

## Pour qui ?

Des cours d'escrime qui s'adressent  
aux femmes, sportives ou non.

Dès 4 à 6 semaines après la chirurgie du sein.

## Une pratique de l'escrime adaptée

- ▶ Avec un matériel léger et adapté à la pathologie des patientes : le sabre
- ▶ Soumise à l'aval du milieu médical
- ▶ Dispensée par des Maîtres d'armes spécifiquement formés à la pratique de l'escrime adaptée
- ▶ Complémentaire de la rééducation-kinésithérapie



## Totale gratuité la première année

De la licence fédérale  
Des cours avec le Maître d'armes  
Des équipements

\*Sous conditions d'acceptation des partenaires

## Nos soutiens



Escrime adaptée  
& cancer du sein

# Solution RIPOSTE

Un programme original  
pour les femmes opérées  
d'un cancer du sein

## Pour plus d'informations

Institut de Cancérologie de Lorraine  
Espace de Rencontres et d'Information  
03 83 59 84 62

CHRU de Nancy  
Service des Examens de la Fonction  
Respiratoire et de l'Aptitude à l'Exercice  
Médecine du Sport  
03 83 15 78 21



Réalisation & conception : Direction de la Communication du CHRU de Nancy, 2016.



Des séances hebdomadaires  
dans votre club d'escrime

Club d'Escrime de Vandœuvre-lès-Nancy  
Labellisé par la Fédération Française d'Escrime  
Parc des Sports des Nations, rue de Gembloux  
54500 VANDŒUVRE-lès-NANCY  
Internet : [www.cercle-escrime-vandoeuvre-les-nancy.fr](http://www.cercle-escrime-vandoeuvre-les-nancy.fr)  
E-mail : [vandescrime@orange.fr](mailto:vandescrime@orange.fr)

## Au départ

### LA FEMME.....touchée

- ▶ dans son corps
- ▶ dans son schéma corporel
- ▶ dans son esprit
- ▶ dans sa vie de famille
- ▶ dans sa vie quotidienne
- ▶ dans sa vie professionnelle

### En Escrime, on pratique la réponse à une attaque.

#### La Parade :

chirurgie, traitements complémentaires, soins de support

#### La Riposte :

suivi, reconstruction physique et mentale



### Solution Riposte

pour vous accompagner  
Reconstruction, Image de soi,  
Posture, Oncologie, Santé,  
Thérapie, Escrime

## Les cours

Retour vers l'extérieur  
Entraînement hebdomadaire  
Maîtres d'armes formés  
Salle d'escrime réservée  
Équipement personnalisé

Coordination des mouvements  
Déplacements  
Correction de la posture  
Mobilisation réflexe de l'épaule

## La pratique

« Entre pairs »  
Dépense énergétique conséquente  
Travail en groupe  
Le loisir de retrouver le plaisir de bouger

Ne plus avoir  
une épée de Damoclès  
au dessus de la tête...  
Mais l'avoir en main  
et se battre!!

## Les bienfaits par l'escrime Sport de combat

Se battre contre la maladie et pour la vie  
Prendre les armes, les avoir pour s'en sortir  
Orienter sa colère, la diriger  
Faire ressortir cette violence intérieure  
Évacuer les émotions refoulées  
Une approche sportive et artistique

## Les étapes

1 Proposition de l'activité par votre  
médecin oncologue ou le chirurgien

2 Réalisation d'un bilan fonctionnel

3 Délivrance du certificat  
de non contre-indication médicale

4 Séances d'escrime hebdomadaires

5 Évaluation en cours de cycle

