



CONCOURS REGIONAL 2020 « FEMMES ET PAGAIES » IDF DOSSIER DE CANDIDATURE

Mise en place d'une activité de pagayage en équipe à destination des femmes

INTRODUCTION

Présidé par un médecin retraité, le Club de canoë kayak de Gennevilliers (92) est un club aux valeurs d'ouverture, d'entraide et de convivialité très marquées, résolument engagé dans le développement de la santé par le sport et la réduction de la sédentarité des femmes à tous les âges de la vie.

Malgré des efforts de communication ces dernières années, le nombre de femmes inscrites au CKG en 2018 stagnait à 32 %. Le CKG a donc décidé en 2019 de mettre en place des actions volontaristes visant la parité tant au niveau du nombre des pratiquantes que de l'encadrement, en particulier par la création d'une équipe de pagayeuses en dragon boat et C9.

1er axe : augmenter le nombre des adhérentes par le développement d'une pratique sportive d'équipe : la navigation en équipage sur C9 et/ou DB

L'ACTION

Sous l'impulsion d'une de ses adhérentes souffrant d'un cancer du sein, pratiquante de Dragon Boat en compétition hors CKG (pagayeuse et barreuse certifiée), le CKG a décidé de mettre en place une activité navigation en équipage pour des femmes atteintes de cette pathologie. A cet effet, il s'est rapproché de l'association les Ram'Dam' de Conflans Sainte Honorine qui propose aide et soutien aux femmes atteintes d'un cancer du sein et est porteuse du projet Dragon Ladies. Seule équipe de l'ouest francilien, celle-ci répond à une demande réelle.

S'inscrivant pleinement dans une démarche de sport bien-être et sport-santé, l'activité de navigation en équipage sur DB20 ou C9 vise à permettre à ces femmes de « reprendre la barre de leur vie ». Outre les bienfaits attendus de toute activité sportive sur la santé, le mouvement asymétrique de la pagaie participe à la rééducation en renforçant la musculature du dos, des épaules, des bras, des fessiers et des abdominaux et en exerçant une activité de massage sur la chaîne ganglionnaire permettant d'éviter dans un certain nombre de cas le lymphœdème. Elle vise également à renforcer l'entraide et la solidarité qui permet de se surpasser, d'avoir une idée positive de soi et de la vie alors que la maladie vient de mettre à mal le corps, l'estime de soi et les perspectives d'avenir. Pagayer ensemble est ainsi une étape importante dans la reconstruction psychologique des participantes à cette aventure.

L'atteinte de ces objectifs passe par des séances d'entraînement hebdomadaires sur l'eau et de préparation physique générale. Les entraînements se déroulent sur C9 le samedi matin, en attendant l'acquisition, la location ou le prêt d'un DB20. De 2019 à 2020, l'équipe a été accueillie à Sèvres (92) mais les crues de la Seine et le trafic de péniches l'ont amenée à chercher un lieu d'entraînement plus calme. Depuis septembre 2020 elle s'entraîne au centre nautique de l'étang de la Grosse Pierre à Verneuil sur Seine (78).

COMMUNICATION

Plusieurs canaux de communication ont été mobilisés pour mettre en place et développer l'activité et la faire connaître aux femmes : communication interne au club, promotion lors des forums des associations de Gennevilliers et Colombes en septembre 2019, article dans le journal municipal de Gennevilliers en février 2020, communication via les partenaires (notamment la Ligue contre le cancer des Yvelines), triptyque de présentation et affiches apposés dans des lieux stratégiques (cabinets médicaux, kinés, médiathèques, pharmacies, salons de coiffure)

MANIFESTATIONS

Afin d'accroître la visibilité des femmes dans le sport, la participation à des événements fédérateurs est encouragée. Les Ram'Dam' ont participé :

- à un événement ludique de course en DB sur la neige en janvier 2019 dans les Vosges
- à une manifestation en faveur de la lutte contre le cancer du sein : « muddy angel run » en 2019 (course d'obstacles de 5 kms dans la boue)
- à la Traver'Seine en septembre 2019
- au Ladies Day à Vaires-sur-Marne en octobre 2019

D'autres rencontres sont prévues : Golf du Morbihan en 2021, Vogalonga à Venise en 2022... Celles-ci sont bien entendues liées à l'évolution de la situation sanitaire actuelle.

2ème axe : former les femmes aux fonctions d'encadrement

La cohésion de cette équipe passe naturellement par leur encadrement intégré et la montée en compétences des adhérentes qui la constitue. Le club a encouragé, y compris financièrement, plusieurs actions de formation :

- Formation éducatrice pagaie santé en novembre/décembre 2019 (Brigitte)
- Formation de juge fédérale en DB en février 2020 (Brigitte)
- Participation aux championnats d'Europe des clubs de DB en juillet 2019 à Séville (Brigitte)
- Compétitrice DB en tant que barreuse et/ou pagayeuse - saisons 2018 et 2019 (Brigitte)
- Accompagnement à la montée en compétences des adhérentes aussi bien sur l'eau qu'à terre : animer les exercices d'échauffement/étirement/retour au calme, diriger à la barre, battre le tambour, chronométrer les exercices d'endurance et de vitesse.... (Isabelle, Sandrine, Chantal, Laurence)
- Préparation à la passation des niveaux pagaies (pagaies couleur) (Isabelle, Nancie, Chantal)

BILAN 2019-2020

Quantitatif

La section navigation en équipage 2019-2020 comporte 12 femmes dont 10 personnes en situation de handicap : 3 sont en invalidité 1ère catégorie, 2 en invalidité 2ème catégorie, 3 ont une reconnaissance de travailleur handicapé et 2 sont titulaires de la carte mobilité inclusion. Le taux d'assiduité aux entraînements est de 85 à 90 %.

La visibilité de cette section a entraîné en 2020 une hausse générale des adhésions des femmes au CKG. La part des femmes est à ce jour de 49 % par rapport à l'ensemble des adhérents soit 31 femmes.

Qualitatif

La présence accrue de femmes adhérentes a un effet bénéfique sur l'ambiance du club. Les séances sont plus détendues et l'esprit «coq du village» est moins prégnant. On constate moins de blagues sexistes ou discriminantes.

La volonté de ces femmes est saluée par tous. Leur force de vie, leur courage, leur motivation à venir pagayer quelque soient les conditions météo et leur état de fatigue forcent l'admiration. Elles permettent à chacun de relativiser ses propres difficultés et problèmes offrant par là même une belle leçon de vie.

Elles fédèrent et sont forces de proposition. Ainsi des activités physiques d'endurance et de renforcement musculaire (ex ; randonnée, vélo, marche nordique...) sont proposées en période hivernale à tous les adhérents, conjoints et enfants compris.

PERSPECTIVES 2020-2021 et au-delà

Après une interruption due au confinement national de mars à mai 2020 l'action navigation en équipage se poursuit, encadrée par Brigitte Correia, Lady Pepita. Les effectifs se sont étoffés : la section navigation en équipage 2020-2021 comporte actuellement 19 femmes.

Après cette nouvelle période de confinement et la fermeture hivernale de la base d'accueil, la reprise de l'activité est prévue en février 2021. L'acquisition, la location ou le prêt d'un DB20 va permettre de doubler le nombre de participantes à cette activité (environ 40).

Des rencontres sportives fédératrices vont être proposées.

Le taux attendu de femmes adhérentes CKG est de 50 % à l'horizon 2022.

Les actions permettant le développement de compétences des femmes continuent à être mises en œuvre : pagaies couleur, formations proposées par la FFCK avec là aussi la règle de la parité.

QUELQUES PHOTOS



Traver'Seine 2019, Brigitte à la barre



En DB 20 sur la Seine, Sèvres, 2019



Apprentissage du bon geste



La team Ram'Dam'



Synchronisation du geste



Mise à l'eau du bateau