

Quand l'escrime devient un outil de rééducation

Après un cancer du sein, cette discipline est idéale pour rééduquer certains gestes du quotidien. Les membres d'Après... l'envol ont pu la tester à l'invitation de l'Épée choletaise.

Reportage

« Tout ce qui peut être bon pour l'amélioration de mon état et pour retrouver une vie normale, je prends ! » Alors, Virginie, 39 ans, n'a pas hésité une seule seconde quand son association, Après... l'envol, a proposé une séance d'initiation à l'escrime en ce vendredi de début d'été, salle Du-Bellay.

Peu sportive, la jeune femme a pourtant enfilé la tenue adéquate pour s'exercer au sabre. Car cette discipline, comme l'escalade, a été reconnue très utile après un cancer du sein, le point commun de toutes les participantes à cette soirée exceptionnelle. « Il est avéré que la tenue de l'arme, qui se fait avec le coude à hauteur, en plus des mouvements d'allongement et de flexion du bras, améliore certains gestes du quotidien après les traitements ou une ablation », affirme André Van Linthout, maître d'armes à l'Épée choletaise, organisatrice de l'événement.

Un nouvel atelier à la rentrée

On ne le sait pas toujours, mais ouvrir les rideaux ou un placard surélevé peut devenir un effort douloureux pour les femmes opérées de la maladie. Le bras risque aussi de grossir après la chimiothérapie et les rayons. « J'ai la chance de ne pas trop souffrir de ce problème, contrairement à certaines de mes camarades du jour, souffle Christelle, 46 ans, au crépuscule de son cancer après un an de combat. Mais je fais beaucoup de kinésithérapie, d'aquagym pour rester ainsi. » Malgré une ablation.

Virginie, dans la même situation, de renchérir : « Je fais un maximum d'exercices et je veux entretenir cela. Si je ne suis pas trop nulle, pourquoi pas continuer l'escrime pour y parvenir. »

En effet, Après... l'envol proposera cet atelier à l'année, à partir de septembre. « Côté sportif, en plus des



Après... l'envol proposera de l'escrime à la rentrée. Cette discipline, ouverte également aux autres pathologies, offre surtout une bonne rééducation après un cancer du sein.

activités artistiques, nos adhérents peuvent déjà pratiquer la gymnastique douce, le sport santé, en convention avec la Jeune France, et la marche nordique, indique la secrétaire Betty Delocourt. Nous aurons désormais l'escrime, ouverte à toutes les pathologies et en par-

ticulier aux femmes qui ont souffert d'un cancer du sein, pour rééduquer le bras, retrouver la mobilité, se réapproprier son corps, c'est meilleur que tous les antidépresseurs possibles ! »

Et c'est, aussi, puisque l'on parle de combat en escrime, gagner une

bataille de plus contre la maladie.

Contacts : L'Épée choletaise, Mickaël Hardy, président, tél. 06 04 15 34 87. Après... l'envol, tél. 02 41 63 47 03. Ateliers d'escrime, à partir de septembre, chaque mardi, de 18 à 19 h 30.

Accessible aussi aux malvoyants et déficients mentaux

L'Épée Choletaise avait inscrit cette soirée dans un programme de rencontres « Au fil de l'épée », à destination de différents publics, pour une démarche humaniste et citoyenne. Ainsi, des personnes déficientes intellectuelles et des malvoyants ont

aussi pu s'essayer à l'escrime ces dernières semaines.

Pour ouvrir les adhérents, jeunes et moins jeunes, aux autres, et prouver aux personnes en situation de handicap que le sport leur est accessible. « Avec les non-voyants et mal-

voyants, nous avons travaillé sur le sensoriel, le toucher, relève Albéric Fettesau, le secrétaire du club. C'était vraiment riche pour chacun. » L'association, qui renait de ses cendres après quelques déboires internes, poursuit donc son ouverture. À tous.