



Escrime et Cancer du sein



Nouveau à NEVERS

Une pratique adaptée aux personnes atteintes d'un cancer du sein

Vous avez été opérée d'un cancer du sein et vous souhaitez vous prendre en charge, au travers d'une activité adaptée,

alors venez nous rejoindre dans une ambiance conviviale qui vous éloignera de la maladie.

Le club Cercle Nevers Escrime vous propose : un cycle de séances en groupe restreint (8 à 10 personnes) alternant un enseignement collectif et personnalisé, animé par un Maître d'Armes, diplômé d'état et formé à cette pratique.

Le club Cercle Nevers Escrime propose des séances de découverte de l'escrime adaptées à la rééducation postopératoire du cancer du sein. Toujours pratiqué du côté opéré de la patiente, ce sport a de nombreux bienfaits, physiques et psychologiques. Contribuant à diminuer certains effets néfastes de la maladie tel que le renfermement de la cage thoracique, il redonne confiance aux femmes.



Quelques Témoignages :

Florence

« J'avais une petite appréhension à l'idée de travailler du côté opéré mais les propos rassurants de mon chirurgien m'ont encouragée »

Chantal

« Quand on a été opérée, on a tendance à refermer la cage thoracique à cause de la douleur de la cicatrice, reprend-t-elle. L'escrime nous amène à ouvrir celle-ci. »

Véronique

« Même si j'ai bien récupéré après l'opération, je suis diminuée physiquement. Avec l'escrime, c'est une rééducation saine, en dehors du cadre médical. »

Joëlle

« Libération des émotions, concentration dans les mouvements, légèreté dans l'échange, l'escrime est une discipline qui se partage à tout âge. »

Marie Laure

« Je suis allée au cours d'escrime pour entretenir la mobilité de mon épaule et j'ai découvert un nouveau sport qui m'a immédiatement emballé. Les séances d'escrime sont devenues un moment attendu avec impatience, dans une ambiance très conviviale. »

Charlotte

« Ces deux heures par semaine me permettaient de me concentrer sur autre chose, de m'évader, et de faire retravailler mon cerveau, qui s'était un peu engourdi au cours des traitements. »

Retrouvez nous au

CERCLE NEVERS ESCRIME
7, Bd du Grand Pré des Bordes
58000 NEVERS
03 86 36 11 13 - neversescrime@free.fr

Tous les Jeudis de 10 h à 12 h

*Pour plus d'informations, parlez-en à l'équipe médicale
qui vous prend en charge, à la ligue contre le cancer, à
l'association Siel Bleu ou au Cercle Nevers Escrime*