

**ATELIER SOIN DE SUPPORT  
44E JOURNEES DE LA SFSPM  
MONTPELLIER 10.11.2023**

## **DRAGON BOAT: 15 ans d'Expérience**

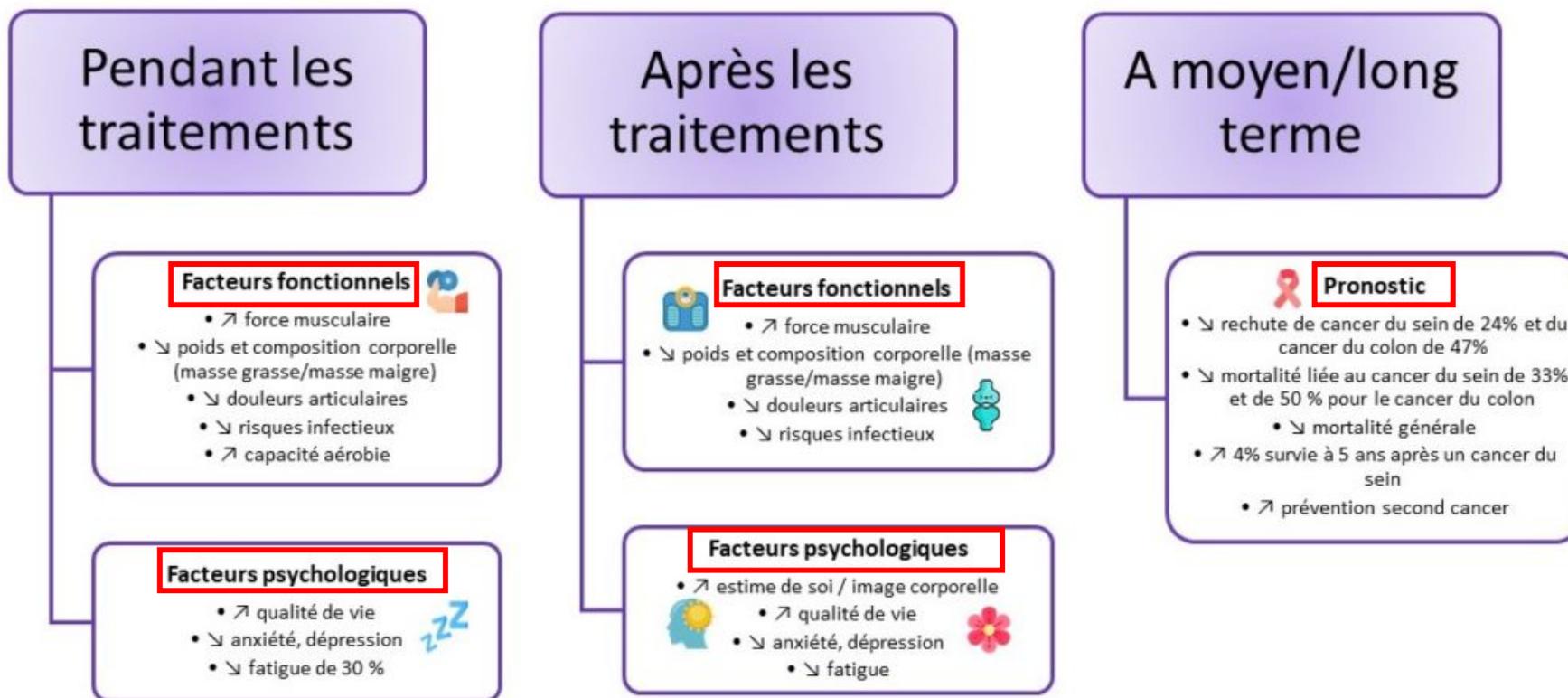
*Dr Bruno Cutuli  
Centre ICONE , Bezannes- Reims  
[bcutuli@centre-icone.fr](mailto:bcutuli@centre-icone.fr)*

# INTRODUCTION

Depuis de nombreuses années, il a été démontré un bénéfice considérable de l'activité physique (adaptée) et du sport en terme de prévention primaire et tertiaire dans les grandes maladies chroniques et le cancer en particulier.

De nombreuses publications ont confirmé pour les patientes traitées pour un CS une diminution du risque de rechute, ainsi qu'une amélioration de la survie et de la qualité de vie

# BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE EN CANCEROLOGIE



# TYPES D'APA (OU SPORT) POUVANT ETRE REALISEES

Yoga  
Tai-chi  
Chi-Kong  
Karaté (kata)

Aquagym  
aquabike  
Natation

Aérobic  
Gymnastique  
Pilates

Tennis de table  
Badminton

Vélo de route  
Vélo d'appartement

Marche (randonnée)  
Marche nordique

Escrime

Boxe

Dragon Boat

Rugby adapté

# ORIGINE DU DRAGON BOAT...

5

C'est une **embarcation ancestrale d'origine chinoise**, à mi-chemin entre la pirogue et le canoë propulsée à la pagaie et dirigée par un barreur et sa gouverne... dont l'origine remonte à plus de 2000 ans.

**Le Dragon Boat classique mesure environ 12 m de long sur 1,2 m de large et pèse entre 250 et 300 kg**

Il est orné d'une tête de dragon à l'avant et peut accueillir 20 pagayeurs, plus un batteur avec son tambour et le barreur

# DRAGON BOAT DANS LA BAIE DE HONG KONG



Longtemps peu répandu, il a connu un développement spectaculaire en Asie après que l'office de tourisme de Hong-Kong organise en 1972 un festival international de Dragon Boat

**Actuellement près de 50 millions de chinois le pratiquent; mais ce sport est aussi largement pratiqué à Singapour, en Malaisie, à Taïwan, au Canada, aux USA, en Australie et dans plusieurs pays européens.**



端午節  
DRAGON BOAT FESTIVAL 1985



HONG KONG 香港 40c

HONG KONG 香港 \$1

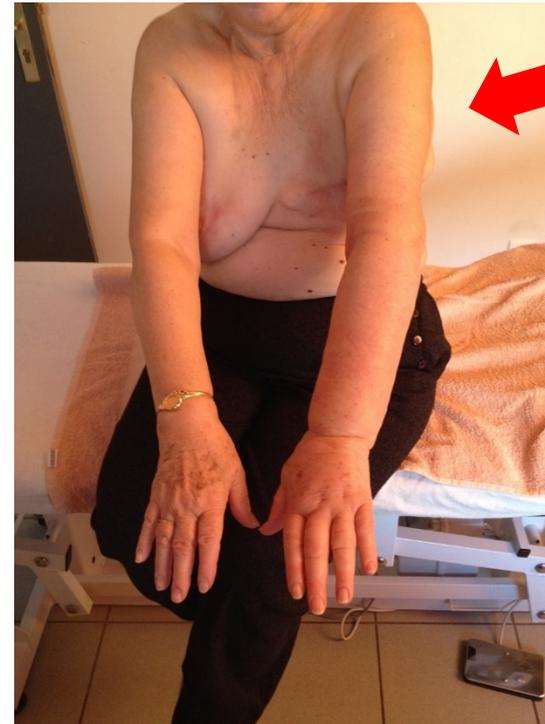
HONG KONG 香港 \$1.30

HONG KONG 香港 \$5

Hong Kong Stamp 1985 Dragon Boat Festival stamp sheetlet

# ACTIVITE SPORTIVE, CANCER DU SEIN et Lymphoedème

- Pendant de nombreuses années, surtout quand on réalisait des « curages axillaires extensifs », l'activité physique a été contre-indiquée chez les patientes opérées en raison du risque de survenue d'un lymphoedème du MS



**LYMPHOEDEME ATTEIGNANT LA TOTALITE DU MS,  
A PREDOMINANCE DISTALE**

# **L'expérience du Dr DON MC KENZIE ou « la fin d'un mythe »... et le début d'une longue aventure...**

**Ce médecin physiologiste, passionné de canoë, était convaincu qu'un exercice adapté et encadré (personnel médical et paramédical) pouvait être bénéfique pour les patientes traitées pour un CS sans causer de lymphoedème.**

**En Janvier 1996, le Dr Mc Kenzie a lancé un programme d'entraînement progressif aux Dragon boat pour un groupe de 24 femmes traitées de la région de Vancouver**

# « ABREAST IN A BOAT » TEAM VANCOUVER



# LA 1ere PUBLICATION SCIENTIFIQUE

**ABREAST IN A BOAT : a race against breast cancer**

DC Mc KENZIE CMAJ 1998, 159 : 376-8

**et ensuite...**

**Exercise for breast cancer survivors : research evidence and clinical guidelines**

DC Mc KENZIE et al Phys Sportsmed. 2002, 30 : 33-42

**Effects of upper extremity exercise on secondary lymphoedema in breast cancer patients : a pilot study**

DC Mc KENZIE et al J Clin Oncol 2003, 21 : 463-6

... No new cases of lymphoedema arose, several women reported improved range of motion of their shoulders...

... In terms of impact on patients' lives, it has been the most significant experience in my professional career...

The « Abreast in a Boat » project reaches out to other women and offer them a message of hope and support. It is helping to change attitudes toward « life after breast cancer »...

# CANCER DU SEIN ET DRAGON BOAT: L'EXPERIENCE REMOISE

- En fait... une histoire d'amitié FRANCO-ITALIENNE, entre deux villes jumelées
- Et une rencontre entre Sylvie CAPPELLONE et Luigia MAGGIORE



Ayant permis la création en 2009 du 1<sup>er</sup> équipage français de « Dragon Ladies »

# JEUDI 4 DÉCEMBRE 2008

De 19h à 21h - Hotel de Ville de REIMS

CONFÉRENCE - DÉBAT SUR LE CANCER DU SEIN  
gratuite - ouverte à tous

## Osons ensemble !

Des femmes italiennes à la rencontre  
des femmes françaises.  
Information - Témoignages - Questions



Intervenants :

- .Dr. B. CUTULI [cancerologue]
- .Dr. A.M MOULET [radiologue]
- .Dr. A. CHARBONNEL [gynécologue]
- .Mme CAPPELLONE [psychologue]
- .Les Femmes Florentines
- .Les Femmes Remoises



ORGANISATION :  
Bruno Cutuli - Sylvie Cappellone  
Service de Radiothérapie et Oncologie  
Polyclinique Courlancy



Comité de jumelage  
REIMS - FLORENCE

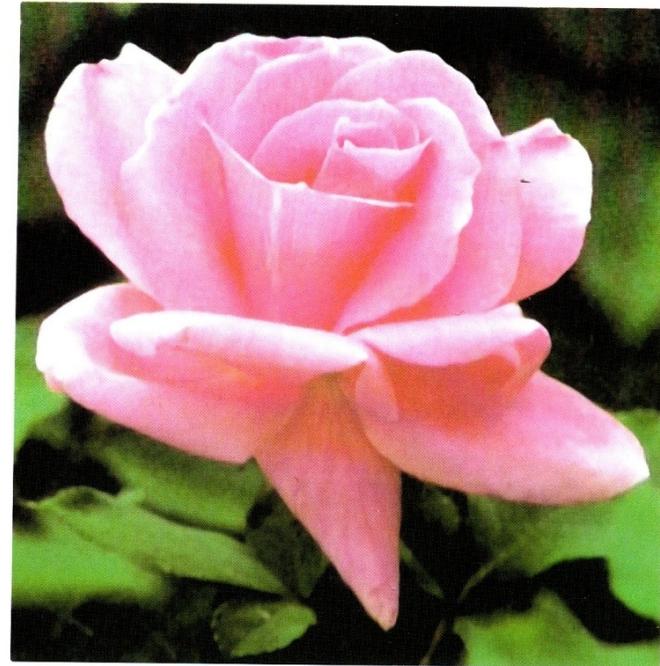


Institut du Sein  
Champagne - Ardenne  
**ISCA**  
Institut du Sein de Champagne-Ardenne

**Roche**

Il y a  
**UNE VIE PENDANT ET APRES  
le cancer du sein**

*Ensemble pour Elles*



*Association de femmes atteintes d'un  
cancer du sein*

**Rejoignez-nous !**

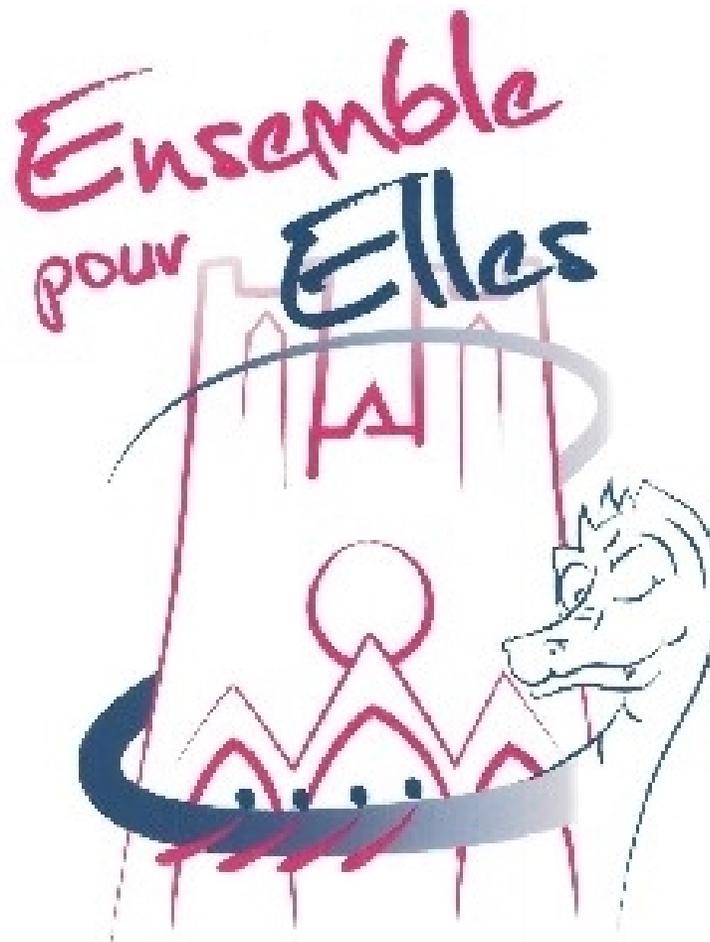


Florence *Dragon Lady*

**Fare squadra**  
per battere il tumore al seno



in collaborazione con



# Comme confirmé par de nombreuses expériences, le Dragon Boat permet:

- ⦿ Une renaissance physique
- ⦿ Une reprise de confiance « psychique »
- ⦿ de lutter contre les effets secondaires des traitements:
  - Fatigue (chimiothérapie)
  - Douleurs musculaires et articulaires (hormonothérapie)
  - Prise de poids (ménopause induite)
  - Altération du schéma corporel (mastectomie)
- ⦿ Faciliter la réinsertion familiale, sociale et professionnelle

## Pour les femmes traitées le Dragon boat permet de :

- Ramer ensemble
- Surmonter leurs peurs
- Apprendre de chacune
- Se soutenir, s'encourager
- Reprendre la barre de leur vie
- Créer de véritables amitiés
- Briser les tabous
- Concevoir des projets et des défis
- Et surtout S'AMUSER



# LE PREMIER EQUIPAGE REMOIS...

- Une bataille idéologique, administrative et financière...
- L'entraide, la conviction, la ténacité arrivent à surmonter les obstacles
- Le petit groupe devenu grand...
- Et le projet fou de la VOGALONGA 2010 après un premier « échec » en 2009 à cause de la tempête sur la lagune de Venise

## UNE INCROYABLE AVENTURE...

Cancer du sein : la liberté par le sport



© Dooside production

**Pour la première fois en France, des femmes opérées d'un cancer du sein se sont rassemblées pour participer à une régates célèbre qui a lieu chaque année à Venise, la *VogaLonga* ». Une équipe de l'émission *Thalassa* pour France 3, les a suivies. Diffusion ce soir, à partir de 20h35.**

**« NOUS IRONS A VENISE » 17 mars 2011 et 8 mars 2013**



Viale D. Giannotti, 23  
50123 Firenze  
info@legatumorifirenze.it  
www.legatumorifirenze.it  
Tel. 055.576.939

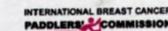


**Segreteria:**  
meeting@florencedragonlady.it

**Per informazioni su alberghi  
e strutture recettive in prossimità  
degli eventi del meeting:**  
[www.florencedragonlady.it/meeting.htm](http://www.florencedragonlady.it/meeting.htm)

# FLORENCE DRAGON BOAT PINK MEETING

## 27 • 28 MAGGIO 2011



# L'ESSOR DES « DRAGON LADIES »

De très nombreuses réunions et manifestations se sont déroulées les années suivantes, en France et à l'étranger: Bruxelles, Vienne, Barcelone...

Actuellement plus de 40 équipages existent en France, et près de 1600 femmes traitées pratiquent cette activité.

Et le **11 Octobre 2022, un 2<sup>ème</sup> film** (avec des acteurs cette fois):

LE SOUFFLE DU DRAGON su M6, suivi d'un débat avec Ophélie Meunier, Julie Gayet, Claire Fiaschi  
(Présidente d'Ensemble pour Elles) et Bruno Cutuli



# QUELQUES TEMOIGNAGES DE LA VOGALONGA 2010

Francine:

La Vogalonga : un rêve, mais aussi des doutes, des interrogations. En serions-nous capables malgré nos entraînements ? Et finalement, un soir de mai, nous avons pris le train de nuit, excitées comme des adolescentes. Au petit matin, Venise...

Une première pour certaines, une grande émotion pour toutes. Au bord du Grand Canal le rêve prenait forme. Tout au long des 2 jours qui ont précédé la Vogalonga, fébrilité et agitation régnaient parmi nous. Enfin, le dimanche matin, nous nous sommes mises en route vers notre bateau, fières de former une véritable "squadra".

À bord, au côté des embarcations de la "Forza rosa", j'ai ressenti la volonté, la force de notre équipage. Au coup de canon signifiant le départ, j'ai lu tant de choses dans le regard embué de Anne, notre tambour, que j'ai su alors que nous allions réussir.

Odile:

J'ai aimé cette envie qui nous habite toutes de ramer ensemble dans la même direction, ce clin d'œil à la vie, quel panache ! J'ai ressenti une fierté que jamais je n'avais éprouvée. C'est tellement plus fort de dire "nous" !

Force et enthousiasme nous ont porté jusqu'en Italie, nous avons représenté la France, pour la première fois. C'était magique ! Participer à la Vogalonga et prouver au monde entier que nous sommes vivantes nous a donné des ailes pour ramer sur la lagune. Mes mots n'étaient que des larmes, que je n'ai pu exprimer qu'à mon retour de Venise.

