



« L'escrime est un atout pour la réhabilitation physique et psychologique des patientes que le chirurgien blesse alors qu'il les soigne »
(Dr Jérôme Farnarier, chirurgien sénologue)

« J'ai osé ressentir mon buste vivant, le mobiliser alors que j'ai encore des difficultés à le regarder ».
(Aurélia, 30 ans)

« Pour moi c'était ma leçon d'escrime ou les antidépresseurs »
(Chantal, 45 ans)

« Une confiance retrouvée liée aux progrès physiques et à une reconstruction morale essentielle, le tout agrémenté de très belles rencontres dans ces moments si difficiles »
(Karine, 41 ans)

« L'escrime c'est un temps pour prendre soin de soi, de son esprit et de son corps. C'est aussi le temps du duel avec le seul objectif d'abattre l'adversaire, d'abattre le mal ! »
(Chantal D., 62 ans)

Crédits photos : Laurence Masson Photographie et Jérémy Benoit

QUAND
ON EST
ATTAQUÉ,
ON PARE
ET ON
RIPOSTE.

L'escrime comme soin de support dans les suites d'un cancer du sein

Après une année de réflexion, un groupe de travail réunissant chirurgien sénologue, médecins du sport, kinésithérapeute et maîtres d'armes a proposé à un groupe de patientes opérées d'un cancer du sein la pratique d'une escrime adaptée en soin de support. En effet, une expertise de l'INSERM en 2008 et de nombreuses études depuis ont montré que l'activité physique diminuait les récurrences après un cancer du sein. C'est ce qui a fait naître, en collaboration avec la Fédération française d'escrime, solution R.I.P.O.S.T.E (Reconstruction, Image de soi, Posture, Oncologie, Santé, Thérapie, Escrime).

Les objectifs de la pratique Escrime et cancer du sein

- ◆ Accueillir les femmes blessées à travers un projet sportif humain.
- ◆ Faire pratiquer un sport avec plaisir et sans effet néfaste.
- ◆ Agir en collaboration avec l'équipe chirurgicale et médicale.
- ◆ Participer en complément du kinésithérapeute à la mobilisation de l'épaule opérée.
- ◆ Procurer une escrime adaptée dans une ambiance conviviale.
- ◆ Proposer une dépense énergétique conséquente en fonction de chacune et du contexte.

« Un cancer du sein c'est une attaque dans la vie d'une femme et en escrime, quand on est attaqué, on pare et on riposte. »

Dominique HORNUS, présidente de Solution R.I.P.O.S.T.E

LA TENUE D'ESCRIME, identique pour toutes et couvrant tout le corps, ménage la pudeur des femmes marquées par les points de radiothérapie ou le port-à-cath, situé dans une partie du corps découverte en tenue échantonnée.

LA GARDE, remarquable position d'ouverture, corrige une attitude souvent fermée après la chirurgie et améliore la posture toujours modifiée après ablation d'un sein.

LA CIBLE précise que représente l'adversaire, touché après une attaque ou une riposte, motive l'envie de se battre et de gagner.

LA COORDINATION nécessaire dans la marche et la fente restitue la conscience d'un buste souvent nié.

L'AMPLITUDE du geste inconscient, éduqué par le maître d'armes, poussant les parades de plus en plus loin et de plus en plus haut, mobilise épaule et bras enraidis par les cicatrices. La venue dans une salle d'armes lutte contre le sentiment de solitude et la désocialisation liée aux traitements complémentaires, chimiothérapie et radiothérapie.

L'ÉLÉGANCE de l'escrime revalorise une image de soi perturbée et permet la découverte d'une activité ludique associée à une défense énergétique conséquente.

Par la pratique de l'escrime, nous souhaitons aider les personnes bouleversées dans leur vie à retrouver la joie de vivre, à avoir des projets et à retrouver du plaisir.

