L'escrime après un cancer du sein

Quelle drôle d'idée!

Le Cercle d'Escrime de Vincennes propose

R econstruction
I mage de Soi
P osture
O ncolgie
S anté
T hérapie
E scrime



La Passion de l'Escrime

Pratiquer un sport après un cancer

- Ce n'est pas recommandé…….c'est **indispensable**
  - L'expertise collective de l'INSERM montre une amélioration du pronostic dans plusieurs types de cancer
  - L'activité physique est un des seuls traitements de la fatigue induite par les chimiothérapies
  - L'activité physique améliore la qualité de vie

Les spécificités du cancer du sein

- La chirurgie entrave la mobilité du bras et provoque des adhérences axillaires et pectorales
- L'image de soi est bouleversée (rapport de l'INCA 2005)
- La posture est modifiée après mastectomie

  (Body posture in women after mastectomy and its changes as a result of rehabilitation. Rostkowska-BakSamborski. Advances in medical sciences vol 31. 2006)
- L'impact psychologique d'un cancer du sein est majeur pour une femme

  (féminité, maternité, sexualité) (Féminité et cancer du sein, approche particulière de l'annonce en cancérologie Bulletin du Cancer. Volume 95, Numéro 9, 849-57, septembre 2008, synthèse Nathalie Baize, Nicolas Mounier, André Bongain, Jean-Philippe Spano.



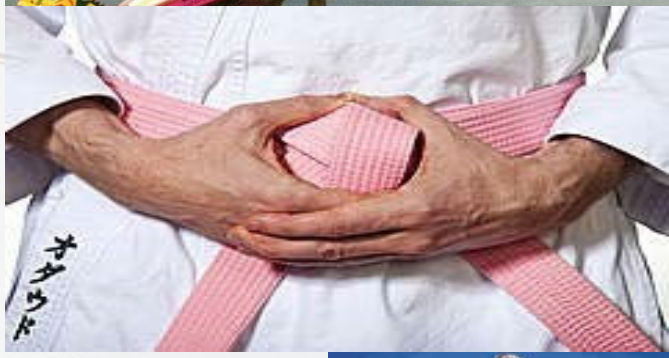




Les déterminants d'un sport après un cancer

- La dépense énergétique
- L'innocuité
- L'adaptabilité
- La facilité d'apprentissage
- L'aspect ludique+++
- Le plaisir
- La vie sociale pendant et…..après
- La légèreté du matériel
- La reconstruction physique et mentale







Les qualités de l'escrime

- La mobilisation inconsciente de l'épaule et du bras guidés par le Maître d'armes
- L'incontournable position d'ouverture
- L'équilibre et la posture
- L'habillement
- Sa spécificité de sport de combat
  - une cible précise
  - la réponse à une attaque par une parade et une riposte



L'élaboration du projet

- Un médecin de la F. F. E.
- Un chirurgien sénologue
- Un médecin du sport
- Un oncologue
- Un radiothérapeute
- Un kinésithérapeute
- Un maître d'armes



FEDERATION FRANCAISE D'ESCRIME

Hôpitaux de Toulouse

Un seul centre d'intérêt



Le choix de l'arme : Le Sabre

- Une arme d'estoc et de taille, légère, vite ludique.
- On oublie la pointe pour favoriser le tranchant
- L'arme existe en métal, en plastique ou en mousse
- Les zones de touche sont au-dessus de la ceinture
- Les parades sont donc toujours des parades hautes



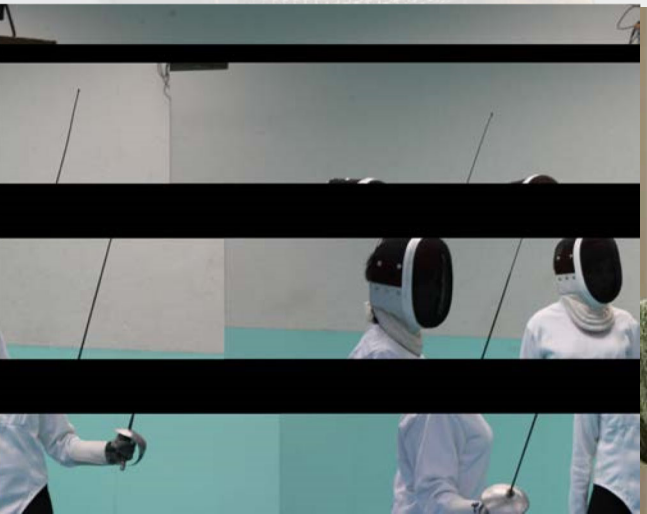






Le début de pratique

- Dès le feu vert du chirurgien et de l'oncologue
- Après un certificat de non contre indication (connaissance des contre indications+++)
- Classiquement un mois après la chirurgie
- Pendant la période de chimio et radiothérapie





Un travail collectif pour démarrer

- Toutes les séances commencent par un travail des 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 yeux fermés afin de mieux prendre en compte son schéma corporel





Le déroulement d'une séance

- 30 minutes de travail collectif
- Une leçon « au plastron » de 5 à 8 minutes suivie de 10 minutes de repos (en moyenne 4 à 5 leçons successives pour chacune par séance) sans touche portée à la patiente en grande tenue d'escrime
- L'escrime est pratiquée du côté opéré dès le début de pratique, parfois des deux côtés
- On oublie la performance mais on vise l'excellence

La formation des maîtres

- Sous l'égide de la fédération française
- Théorique: par des intervenants chirurgiens, oncologues, médecins du sport, psychologues et infirmières
- Pratique en salle d'armes
- Le cancer est un sujet difficile à aborder pour certains
- Le secret professionnel doit être bien défini

Nos perspectives

- Aller au-devant des patientes car certaines ne se déplaceront pas vers une salle d'armes
- Assurer la pérennité de l'action
- Motiver et proposer un « après » sportif:
  - Escrime conventionnelle, artistique ou fitness?
  - En tous cas……..pratiquer un sport





Solution Riposte

Harmonisation de la qualité
Labellisation des clubs
Diffusion dans toutes les régions



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

L'Escrime après chirurgie du cancer du sein

Ligue d'Escrime de Midi-Pyrénées
05 61 26 33 38



Une femme opérée: une femme blessée

Un cancer du sein est un tsunami dans la vie d'une femme,
Une attaque en plein cœur

- dans son corps
- dans son schéma corporel
- dans son esprit
- dans sa vie de famille
- dans sa vie quotidienne
- dans sa vie professionnelle



La Parade et la Riposte

- La Parade: chirurgie, traitements complémentaires, soins de support, sport, oncoesthétique

- La Riposte: suivi, reconstruction, sport





Nous Contacter

- Cercle d'Escrime de Vincennes (CEV)

  142 rue de Fontenay
  94300 Vincennes
  Contact : secretariat@escrime-vincennes.fr
  Internet : www.escrime-vincennes.fr



- Club labellisé par la Fédération Française d'Escrime
- Enseignant agréé Escrime et Cancer du Sein
- Cours tous les lundis de 14h à 16h

Les cours et l'équipement (tenue, masque, gant, sabre) sont fournis gratuitement par le club