

1

NOM DE L'ASSOCIATION / DE LA STRUCTURE

Veillez entrer le nom de l'association / de la structure

Association Sportive Le Cercle de l'Épée - Section R.I.P.O.S.T.E.
(Reconstruction Image de soi Posture Oncologie Santé Thérapie Escrime)

2

PRÉSENTATION DU DISPOSITIF / DE LA PROFESSION

Veillez faire une présentation de l'association / de la structure

Profil type des personnes prises en charge par le dispositif

- La pratique de l'escrime chez les femmes opérées d'un cancer du sein a été initiée en 2011 en Midi Pyrénées, dans le cadre du plan national « Sport Santé Bien être »
- L'Association Solution RIPOSTE a vu le jour en 2014 en midi Pyrénées
- En Bretagne, 1ère section à Fougères en 2014, puis en 2015, création de l'Association RIPOSTE Bretagne
- A Saint-Brieuc, création d'une section RIPOSTE au Cercle de L'Épée au premier semestre 2017

Pourquoi l'escrime ?

Parce que le maniement du sabre nécessite une parade haute, donc une amplitude dans les mouvements des bras

Les femmes qui pratiquent l'escrime assouplissent peu à peu leur corps et gagnent en force musculaire. Les douleurs post opératoires progressivement s'atténuent

La pratique régulière de l'escrime permet :

- d'améliorer la concentration, la mémorisation, l'attention, la précision, l'équilibre et la coordination
- d'estomper la sensation de fatigue
- de développer la combativité

(Réponse à une attaque par une parade puis par une riposte)

- De redonner confiance en soi
- Et de contribuer à diminuer le risque de récurrence

Ce sport fait travailler le corps de façon asymétrique puisque les femmes s'entraînent du côté opéré, quelque soit leur latéralité

Pratiqué régulièrement, il est l'occasion d'une sortie hebdomadaire qui aide à lutter contre la solitude et le repli sur soi, sur sa maladie

- Les cours sont assurés par des Maîtres d'armes formés « Escrime et Cancer ». formation spécifique, obligatoire, mise en place au niveau national.

3

CONTACT

Club d'Escrime de Saint-Brieuc
57 rue Paul Bert
22000 Saint Brieuc

contact.cercledelepee@gmail.com

Hélène Louveau : 06 07 48 02 33
Chantal Noysette : 06 64 96 73 59

4

PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE

Veillez indiquer ici si la prise en charge financière est faite par un organisme public (ou autre) ou si la sollicitation du dispositif est à la charge de l'utilisateur

La première année, la licence est totalement gratuite.
L'équipement vestimentaire (masque, veste de protection, protège poitrine, gant) est prêté à chaque Riposteuse, pendant toute la durée de son adhésion.
Depuis 2023, une convention entre le Cercle de l'Épée et la Ligue contre le Cancer permet aux adhérents de la Ligue (H&F) de bénéficier, la 1ère année, d'une aide à l'adhésion, à hauteur de 50% (pour les Riposteuses la 2ème année).

5

AUTRES INFORMATIONS

