

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.

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



Aziz METOUI

Maître d'armes formé à la
Solution R.I.P.O.S.T.E

Lieu de pratique

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

Lundi: 12h-13h30

Vendredi: 8h30-10h

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

A propos du club

Un club de 130 adhérents qui a à cœur 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 événements du club.


Contactez-nous

* 06 77 35 21 65

esvitry.escrime@gmail.com

Escrime

Adaptée cancer du sein
section de l' **ESVitry**



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



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

Reconstruction - Image de soi - Posture -
Oncologie - Santé - Thérapie - Escrime



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

Inscription

RDV sur l'application Mon Club pour vos inscriptions dès le mois de Septembre.



Pour les professionnels de santé

Le programme **RIPOSTE** est reconnu par l'**INCa (Institut National 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 récives
- Se réapproprier leur corps dans un cadre sécurisé

Les cours

- Un créneau dédié pour un environnement safe et sans jugement permettant un retour vers l'extérieur
- Un maître d'armes formé à la pratique avec des professionnels de santé et des riposteuses
- Des entraînements 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.

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



Nos actualités
www.escrime.esvity.fr

[esvity.escrime](https://www.esvity.escrime)

Escrime ESVitry

