



## Chalon Dragon Ladies

### Une action sport-santé pour les femmes atteintes de cancer



**CHALON DRAGON LADIES** est un collectif de femmes touchées par le cancer féminin, situé à **Chalon sur Saône**. Elles pagaient ensemble en **Dragon Boat** sur la **Saône**, pour retrouver une activité physique et surtout le bonheur de partager rire et bonne humeur autour d'un sport fédérateur et ludique.

Initié par Chalon sur Saône Canoë Kayak, **CHALON DRAGON LADIES** a pour objectif de prouver à chacune **la force du collectif** à travers la pratique du Dragon Boat.

Une expérience collective où se mêlent **dépassement de soi, cohésion du groupe et immersion en pleine nature**.

Au-delà du défi sportif, vous allez embarquer dans une aventure humaine hors du commun. Plusieurs kilomètres en connexion totale avec la nature, l'autre, mais aussi vous-même. Cette activité va lier les êtres, renforcer les amitiés et vous amener à puiser en vous la force de porter le groupe plus loin

C'est dans l'unité que chacune se révélera, kilomètre après kilomètre, dans l'effort comme dans la joie. Nous sommes heureux d'accompagner dans cette activité, unique en son genre, à l'assaut de la Saône, patrimoine chalonnais.

Mais c'est aussi et surtout :

- Une extraordinaire aventure humaine
- Un défi personnel porté par la force du collectif
- Une immersion nature à plein poumon, entre une faune endémique et une flore généreuse
- Une rencontre avec la Saône historique
- Des rires, de la bonne humeur, des moments uniques à vivre sans retenue

Sport de cohésion, largement porté en France par la communauté des « Dragon Ladies », de courageuses femmes touchées par le cancer féminin, Chalon sur Saône Canoë Kayak porte les valeurs de l'entraide, de la bienveillance et du sport comme moteur.



## Et sinon, qu'est-ce que le Dragon Boat ?

Le Dragon Boat est une embarcation ancestrale qui nous vient de la Chine antique, une tête de dragon orne l'avant du bateau, une queue à l'arrière et comprend 12 équipiers : 2 rangées côte à côte de 5 pagaieurs qui pagaient ensemble de chaque côté du bateau, un barreur à l'arrière, et un "tambour" qui donne le rythme.

## Pourquoi cette activité sport santé ?

Cette pratique sportive a les particularités d'être en parfaite adéquation avec les contraintes liées à la maladie :

Progressivité de l'effort grâce au milieu aquatique, adéquation du geste avec les objectifs de rééducation articulaire et musculaire sur le plan biomécanique, soutien social important grâce à la pratique en groupe, et enfin, effet motivationnel important largement reconnu par tous les pratiquants de sport de pagaie.

Cette pratique contribue également à :

- Réduire significativement la fatigue.
- Améliorer la qualité de vie pendant les traitements.
- Diminuer les effets secondaires et atténuer la toxicité des traitements.

**Le bénéfice du sport dans la guérison du cancer est approuvé par toute la communauté médicale, et une pratique régulière permet également de faire baisser le taux de récurrence.**

## Quelles sont les conditions d'accès ?

- Être en possession d'un certificat médical d'aptitude à cette pratique.
- Savoir nager.
- L'entraînement est dispensé par un encadrant diplômé de l'association ChalonsurSaône Canoë Kayak
- Tout le matériel, bateaux, gilets, est fourni par ChalonsurSaône Canoë Kayak.
- Le port du gilet de sauvetage est obligatoire.

## Ça se passe où et quand ?

Tous les samedi matin de 9h à 11h30, à la base nautique de ChalonsurSaône, sur la Saône.

## Et l'adhésion ?

Il est nécessaire d'adhérer à ChalonsurSaône Canoë Kayak qui délivre une licence valable jusqu'au 31 décembre de l'année en cours.

En partenariat avec le Grand Chalon, la ville de Chalon, Corasaone, l'ACEF, Toujours Femme, la MAIF, la Banque Populaire, le Crédit mutuel, les Lions club de Chalon, le Comité Régional Olympique et Sportif, le conseil départemental de Saône et Loire, le conseil régional de Bourgogne Franche Comté, venez pratiquer le Dragon-Boat, pour mieux vivre pendant et après la maladie

