

Qui sont Les Dragon Ladies ?

C'est un équipage constitué de femmes touchées par un cancer du sein. Elles pratiquent le Dragon Boat sur la Seine le samedi depuis septembre 2019.



C'est le samedi avec des paysages idylliques



On les surnomme

« Les Dragon Ladies de Mantes-la-Jolie »

Elles sont de tous âges, de tous horizons sociaux, de toutes conditions physiques. Et toutes se battent ou se sont battues contre un cancer du sein.

Cette activité est encadrée par les dirigeants et le médecin du club ASMCK



Rejoignez-nous ! 

Le bénéfice d'une activité physique adaptée pour les femmes atteintes d'un cancer du sein est aujourd'hui indéniable et approuvé par l'ensemble de la communauté médicale.

Devenir une Dragon Ladies peut aider à diminuer la fatigue et les effets secondaires dus aux traitements, améliorer les capacités musculaires et cardio-respiratoires.

Payer soulève l'ensemble du thorax qui joue le rôle de pompe lymphatique, améliorant ainsi la circulation, qui permet en effet d'envoyer l'installation d'un lymphœdème et réduire le risque de récurrence.

C'est aussi moins d'anxiété et de dépression, un meilleur sommeil et globalement une meilleure qualité de vie.

Cette activité physique aide à se préserver et à retrouver une dignité, malgré le traumatisme physique et psychologique subi.

Dragon Ladies, c'est surtout une très belle aventure humaine !



« Le Dragon Boat »

L'embarcation mesure près de douze mètres de long, ressemble à une grande pirogue avec à l'avant une énorme tête de dragon.

D'où son nom « Dragon Boat » ! A son bord, un barreur et une vingtaine de femmes qui pagaient au rythme d'un tambour.



Quand les conditions climatiques ne le permettent pas, des séances de renforcement musculaire adaptées ou de stretching sont mises en place.



En 2022
Sept Dragon Ladies ont pu parcourir les 32 km de la Vogalonga à Venise.



Paris, septembre 2023 et 2024

Les Dragon Ladies ont participé aux 26 km de La Traversaine, avec en 2024 un podium à la 1ère place dans la catégorie dragon ladies 



Le projet "Vogalonga" et pas que ...

La Vogalonga (la longue pagaie) à Venise est une fête traditionnelle vénitienne, qui réunit des centaines de barques sur un parcours sportif sans compétition. Le parcours est de 32km sur la Lagune.

Cette manifestation accueille des équipages de femmes touchées par un cancer du sein du monde entier.

Le Dragon Boat permet aussi de créer un esprit d'équipe, de solidarité entre ces femmes ainsi qu'un dépassement de soi



Nous avons besoin de vous !

Les Dragon Ladies recherchent des Sponsors, des Mécènes et Dons participatifs pour les projets Vogalonga, La Traversaine, La Vogu'à Toul et bien d'autres encore ...

Nous comptons sur votre générosité 