans l'espace
- Concentration
- Amélioration de l'équilibre
- Coordination des mouvements

De plus, c'est un exercice musculaire harmonieux qui offre une réadaptation à l'effort. Il a également un effet anti-stress notable et une prise de confiance en soi. Il faut savoir que, par exemple dans le département du Var, 17800 personnes sont ou peuvent être touchées par le cancer du sein (étude parue dernièrement dans la presse)

Ainsi, le tir à l'arc, une des nouvelles activités proposées par la Ligue contre le cancer répond pleinement à cette demande. De plus cette proposition rejoint complètement la politique de la FFTA :



Le tir à l'arc au féminin

Sport et santé

Le projet de la ligue de Bretagne

L'objectif est de proposer, aux femmes ayant un cancer du sein (en cours de traitements ou en rémission) de pratiquer un sport dans un cadre adapté à leur handicap et à leur maladie. Pour pouvoir y participer, elles devront avoir un certificat médical signé par leur oncologue.

Cette activité rentre dans le cadre des activités proposées par l'antenne de Brest de la Ligue contre le cancer. La ligue de Bretagne de tir à l'arc a donc créé une commission qui a désigné le club des Archers de Bohars afin de devenir club pilote. Par la suite, la réalisation de ce projet pourra être utilisée par les clubs de la Ligue de Bretagne de tir à l'arc et les autres Ligues qui le souhaitent.

Fort de son expérience, en janvier 2015, le club des Archers de Bohars a organisé un concours de tir en salle en soutien à la Ligue contre le cancer. Cette action avait pour thème principal «L'importance du dépistage du cancer du sein».

Cette action a permis de récolter 680€ : le club a reversé les inscriptions des départs 1 et 3 sur les 4 départs organisés en plus des dons des archers participants à la compétition. La somme récoltée a été reversée à Ligue contre le cancer pour les activités sportives adaptées. Pour soutenir cette action la plupart des participants portaient une tenue rose.



Devant le succès de cette manifestation la ligue de Bretagne de tir à l'arc, s'appuyant sur le club des Archers de Bohars, a décidé de poursuivre l'action en créant une commission. Elle a décidé de proposer à la Ligue contre le cancer la possibilité d'encadrer les femmes ayant un cancer du sein pour une découverte et une pratique régulière du tir à l'arc.

Cette pratique du sport doit être encadrée :

La commission de la ligue de Bretagne de tir à l'arc a assisté à des réunions au sein de la Ligue contre le cancer en présence de membres de la Ligue contre le cancer, de médecins et d'associations sportives déjà mise en place (aquagym, marche nordique...).

Les femmes viendront sous le couvert des médecins oncologues, médecins hématologues et /ou médecins du sports. Les personnes seront dirigées par les médecins et la Ligue contre le cancer vers le club des archers de Bohars.

Pour accueillir les personnes atteintes d'un cancer, il nous sera proposé des formations de quelques jours afin de comprendre la psychologie d'un malade : dans ses moments de doutes, de baisse de moral ou de son état physique, et ainsi savoir comment réagir selon les cas. Cette formation nous sera très utile et très importante car nous ne sommes, ni médecin, ni kinésithérapeute.

Moyens nécessaires pour mettre en place cette activité :

La commission a donc réfléchi aux moyens nécessaires pour accueillir le groupe de femmes : Outre les protections, types plastrons, palettes, protèges bras obligatoires mais surtout standards il y a aussi d'autres problèmes à régler.

Cette liste n'est pas exhaustive, elle doit évoluer au fur et à mesure du temps et des problèmes rencontrés lors des sessions d'entraînements.

Plusieurs questions se posent:

1. La puissance et le poids de l'arc
2. Le type de flèches
3. Le type des buttes de tir à utiliser
4. Les sites de pratiques

1. La puissance et le poids de l'arc:

La puissance sera déterminée par l'état de santé de la personne, mais aussi par la présence ou non d'une chambre implantable et de ses possibilités physiques.

Il faut rester sur des arcs souples et rapides avec une puissance très faible : 15/20 livres au maximum, tel que des arcs classiques. Néanmoins sur ce type d'arc, il risque d'être difficile de rajouter des poids supplémentaires comme le stabilisateur et le viseur.

Le type de tir doit aussi être analysé : prise sous la flèche ou prise cigarette, selon le type d'arc.

Les résultats ne seront intéressants qu'après un temps minimum de pratique.

2. Le type de flèches à utiliser :

Il faut que la personne fasse le geste du début à la fin. Il est donc hors de question qu'une personne retire les flèches pour l'archer : « Autonomie » doit être le maître mot. Le retrait des flèches fait partie du tir. Il doit se faire facilement, sans accroche et sans avoir un à-coup à donner qui pourrait blesser le malade. Il faut donc étudier la facilité de pénétration et de retrait des flèches suivant les cibles stramits, mousses, mille feuilles ...

3. Le type des buttes de tir à utiliser :

Ce point a été discuté avec beaucoup d'archers de toutes les régions de France lors du championnat de France 3D et du sélectif et lors du mondial 3DI. Outre l'enthousiasme que ce projet a suscité, chacun a donné son avis et a partagé ses connaissances pour la mise en place d'une matière facile d'utilisation et à moindre coûts.

Fort de son invention le club de Bohars a décidé de privilégier les cibles réalisées en film palette usagé. Un tutoriel sera mis en ligne sur le Facebook du club. En plus de bien connaître sa fabrication celle-ci a aussi un coût presque nul et elle est pratiquement indestructible car les réparations sont à la portée de tous.

Par contre dans une salle de sports, l'utilisation des films plastiques comporte des risques si une personne essaie d'y mettre le feu. Par supprimer ce risque, il faut donc les enchâsser dans une matière ignifugée « type EFISOL TMS isolant en 53 mm ». Ce matériel sera coupé en bandes de 5cm, empilées et compressées. Il sera donc possible d'inter-changer les bandes pour les réparations et de les installer sur des roulants pour une utilisation plus aisée.

4. Les sites de pratiques :

Il est sûr que les premiers entraînements auront lieu sur les roulants, dans la salle omnisports car certaines femmes ayant subi une ablation n'ont pas, forcément envie de se montrer et d'être vues de tous. Il faut donc respecter leurs besoins et s'adapter. Mais si elles le souhaitent, les clubs des Archers peuvent leur proposer des parcours extérieurs. C'est aussi un avantage car il y a des bienfaits thérapeutiques : ceux de pouvoir pratiquer le tir à l'arc en extérieur.

Les possibilités du club de Bohars par exemple:

La salle : avec des créneaux horaires de 16h à 18h certains jours. Ce créneau nous est accordé grâce au soutien de la mairie de Bohars qui souhaite prendre une part active à ce projet et à notre démarche.

Un jardin d'arc accessible aux handicapés : utilisable à tout moment, placé juste à côté de la salle omnisports. Le fait d'être en plein pôle sportif nous donne la possibilité d'utiliser les infrastructures de cette salle.

2 parcours dans les bois :

Un parcours nature/campagne et un parcours 3D /nature utilisables à tout moment de la journée avec l'accord du président du club ou des responsables

« nature ». L'archer doit bien sûr posséder son propre matériel pour utiliser les parcours extérieurs. Ces parcours sont situés à quelques kilomètres de Bohars en pleine nature.

Le coût financier :

Pour mener ce projet à bien, la question du coût financier est essentielle : Pour les installations, les achats, les formations...

1 Les achats :

- Des arcs
- Des flèches
- Des brassards et des protections
- Les cibles roulantes

Le matériel : Un devis est en cours pour connaître les tarifs de ces articles. Pour le moment, nous sommes partis sur un budget d'environ 1200€ pour 6 arcs et tout le matériel de tir et de protections.

Pour la fabrication des roulants, nous estimons les frais à environ 1000 euros pour la fabrication des cibles sachant qu'il en faut en salle et en extérieur. Si nous devons doubler toutes les cibles en extérieur du jardin d'arc (de 20 à 70m) et un budget supplémentaire pour les parcours nature/campagne.

2 Les formations :

Il faut aussi prendre en compte les formations que devront suivre les encadrants (Entraîneur 1 / Gestes et postures / Et probablement celui des premiers secours).

Nous pensons que les besoins en formations seront découverts au fur et à mesure des demandes des encadrants et des problèmes rencontrés. Il nous faut donc avoir une réserve financière assez importante pour répondre aux demandes.

3 Le tarif de la licence :

Aujourd'hui, le tarif fixé par la Ligue contre le cancer, pour le sport adapté est de 60€, quelque-soit la discipline afin que les femmes puissent reprendre ou commencer un sport. Ce tarif n'est possible que pour la première année. Si les personnes souhaitent continuer le sport, le tarif devient alors celui pratiqué dans le club.

Nous espérons que le dossier de la ligue de Bretagne tir à l'arc vous guide dans la compréhension du projet et qu'il obtienne votre soutien lors des différentes réunions exposant ce sujet.

Notre souhait est que le club de Bohars soit pilote dans ce projet et qu'il soit construit et développé par la suite par la FFTA au sein des différentes ligues de tir à l'arc. A terme, la FFTA pourrait organiser plus en avant cette initiative et proposer à tous les clubs ce projet. (Comme le fait déjà la fédération Française d'escrime pour le sport pour tous et le sport adapté).

Nous restons à votre disposition pour répondre à vos questions, afin de faire évoluer ce dossier et répondre aux besoins des personnes touchées par le cancer du sein.

La commission sport pour tous

Béatrice LE FUR

Jean Pierre GRECIET

Berthin FALHON



Ligue Contre le Cancer, les contacts par département

Comité des Côtes d'Armor

1 rue Alain Colas

22950 Trégueux

0296947814

Comité du Morbihan

Parc Pompidou

Bâtiment 5

Rue de Rohan

56034 Vannes

02 97 54 18 18

Comités d'île et Vilaine

28 rue de la Donelière

Cs 11152

35011 rennes Cedex

02 99 63 67 67

Comité du Finistère

Mr Legros Fabrice

13 rue du Tromeur

29200 Brest

02 98 47 40 63

Comité du Finistère

Antenne du Pays de Morlaix

56, rue St Fiacre

29600 Plourin-lès-Morlaix

02 98 63 92 27