



Stages de voile sur le Léman  
et en mer pour tenir le cap  
après un cancer du sein

Projets r'Ose Léman  
et r'Ose Marines



# Participez à une formidable aventure humaine, montez à bord!

r'Ose Léman et r'Ose Marines,  
des projets de l'association Heureuse qui comme...

[www.heureusequi.com](http://www.heureusequi.com) / [www.rosetransat.com](http://www.rosetransat.com)



# Le concept

Heureuse qui comme... , une association à but non-lucratif dont le siège est situé à Genève, œuvre pour le bien-être et gère les projets r'Ose Léman et r'Ose Marines. Pendant leurs traitements, les femmes touchées par le cancer du sein consacrent toute leur énergie à lutter contre la maladie. La période post-cancer peut laisser un grand vide. Comment se reconstruire, retrouver sa place au sein de la famille, de la société en général? Comment se sentir à nouveau bien dans son corps?

r'Ose Léman, 2020



Les stages de voile r'Ose Léman donnent l'occasion aux femmes de naviguer entre elles dans le but de reprendre confiance après la maladie. Ces stages leur permettent également de se familiariser avec les manœuvres et de se perfectionner en fonction de leur niveau.



Les stages r'Ose Marines offrent une parenthèse en mer durant une semaine dans un esprit d'aventure. Les femmes partagent la vie commune à bord d'un voilier, apprennent à manœuvrer sous l'encadrement d'une skipper professionnelle afin de jeter leurs craintes par dessus bord et reprendre le cap de leur existence.



## Buts des stages de voile

- > Faire découvrir la voile
- > Offrir à des femmes qui ont peu de moyens une occasion de s'évader
- > Pratiquer un sport de plein air, lequel est un facteur de protection contre les récidives
- > Aider les femmes à retrouver confiance en elle après la maladie
- > Vivre des moments d'échanges authentiques et de solidarité en équipage, dans un environnement propice au partage

# Comment les projets r'Ose Léman et r'Ose Marines sont-ils nés ?

En novembre 2019, huit femmes, dont six touchées par le cancer du sein, accompagnées d'une médecin et d'une skipper, ont traversé l'Atlantique à la voile. C'était le projet r'Ose Transat. Transformées par la puissance de cette expérience et soutenues pas de nombreux donateurs et donatrices, les équipières r'Ose Transat se sont mobilisées pour que d'autres femmes puissent à leur tour vivre leur rêve de navigation pour reprendre espoir après la maladie.

C'est ainsi que neuf femmes ont pu alors bénéficier de stages sur le lac Léman pendant la saison 2020. Leurs témoignages nous donnent envie de renouveler l'expérience pour d'autres femmes et de les emmener en mer.

Roane et Cécile, équipières r'Ose Léman, 2020



## Témoignages

Natacha

« L'opportunité de découvrir la voile m'a apporté l'apaisement et la sérénité grâce au calme du lac et de la navigation avec la force de la nature. C'est une expérience hors du commun qui permet de s'échapper du stress quotidien et de s'abandonner quelques heures loin de la réalité ! »

Cécile

« Pour ma part, ce que j'ai retiré de ces stages, c'est surtout de retrouver confiance en moi, retrouver ma capacité à naviguer. La rencontre avec toutes ces femmes et la belle énergie qui sous tendait ce projet m'a également fait un bien fou. J'ai beaucoup apprécié le professionnalisme des skippers et leur manière de nous autonomiser très rapidement. »

Roane

« Avant ce stage, je n'avais jamais réellement fait l'expérience de la voile. C'est probablement ce dont j'avais besoin à ce moment : découvrir une nouvelle activité, un nouvel univers afin d'en profiter sans comparer mes performances physiques et sportives à celles d'avant la maladie. J'avais besoin de me prouver que j'étais encore capable d'apprendre. J'ai retrouvé ce contact avec les éléments que j'aime tant et grâce auxquels je me sens vivante. Cela a particulièrement du sens aujourd'hui. J'y ai pris goût... A tel point que j'ai poursuivi l'aventure et passé mon permis lac peu de temps après ! »

Janine

« Prendre le large, à été pour moi une étape extraordinaire pour me refaire une santé. L'opportunité de pratiquer la voile sur le lac Léman tout en étant accompagnée est indispensable afin de retrouver les bons gestes, la confiance et enfin de larguer les amarres. »

# Comité de pilotage des projets



## Caroline Ackermann

Chargée de projet r'Ose Léman et r'Ose marines.  
Equipière r'Ose Transat. Photographe du bord.  
Membre du comité Heureuse qui comme...



## Francesca Argiroffo

Equipière r'Ose Transat. Journaliste à la RTS.  
Auteure du podcast 8 femmes à bord relatant  
la traversée et produit par la RTS.



## Dre Carine Clément Wiig

Médecin à bord de r'Ose Transat. Spécialiste en  
gynécologie et obstétrique. Membre du comité  
Heureuse qui comme...



## Muriel Andrey Favre

Skipper de r'Ose Transat. Quatre transatlantiques  
et une transpacifique à son actif. Spécialiste en  
hypnose ericksonnienne.



## Samantha Polgar

Navigatrice passionnée. Elle a participé  
à la création et à la réalisation des projets r'Ose.  
Elle accompagne les équipes avec ses  
compétences stratégiques et logistiques.



## Nadège Schriber

Equipière r'Ose Transat. Physiothérapeute,  
spécialisée en lymphologie et traitements  
des personnes opérées du cancer du sein,  
elle est également sophrologue.



## Nicole Strub

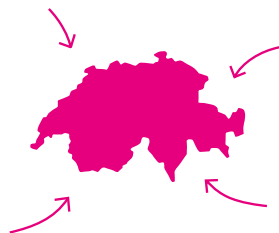
Equipière r'Ose Transat. Seconde à bord.  
Enseignante de géographie. Exploratrice  
dans l'âme.

Les équipières r'Ose Transat sont les marraines  
des participantes aux projets r'Ose Léman  
et r'Ose Marines. Lesquelles peuvent également  
devenir marraines à leur tour si elles le souhaitent.  
Présentes au début ou à la fin des cours, les  
marraines entourent les participantes pour  
partager leurs expériences et échanger autour  
de leur vécu de manière informelle.

Informations sur les stages et inscriptions  
[www.roseleman.com](http://www.roseleman.com)  
[roseleman8@gmail.com](mailto:roseleman8@gmail.com)

# Le cancer du sein en Suisse

1 femme sur 8 sera atteinte d'un cancer du sein au cours de sa vie



1'400 femmes décèdent de ce cancer chaque année

87 à 88% des patientes survivent à cette maladie après 5 ans (et ce taux devrait bientôt avoisiner 90%)

95 à 97 % des patientes survivent au cancer après 10 ans quand la maladie est encore à un stade localisé

## Le sport contribue à augmenter la survie globale et à diminuer les rechutes

Dr Didier Jallut

«Depuis cinq ou six ans, de nombreuses études ont démontré ce que l'on pressentait déjà, à savoir que l'activité physique diminue considérablement les effets secondaires lors des traitements, notamment en cas d'hormonothérapie de longue durée.

Grâce à l'activité physique, on peut contribuer à changer le cours de la maladie. Mais évidemment elle ne doit pas remplacer d'autres traitements. C'est complémentaire. Le sport diminue le taux d'œstrogène qui circule dans l'organisme, surtout après la ménopause. Il réduit également le taux d'insuline ainsi que les protéines de l'inflammation et des facteurs de croissance. Tous ces éléments réunis font qu'il y a une amélioration de la réponse immunitaire, de la tolérance et de la réponse aux traitements.»

## En savoir plus sur les bienfaits de la voile après un cancer du sein et l'aventure r'Ose Transat



### Un livre

Elisabeth Thorens-Gaud, « L'aventure r'Ose Transat, Tenir le cap après un cancer du sein », Editions Favre, Lausanne, 2020



### Un film documentaire

Titre: Voir la terre respirer  
Réalisatrice: Sophie Inglin  
Production: Association Heureuse qui comme...  
Production exécutive: Spicy Motion Production  
Durée: 33 minutes



### Des podcasts

« 8 femmes à bord » est un podcast de Francesca Argiroffo pour la RTS  
Réalisé par Jérôme Nussbaum et produit par Magali Philip.



### Une exposition

L'aventure r'Ose Transat  
Clinique et Galerie de La Source  
Avenue Vinet 30  
1004 Lausanne

Et sur le site internet  
[www.rosetransat.com](http://www.rosetransat.com)

# Calendrier

## r'Ose Léman

Stages de voile sur le lac Léman (4x 2h)  
Mai, juin, juillet, août et septembre 2021

En partenariat avec les écoles de voile  
« Léman sur mer » à Lutry et « Zig-Zag » à Genève

## r'Ose Marines

Stages d'une semaine en Bretagne et en Méditerranée  
Juin et septembre 2021

Traversée de l'Atlantique avec r'Ose Transat, novembre 2019



# Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux

Facebook: r'Ose Transat  
Twitter: @RoseTransat  
Instagram: @rosetransat  
Youtube: Rose Transat

## ... et sur nos sites internet

[www.rosetransat.com](http://www.rosetransat.com)  
[www.heureusequi.com](http://www.heureusequi.com)

Le cœur des femmes, à bord de r'Ose Transat, novembre 2019



### Impressum

Rédaction des textes et édition  
Caroline Ackermann  
Francesca Argiroffo  
Elisabeth Thorens-Gaud

Graphisme  
Sophie Wietlisbach

### Photographies

Caroline Ackermann, couverture + pp. 14-15  
Germain Arias-Schreiber, p.6 (en haut)  
Anne Beaugé, pp. 2, 6 (en bas)  
Samantha Polgar, p.8  
Elisabeth Thorens-Gaud, p.16  
Kevin Zurbuchen, p.4



# Faire un don à l'association

Association Heureuse qui comme...

16 A, ch. De Mancy

CH – 1222 Vézenaz

Banque cantonale vaudoise

IBAN: CH5400767000S54459357

Code BIC: BCVLCH2LXXX

Mention: Projets r'Ose

## Contacts

Caroline Ackermann

Chargée des projets r'Ose Léman et r'Ose Marines

[caroline.ackermann@bluewin.ch](mailto:caroline.ackermann@bluewin.ch)

+41 79 709 52 02

Elisabeth Thorens-Gaud

Secrétaire de l'association Heureuse qui comme ...

[elisabeth.thorens-gaud@bluewin.ch](mailto:elisabeth.thorens-gaud@bluewin.ch)

+41 79 464 88 75

Traversée de l'atlantique, 2020

