

Les
Drag'Lionnes
Ladies Belfort



OBJECTIF Projet 2020/2021
VOGALONGA 2021

Avec le
soutien de



Connaissez-vous le Dragon Boat ?

Le Dragon-Boat est une embarcation ancestrale chinoise à tête et queue de dragon comportant 10 ou 20 pagayeurs dirigés par un barreur au son du tambour.



Un peu d'histoire

L'histoire commence par une légende qui nous vient de la Chine Antique.

Il y a plus de 2000 ans, alors que la Chine était composée de « royaumes combattants », le grand poète Qu Yuan (340 à 278 avant JC) chassé du royaume de CHU parce qu'il avait dénoncé la corruption s'est jeté dans la rivière MILUO.

Les villageois se mirent à sa recherche pour le secourir ; ils jetèrent dans la rivière des « zongzi » (gâteaux de riz glutineux enveloppés dans une feuille de bambou) pour rassasier les poissons et les empêcher de dévorer son corps. Les poissons

sensés dévorer le malheureux prirent la fuite en entendant arriver les bateaux de pêcheurs annoncés par des tambours embarqués. Cette histoire serait à l'origine de la coutume consistant à manger des Zongzi et à faire des courses de bateau dragon. Depuis cette époque, l'évènement est commémoré le 5eme jour de la 5eme lune ce qui correspond à mi-juin, dans bon nombre de régions chinoises.

Depuis le début des années 80, la course de Dragon-boat a reçu un écho très favorable partout à travers le monde et s'est développée comme un sport international moderne. C'est un sport qui connaît une des plus fortes croissances au monde. La fédération internationale de Dragon-boat IDBF regroupe plus de 50 fédérations nationales. C'est un des sports d'équipe le plus pratiqué au monde avec plus de 60 millions d'adeptes.

Ce sport est reconnu pour l'esprit de camaraderie qu'il procure ce qui le rend très populaire auprès des corporations et communautés.

Cette pratique fait son apparition en France en 1990, Les premières régates en France eurent lieu en région parisienne en 1996 et 1997 avec les premiers challenges Universités/Entreprises de la discipline et près de 30 équipages engagés venus de différentes régions de France et la première Coupe de France a vu le jour en 2009.

Le Dragon Boat est bénéfique pour les malades opérées d'un cancer du sein et à ce titre fait partie du **sport-santé** recommandé par la **Ligue Contre le Cancer**. Les mouvements de la pagaie permettent d'améliorer le drainage lymphatique au niveau du bras opéré. La pratique de l'activité peut se faire sous traitements, l'activité physique adaptée étant recommandée pour atténuer les effets secondaires, et tend à diminuer les risques de rechutes.

C'est ainsi que se sont créés de nombreux équipages de Dragon Boat Ladies en France.

A Belfort, Frédéric BOIS et Piotr OLSZEWSKI du club de canoë – kayak de l'Etang des Forges, nous ont présenté cette activité à l'occasion d'Octobre Rose 2018.



Notre premier essai !!

Encouragées et soutenues par notre comité de la Ligue Contre le Cancer, nous avons été plusieurs à adhérer rapidement à ce sport et à nous entraîner tous les samedis de 14h à 16h à la base nautique de l'Etang des Forges.



Nous sommes actuellement 16, de tous âges, touchées de près ou de loin par un cancer du sein. Nous formons un équipage soudé, ravies de nous retrouver pour pagayer sous la houlette de notre coach Frédéric.

Nous sommes les Drag'lionnes Ladies de Belfort.



CREDIT PHOTO : FFCK

L'envie de naviguer ensemble hors de notre étang d'entraînement s'est vite installée au sein de l'équipe.

Le week-end des 12 et 13 octobre 2019 fut notre première sortie et notre premier défi ! Nous avons participé à un rassemblement de dragon Boat Ladies : **le Dragon Ladies Day**, et au milieu de 13 autres équipages avons parcouru presque 15 km sur la Marne.



Notre prochain grand défi

Notre objectif est de participer à la **Vogalonga** (longue rame) **en 2021** ; ce rassemblement d'embarcations diverses se déroule tous les ans à la Pentecôte **à Venise**.

Ce projet est pour nous l'occasion de valoriser nos entraînements et repousser nos limites.

Cette aventure est un dépassement physique en équipe, un défi physique, mental, sportif et collectif. Une envie de montrer que la maladie n'est pas une fatalité et peut être le début d'un dépassement

La Vogalonga est ouverte à toutes les embarcations à avirons ou à pagaies gondole, bateau à aviron, canoë, kayak...barque de tout modèle.

Ce trajet est parcouru chaque année par les courageux participants en ramant ou en pagayant. Nous voyons ci-dessous le parcours d'environ 30km de long avec une courte description des étapes intermédiaires (source Wikipédia):

Le départ est donné par un coup de canon le dimanche à 9 h devant le palais ducal au cri « Per Venezia e per San Marco ! » ; les rameurs vénitiens lèvent leurs rames pour saluer. Le parcours fait envi-

ron 30 km passant sur la lagune par les îles Burano et Murano, puis retour à Venise par le Cannaregio et descente finale du Grand Canal.

C'est accompagnées de nos coaches Frédéric BOIS, qui nous entraîne tous les samedis, et de Ludivine FRANCOIS et Christelle CARLOT, de FormEssentiell' qui encadrent les séances de sport adapté mis en place par la Ligue que nous nous préparons pour ce grand défi.



Notre engagement physique sera important et nous nous y préparons ; mais bien entendu ceci nécessite un budget conséquent. Voici le budget prévisionnel à ce jour :

DÉPENSES		RECETTES	
Frais attendus		Autofinancements	
Transport	3300 €	Participation licenciés et accompagnants	900 €
Hébergement	6000 €	Participation BACK90	1500 €
Repas	3000 €	Subventions demandées 2020	
Inscription	500 €	Subvention ville de Belfort	1000 €
Achats de gilets de sauvetage	800 €	Subvention département 90	1000 €
Achats pagaies carbonées	4000 €	Dons et sponsors 2019	
Achats équipements pagayeurs	3000 €	Don JMK Entreprise 2019	1000 €
Location Dragon Boat	500 €	Don BFC Events 2019	300 €
		Participation La Ligue Contre le Cancer 90	390 €
		Dons et sponsors prévisionnels	
		Don divers 2020-2021	5000 €
		Cagnotte en ligne	5000 €
		Participation La Ligue Contre le Cancer 90	500 €
		Recettes diverses	
		Ventes ...	210 €
TOTAL	16800 €	TOTAL	16800 €

Pour préparer cet évènement



C'est pour cela que nous avons besoin de sponsors grands ou petits, financiers ou matériels, pour nous aider à boucler ce financement et diminuer notre participation individuelle, et que nous faisons appel à votre générosité.

D'avance nous remercions chaleureusement tous ceux qui par un geste petit ou grand nous aideront à réaliser ce rêve un peu fou.

Les dons financiers sont déductibles des impôts. Les libellés seront établis à l'ordre de **Belfort association Canoé Kayak ou La Ligue contre le Cancer.**



Témoignages de Drag'Lionnes

« Après avoir combattu une première fois le crabe, je pratiquais déjà régulièrement une activité physique régulière grâce au sport adapté. Lorsqu'un autre crabe s'est présenté j'ai repris le combat avec une arme en plus : la pagaie !!! Les entrainements sont vite devenus ma bouffée d'oxygène pendant et après les traitements. Retrouver l'équipage, avancer ensemble, se dépasser encore et toujours. Et pourtant !!! Combien ont été surpris : « toi ... un sport d'eau !!! ». Même s'il est vrai que je m'agrippe toujours à ma pagaie quand le Dragon secoue je suis ravie d'affronter les vagues par tous les temps. Le Dragon-Boat m'apporte un bien-être physique et mental mais également l'envie de me dépasser et d'avancer aux sons du tambour et des rires ! Alors autant dire que le jour où Ludi-

vine nous a parlé de la Vogalonga j'ai été la première à signer ! »

.....
« Pour moi le DB est surtout un esprit positif : pour être ensemble sur le même bateau c'est un esprit d'équipe pour surmonter les difficultés –c'est la vie, comme des vagues et contre le vent sur un bateaux, il faut toujours avancer au bon port. Donc il y a toujours la fin d'une étape positive -comme dans la vie. Et une entente dans le même sens. En fait le Dragon boat est une école de vie. . Et la vie est plus belle avec les Drag'lionnes »

.....
Il y a 10 ans, quand j'ai eu mon cancer, il n'y avait pas encore de sport adapté et les malades se sentaient seules .Au cours des dernières années j'ai vu un reportage sur des équipes de femmes, atteintes de cancer du sein, pagayant sur des Dragon Boat et se lançant le défi de participer à la Vogalonga. Je les admirais et les enviais de vivre une aventure physique et humaine si forte. Donc j'ai

été tout de suite partante dès la proposition de créer un équipage belfortain. Le fait de se regrouper régulièrement, et de se dépasser à chaque séance, nous rend plus fortes. Il y a une réelle solidarité, une entraide car chacune est à l'écoute de l'autre. Nous vivons de beaux moments d'échange, de soutien tout en ramant. Nous partageons les mêmes valeurs de l'effort physique, les mêmes émotions également. J'ai retrouvé une meilleure mobilité au niveau des bras, épaules et dos. Je développe ma confiance en moi au fur et à mesure de nos navigations. Il y a un bel esprit d'équipe, une grande motivation à se lancer des défis et d'organiser des événements sportifs. Vivement notre aventure à Venise, nous allons vivre un grand moment ensemble, et je réaliserai un de mes rêves !

.....
« Il m'a fallu attendre 9 mois après mon opération, ma chimio et ma radiothérapie pour enfin me décider à franchir le pas, à

empoigner une pagaie, à enfiler un gilet de sauvetage et à monter dans un dragon boat et ce fût une révélation. Un mois après mon 1er coup de pagaie nous participions avec notre super coach à une rencontre nationale de dragons ladies à Paris dans le cadre d'octobre rose. 15 kilomètres sur la Marne..... Ce fut rude...il y a eu des rires, de la souffrance et des pleurs mais quelle victoire pour nous toutes, une victoire sur la maladie. Mes drag'lionnes plus expérimentées m'aident et me soutiennent à chaque entraînement. Ensemble nous sommes plus fortes...

Toutes des Lionnes...Toutes des Drag'lionnes.

.....

Je pratique le dragon boat depuis peu, mais lors de chaque séance, j'ai l'impression de participer à une chorégraphie où chacune s'emploie à pagayer au rythme des autres dans le but de glisser le plus loin et le plus longtemps possible dans la même direction.

.....

Mon cancer est ancien, 15 ans cette année, et je n'en ai pas de séquelles notables ; quand Fred, responsable du club de canoë-kayak, a proposé cette activité j'ai

tout de suite adhéré avec notre comité de la Ligue Contre le Cancer. Notre équipe s'est étoffée petit à petit jusqu'à 15 membres actuellement et nous nous retrouvons toujours avec grand plaisir les samedis. Il y a entre toutes, une amitié, une entraide, un lien invisible qui nous motive et nous aide à nous surpasser ; je suis particulièrement admirative du courage de ces jeunes femmes en cours de traitement, qui malgré leur fatigue, viennent pagayer même par mauvais temps. Je suis très fière de faire partie de ce groupe et de participer à cette aventure commune.



Pour tous renseignements vous pouvez joindre :

Frédéric BOIS - 06 59 32 45 50

Yvette PORCAR - 06 76 74 08 58



<https://www.facebook.com/ldll90>



Notre cagnotte en ligne est sur :



<https://frama.link/ldll90>