



## TÉMOIGNAGES

### **L'Escrime, un sport habillé**

« je ne veux plus aller dans ma salle de gym, elles louchent toutes sur mon buste et mon port-à-cath »  
(Nathalie, 32 ans)

### **L'Escrime, un sport ludique et élégant**

L'élégance du sport revalorise l'image de soi. L'aspect ludique est indispensable.  
« J'ai osé ressentir mon buste vivant, le mobiliser alors que j'ai encore des difficultés à le regarder »  
(Aurélia, 30 ans)

### **L'Escrime, un sport de combat**

L'Escrime est un sport duel. Son but est d'atteindre une cible (son adversaire) et éviter d'être touché. Sa pratique permet de conserver (ou acquérir) l'envie de se battre et de gagner.  
« Pour moi, c'était ma leçon d'escrime ou les antidépresseurs »  
(Chantal, 54 ans)

### **L'Escrime, un sport unilatéral et d'équilibre**

Les premières patientes incluses ont toutes été opérées de cancer du sein avec évidemment ganglionnaire. Quelle que soit la latéralité de la patiente, le sport est pratiqué du côté opéré, parfois des deux côtés.  
L'Escrime, une position d'ouverture : la posture est améliorée par l'équilibre nécessaire aux actions. L'apprentissage de la marche à l'amble est une « nouveauté ».  
« Je m'étais complètement fermée et je ne m'en étais pas aperçue »  
(Nathalie, 32 ans)

### **L'Escrime, une sortie hebdomadaire**

Chimiothérapie et radiothérapie représentent un long chemin peuplé de solitude et de doutes et les seules sorties se font souvent par transport sanitaire vers un centre de soins.  
« C'est une bulle d'air que je prends plaisir à retrouver chaque semaine »

N'hésitez pas à venir nous rejoindre pour de bons moments sportifs à la salle d'armes,  
Piscine Michel Beaufort - 207 avenue Gallieni - 93140 Bondy

Pour toutes informations ou renseignements complémentaires, contactez-nous.  
Mélanie VERRIER (présidente de l'AS Bondy Escrime)  
06.21.05.19.20  
web\_asb\_escrime@yahoo.fr

# Cancer du sein

## L'ESCRIME

### Une activité thérapeutique



AS Bondy Escrime  
Salle d'armes - Piscine Michel Beaufort  
207 avenue Gallieni - 93140 Bondy  
Tel : 06.21.05.19.20

« Avoir une activité physique ou sportive est essentiel dans les suites d'un cancer du sein. L'Escrime adaptée aux patientes est un moyen élégant et ludique de retrouver du plaisir de bouger »

Dr Dominique HORNUS-DRAGUE



R econstruction  
I mage de soi  
P osture  
O ncologie  
S anté  
T hérapie  
E scrime



## POUR MIEUX COMBATTRE LE CANCER DU SEIN

L'AS Bondy Escrime a souhaité se mobiliser à sa façon dans la lutte contre le cancer du sein en mettant à disposition son savoir-faire et son expérience en créant un cours réservé et adapté aux personnes atteintes ou ayant été atteintes d'un cancer du sein.

En effet une expertise collective de l'INSERM, une étude polonaise sur la posture après mastectomie et les troubles induits par les cicatrices chirurgicales justifient l'incitation à la pratique d'une activité physique et sportive et plus particulièrement l'escrime qui est aujourd'hui reconnue et recommandée par les spécialistes du cancer du sein. Cette activité sportive ludique vient donc en support, en complément du travail réalisé par le kinésithérapeute pour continuer à mobiliser l'épaule.

L'Escrime, pratiquée du côté opéré, quelle que soit la latéralité permet une posture plus ouverte, une diminution des douleurs de la paroi thoracique liées à la cicatrice ainsi qu'une nette amélioration des adhérences superficielles et de la mobilité de l'épaule, une remise en bonne condition physique ainsi qu'une sensation de bien-être. L'escrime, sport duel et habillé, apporte les bénéfices du combat avec une cible et de « la tenue » recouvrant le haut du corps. Le sabre a été choisi pour sa légèreté, sa facilité d'apprentissage et les incontournables parades à la tête mobilisant l'épaule d'une manière optimale.

A travers la pratique sportive on cherche à décontextualiser l'activité des élèves, à les amener dans un cadre convivial, à retrouver une activité normale. Les exercices sont adaptés, sans aucune opposition, avec de la souplesse, de plus en plus d'amplitude des mouvements de l'épaule.

Les objectifs sont d'aider à prendre conscience de ses possibilités, de retrouver une vie active comme auparavant, à refaire certains mouvements rendus difficiles par l'opération, à se réconcilier avec son corps et à gagner le combat contre le cancer. Le rôle socialisateur du sport prend ici tout son sens. Une pratique sportive réduit de 35 % le risque de récurrence.

### Des résultats positifs

Des évaluations ont été faites au sein de clubs de la FFE depuis trois ans, Avant début de pratique et après 15 à 20 séances. Les résultats sont positifs

- Sur l'amélioration de la qualité de vie
- Sur la reprise d'une activité sociale
- Sur l'amélioration de l'estime de soi
- Sur la fatigue
- Sur la mobilité de l'épaule
- Sur les adhérences

Le lymphœdème n'est non seulement pas aggravé par le sport ou l'activité physique, mais celle-ci permet sans doute de diminuer son apparition. Toutes les positions avec les bras surélevés sont souhaitables.



R econstruction  
I mage de soi  
P osture  
O ncologie  
S anté  
T hérapie  
E scrime

## LA RÉÉDUCATION GRÂCE À L'ESCRIME

### Les atouts d'une Escrime adaptée (sans touche)

- Le sport idéal
  - Celui qui fait plaisir sans faire mal
  - Celui qui fait du bien sans être ennuyeux
- Le sport ludique
- L'élégance du sport en tenue habillée
- Une dépense énergétique conséquente
- L'équilibre et la posture
- La légèreté de l'arme et la souplesse du geste
- La position d'ouverture de la garde et de la fente
- Sa spécificité de sport de combat contre une cible précise, la réponse à une attaque par une parade et une riposte
- La possibilité de changer sa latéralité (La caractéristique de sport unilatéral est, dans ce cas un avantage)
- L'intérêt du travail progressif sur l'amplitude du geste inconscient (la parade haute au sabre et la riposte)
- La mobilisation réflexe de l'épaule par les parades hautes enseignées par le Maître d'armes, de plus en plus haut et de plus en plus loin.

### L'encadrement des séances

Les cours sont encadrés par une professionnelle du sport qui a reçu une formation adaptée au sport santé et cancer du sein. Julie PREVAL est Maître d'armes, titulaire d'un Diplôme d'État. Elle a aussi suivi la formation Escrime adaptée - cancer du sein avec la Fédération Française d'Escrime. Elle n'est pas un personnel de santé et n'accomplit pas d'actes médicaux ou para médicaux. Son domaine d'intervention est l'activité physique et sportive et plus particulièrement : l'escrime.

De plus, l'AS Bondy Escrime est agréée par association solution RIPOSTE

### Le déroulement d'une séance

Les séances en petit groupe sont réservées à la section Escrime Santé. Elles se déroulent en trois temps.

- Un travail collectif d'une vingtaine de minutes qui débute par un échauffement puis un travail sur les fondamentaux afin d'acquérir l'équilibre spécifique à ce sport. Le travail de jambes (marche-fente) est fait avec relâchement du haut du corps. On varie distances et vitesses de déplacements. Plusieurs exercices sont effectués les yeux fermés afin de mieux prendre en compte son schéma corporel.
- Leçon individuelle au plastron de 5 à 10 minutes suivie de temps de repos (répétée plusieurs fois). Aucune touche n'est portée à la patiente pour éviter hématome et contusion du sein. Le Maître d'armes amorce une attaque qui induit parade et riposte, en privilégiant les parades hautes.
- Le cours se termine par des étirements et une séance de relaxation.

