

## 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

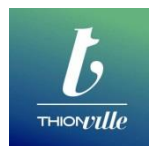


## Totale gratuité la première année

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

\*Sous conditions d'acceptation des partenaires

## Nos soutiens



## Correspondants

Dr Guillaume BAZIN, médecin du sport

03 82 55 81 64

[g.bazin@chr-metz-thionville.fr](mailto:g.bazin@chr-metz-thionville.fr)

Dr Philippe HOUPLON, cardiologue du sport

03 82 53 68 54

Dr Dominique ZALLOT, cardiologue du sport

03 82 84 21 14

Les Dames de cœur

06 02 36 38 21

[www.lesdamesdecoeur.fr](http://www.lesdamesdecoeur.fr)

Complexe de la Milliaire

71 rue Paul Albert. 57100 Thionville

Société d'Escrime de Thionville

Escrime 3 frontières



Escrime adaptée  
& cancer du sein

## Solution RIPOSTE THIONVILLE

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



Des séances hebdomadaires

Lundi 17h à 18h

Mercredi 10h30 à 11h30

Vendredi 17h à 18h

## 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  
Equipement 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

