



Esgrime et cancer du sein

"Les filles de d'Artagnan"

SALLE D'ARMES DU SR COLMAR ESCRIME

Pôle sportif de la Waldeslust
Ingersheimerweg 68000 COLMAR

(Coordonnées GPS : 48°6'37.48" - 7°20'2.93")

Tous les jeudis de 09H30 à 11H30

E-mail : colmar-escrime@wanadoo.fr

Tél : **03.89.23.17.86**



REEDUCATION DOUCE PAR L'ESCRIME

SEANCE DECOUVERTE SANS ENGAGEMENT



Pour plus d'informations, parlez-en à l'équipe médicale qui vous prend en charge ou à la ligue contre le cancer en contactant Mme LECOMPTE :

Maison de la Ligue et des patients
11, rue Schlumberger, 68000 COLMAR
Tél: 03.89.41.18.94

Email : nathalie.lecompte@ligue-cancer.net

REEDUCATION DOUCE PAR L'ESCRIME

SEANCE DECOUVERTE SANS ENGAGEMENT



Cléique
Diagnost. FONDRE
Médical



Nous ne sommes pas un médicament



DEPUIS 2015 A COLMAR :

La pratique douce de l'escrime sans touches portées spécialement adaptée aux personnes atteintes d'un cancer du sein.

Vous avez été opérée d'un cancer du sein et vous souhaitez retrouver la mobilité de bras et de l'épaule grâce à une activité adaptée, alors venez vite rejoindre les « filles de d'Artagnan » dans une ambiance conviviale qui vous éloignera de la maladie et vous permettra de vous reconstruire physiquement et mentalement.

Le SR COLMAR ESCRIME vous propose :

Un cycle de 12 séances en groupe restreint (8 à 10 personnes) qui alterne un enseignement collectif et des cours personnalisés animés par un maître d'armes spécialement formé. Ces deux heures d'escrime hebdomadaires vous permettent de retrouver la confiance et la mobilité perdues et de développer vos capacités de concentration et d'équilibre dans une dynamique de groupe qui permet d'éloigner la solitude et de développer la volonté de riposter.



QUELQUES TEMOIGNAGES :



Corinne :

« Cette maladie ne peut pas avoir que des conséquences négatives. Pourquoi ne pas s'initier à l'escrime à 50 ans ? Voilà ce que je me suis dit en voyant la proposition de la Ligue. J'ai découvert une discipline nouvelle mais surtout des exercices visant à rééduquer le bras, à améliorer ses amplitudes et donc permettre plus d'aisance dans la vie quotidienne. Une vraie rééducation ludique ! Aucun risque : chacune adapte les exercices à ses capacités, à son ressenti. L'ambiance est conviviale, Ambre est non seulement un excellent maître d'armes mais aussi une personne chaleureuse, ouverte et à l'écoute de nos difficultés. J'ai entamé ma deuxième année à l'escrime et le jeudi matin est un réel moment de plaisir. »

Maître d'armes Ambre Civiero :

« La formation escrime et cancer du sein que j'ai suivi est obligatoire pour dispenser des cours et avoir les bases pour s'occuper des filles. Mais c'est toutes les semaines à leur contact que je continue à me former et à adapter les séances en fonction de leurs envies et besoins. Cela dépasse la simple séance de sport. C'est un défi pour qu'elles aient du plaisir à bouger, sans avoir mal, et que des petites choses de la vie quotidienne redeviennent normales. Ces séances que nous proposons sont importantes, surtout lorsque l'on sait que faire du sport permet de lutter contre la fatigue des traitements et réduit de 35% le risque de récidence. »

Lutter contre le cancer du sein et ses récurrences à coups de sabre. Telle est l'idée géniale qu'a eue le **Dr Dominique Hornus-Dragne**, médecin anesthésiste et passionnée d'escrime : les gestes de l'escrime consistent à faire précisément les mouvements amples que les patientes opérées doivent réapprendre en kinésithérapie postopératoire et la pratique de l'escrime leur est bénéfique qu'elles soient ou non en cours de traitement.