

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
E-mail : 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

