

CANOË-KAYAK

Canoë-Kayak Trappes - Saint-Quentin-en-Yvelines - Section PAGAIE SANTÉ®

cktrappes.org

Une activité physique adaptée
pour mieux combattre
le cancer du sein



Rejoignez le mouvement !

Le club de canoë-kayak de Trappes Saint-Quentin-en-Yvelines propose à toutes les femmes atteintes d'un cancer du sein ou l'ayant été de venir pagayer en kayak et/ou en canoë lors de séances dédiées.

Dans une ambiance conviviale, venez pratiquer une activité bénéfique tant sur le plan physique que psychologique, encadrée par une éducatrice et un éducateur PAGAIE SANTÉ®, qualifié-es en activité physique adaptée.

Les séances de canoë-kayak

Les mercredis
après-midi sur l'étang
de St-Quentin-en-Yvelines
à partir
de septembre 2026

Pagayez contre le cancer du sein

Les bénéfices d'une activité physique adaptée pour les femmes atteintes d'un cancer du sein sont aujourd'hui démontrés. Pratiquer le canoë-kayak peut vous aider à mieux supporter les traitements, réduire la fatigue chronique, diminuer le risque de récurrence et bien sûr améliorer vos capacités musculaires et cardiorespiratoires... Par la mobilisation en douceur des membres supérieurs, le pagayage est un moyen reconnu pour prévenir les complications du traitement du cancer du sein. Activité pratiquée au contact de la nature et en groupe, le canoë-kayak contribue au bien-être mental et social et globalement à une meilleure qualité de vie.

Une pratique en toute sécurité

Chaque séance commence par un échauffement et se termine par un bilan/retour au calme. Les séances se déroulent sur l'île de loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines, espace de navigation calme, idéal pour découvrir le kayak ou le canoë en toute sécurité. Sylvaine et Alexandre, éducateur-ices PAGAIE SANTÉ® accompagnent les personnes dans chaque étape de leur pratique. Ils adaptent les objectifs à leurs capacités fonctionnelles, à leur état de santé et suivent leur progression.

Et plus encore !

- Des séances en piscine le mercredi soir pour progresser au chaud !
- Du kayak polo un samedi par mois.
- Des sorties ponctuelles en rivière calme ou en mer.
- Et en point de mire, la participation à Naut'ill Fest, rassemblement nautique à Strasbourg.

Infos pratiques

Vous devez savoir nager et fournir un certificat médical ou une prescription d'activité physique adaptée.

Pour toute demande : sylvaine@cktrappes.org ou **06 81 38 74 28**