

Escrime Adaptée
& Cancer du sein

L'art du sabre contre le cancer du sein

Pratiquer une activité physique pour reprendre le contrôle

Pourquoi ?

•Recréer du lien social, retrouver l'estime et la confiance en son corps
•Se remettre en mouvement, aller à la rencontre de l'autre

Une pratique adaptée

•Matériel léger et adapté à la pathologie des patient.te.s
•Sur prescription médicale
•Exercices de motricité fine spécifiquement conçus pour l'escrime adaptée
•Complémentaire à la rééducation classique / thérapie



Solution R.I.P.O.S.T.E

Reconnu par l'INCa (Institut National du Cancer)

•Réduit la fatigue et les effets secondaires des traitements
•Prévient les récidives
•Permet de se réapproprier son corps dans un cadre sécurisé
•Vous êtes professionnel de santé ? Contactez-nous pour en savoir plus

Qui sommes nous?

Un club d'escrime historique de Vitry-sur-Seine, engagé pour donner accès à la pratique sportive à tous.tes, quel que soit l'âge ou l'état de santé. Notre équipe est prête à vous accueillir au sein du club, pour tous les publics, y compris les personnes en situation de handicap.



Aziz METOUI
Maître d'armes
*formé à la **solution RIPOSTE***

COMMENT DEVENIR RIPOSTEUSE?

1. Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant, oncologue ou chirurgien
2. Établissez un bilan fonctionnel
3. Obtenez une prescription médicale pour la pratique de l'escrime adaptée
4. Contactez-nous pour vous inscrire : 1er cycle GRATUIT, matériel fourni (seule la licence club est à votre charge)



Solution R.I.P.O.S.T.E vous aide à reprendre confiance en votre corps un geste après l'autre

Reconstruction - **I**mage de soi - **P**osture - **O**ncologie - **S**anté - **T**hérapie - **E**scrime
Solution RIPOSTE propose une pratique particulièrement adaptée et apporte de nombreux bienfaits : diminution de la fatigue, mobilisation réflexe de l'épaule opérée, développement de la combativité, ...



REJOINGNEZ-NOUS!

Lieux de pratique: **Gymnase du Port à l'Anglais** (*petite salle à l'étage) -* 22, rue Charles Fourrier - 94400 Vitry-sur-Seine

ESVitry – section Escrime
• Gymnase Irène Joliot Curie •
4, Passage Frédéric Joliot Curie, 94400 Vitry-sur-Seine
Mail: esvitry.escrime@gmail.com

Lundi: 12h-13h30
Vendredi: 8h30-10h (à partir de janvier, sous réserve)

Pour nous suivre:
https://escrime.esvitry.fr

Escrime

Adaptée cancer du sein

section de l' **ESVitry**





Une passion en commun:
le sport, le goût de l'effort et le fun

Contactez-nous

esvitry.escrime@gmail.com

Pratiquer une activité physique pour reprendre le contrôle



Pour qui?

Des cours d'escrime qui s'adressent aux femmes sportives ou non, quelque soit leur âge.

Dès **4 à 6 semaines** après la chirurgie.

Lieu de pratique

Gymnase du Port à l'Anglais
(petite salle à l'étage)
22, rue Charles Fourrier
94400 Vitry-sur-Seine

Lundi: 12h-13h30
Vendredi: 8h30-10h (à partir de janvier sous réserve)

Dans le quartier du **Port à l'Anglais**, accessible par le **bus 217**

Une pratique de l'escrime adaptée

- Avec un matériel léger et adapté à la pathologie des patientes: le SABRE
- Sur prescription médicale
- Dispensée par notre Maître d'armes spécifiquement formé à l'escrime adaptée
- Complémentaire à la rééducation kinésithérapie

A propos du club

Un club de 130 adhérents qui a à coeur d'être le plus inclusif possible. Nous pratiquons le fleuret loisir et compétition pour tous les âges dans une ambiance familiale et bienveillante.

Notre bureau de 8 bénévoles passionnés est prêt à vous accueillir au bord des pistes et pour tous les évènements du club.

Solution R.I.P.O.S.T.E

Reconstruction - **I**mage de soi - **P**osture - **O**ncologie - **S**anté - **T**hérapie - **E**scrime



Solution **RIPOSTE** propose une pratique particulièrement adaptée et apporte de nombreux bienfaits : diminution de la fatigue, mobilisation réflexe de l'épaule opérée, développement de la combativité...

Reprenez confiance en votre corps un geste après l'autre

Pour les professionnels de santé

Le programme **RIPOSTE** est reconnu par l' **INCa** (**Institut Nationale du Cancer**) comme une pratique bénéfique dans le parcours de soin. Prescrire l'escrime adaptée, c'est aider vos patientes à:

- Réduire les effets secondaires des traitements
- Prévenir les récidives
- Se réapproprier leur corps dans un cadre sécurisé

La pratique

- Entre "pairs"
- Dépense énergétique conséquente
- Travail en groupe et individuel
- Retrouver le plaisir de bouger

L'art du sabre contre le cancer du sein

Les cours

- Un créneau dédié pour un environnement safe et sans jugement permettant un retour vers l'extérieur
- Un maitre d'armes formé à la pratique avec des professionels de santé et des riposteuses
- Des entrainements hebdomadaires, progressifs en petit groupe, propice à l'échange
- Des exercices de coordination des mouvements, des déplacements, une correction de la posture, la mobilisation réflexe de l'épaule

Comment devenir Riposteuse

- Parlez-en à votre médecin traitant, votre oncologue ou chirurgien
- Il réalise un bilan fonctionnel
- Obtenez une prescription médicale pour la pratique de l'escrime adaptée.
- Contactez nous pour vous inscrire. **Le premier cycle est GRATUIT** et le matériel fourni. Seule la licence club est à votre charge.

Inscription & Contacts:

SCAN ME!



Aziz METOUI
Maitre d'armes formé à la **Solution R.I.P.O.S.T.E**



Val de Marne Le Département

ESCRIME VITRY-SUR-SEINE Riposte

SOLUTION RIPOSTE

Entente Sportive de Vitry 19 ESV 24 ESCRIME

vitry-sur-seine