



PROJET PÉDAGOGIQUE SPORT SANTÉ :

Le programme Solution Riposte

Logo du Club

L'ESCRIME ARTISTIQUE : UN OUTIL DE RÉCUPÉRATION

Adresse du club :

Coordonnées :

N° de Siret :

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE SPORT SANTÉ

Définition :

Le « sport santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribue au bien-être et à la santé du pratiquant.

Ceci conformément à la définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé :

État complet de bien-être physique, psychologique et social. Ce n'est pas seulement l'absence de maladie...

« MIEUX VAUT PREVENIR QUE GUÉRIR »

La prévention primaire, secondaire et tertiaire :

La prévention primaire a pour but de diminuer l'incidence d'une maladie (réduction des cas nouveaux)

Agir avant la maladie et éviter son apparition

La prévention secondaire a pour but de diminuer la prévalence d'une maladie (réduction de la durée d'une maladie)

Agir au début de la maladie et en éviter le développement

La prévention tertiaire a pour but de diminuer la prévalence des incapacités chroniques ou des récives (réduction des invalidités fonctionnelles consécutives à la maladie)

Agir tout au long de la maladie chronique et en éviter les complications et récives

La sédentarité :

C'est le temps cumulé assis pendant la période d'éveil au cours de laquelle la dépense énergétique est égale à celle de repos.

On est sédentaire si on dépasse 7 heures par jour assis en dehors du temps de sommeil

L'inactivité :

C'est un niveau insuffisant d'activité physique (AP) d'intensité modérée à intense.

On est physiquement inactif si on n'atteint pas 150 minutes d'AP par semaine

L'Activité physique :

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos (activités professionnelles, de la vie courante, de loisirs ou non, déplacements...)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE SPORT SANTÉ

L'Activité physique regroupe :

- Les exercices physiques de la vie quotidienne
- L'activité physique de loisir
- La pratique sportive

L'Activité physique se définit par :

- Sa nature
- Son intensité
- Sa durée
- Sa fréquence
- Son contexte de pratique

Pour bénéficier d'un bienfait sur la santé, il faut atteindre un niveau d'AP modérée de 150 minutes par semaine

Le sport :

La question est souvent posée : à partir de quand, parle-t-on de sport ?

Le sport c'est l'ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, pouvant donner lieu à des compétitions et pratiquer en observant certaines règles.

Le terme de sport évoque de nombreuses notions, comme le statut de l'athlète, la condition physique, le plaisir, le dépassement de soi, l'estime de soi, la confiance en soi... mais aussi les problèmes de dopage, d'accidentologie...

Différents types de pratiques :

- La compétition (notion de performance, concurrence...)
- Le sport loisir (notion de plaisir...)
- Le sport-santé (promotion de l'activité physique et sportive comme facteur de santé)

LE PROGRAMME SOLUTION RIPOSTE

RECONSTRUCTION IMAGE POSTURE ONCOLOGIE SANTÉ THÉRAPIE ESCRIME

- Programme national mis en place par la **Ligue contre le cancer** et la **Fédération Française d'escrime**.
- Aider les femmes à **reprendre une activité physique**, un mois après leur chirurgie
- Améliorer leur **récupération** du côté lésé
- Leur permettre de **sortir de l'isolement** et de **créer des liens sociaux**
- Le programme a été élaboré par une équipe pluridisciplinaire, composée de chirurgiens, oncologues, radiothérapeutes, kinésithérapeutes, médecins du sport et maîtres d'armes dirigé par le **Docteur Hornus** et le **Professeur Rivière**

L'ESCRIME ARTISTIQUE

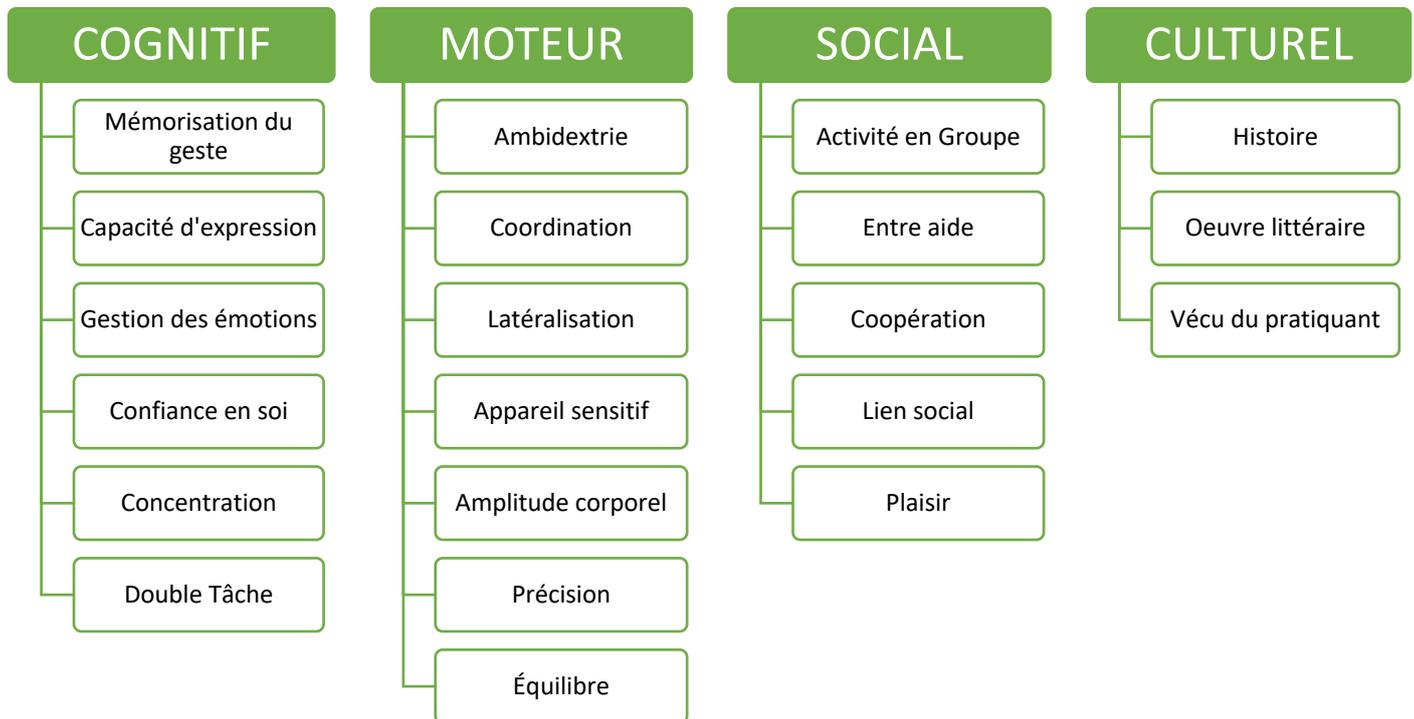
L'escrime artistique et de spectacle lie la pratique sportive et l'activité artistique. Elle utilise notre patrimoine historique et culturel qui met en relief la pratique de l'escrime à travers toutes les époques, de l'Antiquité au XXème siècle. Elle s'appuie sur les documents d'époque: les gravures, les traités, les romans... et sera très vite utilisée au théâtre comme au cinéma, notamment dans le genre qualifié « de cape et d'épée ».

Les pratiques fondamentales de l'escrime artistique :

L'escrime artistique se nourrit de la technique de l'escrime classique, elle ne fait donc pas l'économie d'un enseignement des fondamentaux et des règles de sécurité.

- L'escrime artistique est une simulation de combat. Les coups sont maîtrisés.
- Elle se pratique avec des armes réelles, mais sans les protections de l'escrime classique.
- Les combattants ne sont donc plus des adversaires réels mais des partenaires qui coopèrent et exécutent une chorégraphie codifiée.
- L'escrime artistique ne laisse aucune place à l'improvisation : les mouvements sont prévus, écrits et répétés jusqu'à les rendre réalistes et les inclure dans une mise en scène.
- Le but de l'escrime artistique de spectacle est d'offrir l'illusion d'un combat à un spectateur.
- Les mouvements ne seront donc plus rapides et vifs mais amplifiés, ralentis et exagérés pour être esthétiques et lisibles du public.

LES DIFFÉRENTS ASPECTS EXPLOITÉS



L'ESCRIME EN PRATIQUE

Une discipline :

- **Adaptée à tous**
- Ludique
- Sollicitant la mécanique du squelette
- Permettant le travail en **asymétrie ou ambidextrie**
- Gestes facilement reproductibles

Espace de pratique :

- Salle d'arme
- Salle de motricité
- Espace modulable en fonction du nombre de personnes

Matériel :

Spécifique et adapté (Sabre en mousse, kit première touche, bâton, canne...)

Risque :

Faible et non spécifique à la pratique

Contre-indication :

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës
- Métastases vertébrales
- Pathologie articulaire scapulaire (seulement du côté atteint)
- Insuffisance respiratoire

Pas de contre-indication :

- Les pathologies de la statique vertébrale : la pratique doit être adaptée par un travail bilatéral
- Les atteintes de l'appareil locomoteur des membres inférieurs : possibilité de la pratique assise

Objectif thérapeutique :

- Prévention primaire et secondaire (lutte contre les effets de vieillissement ; prévention et aide à l'équilibre des facteurs de risque cardio-vasculaire)
- Prévention tertiaire (rééducation et optimisation de l'efficacité médicamenteuse permettant parfois l'allègement du traitement)
- Amélioration de la qualité de vie
- Améliorations des symptômes : dyspnée, fatigue, douleur...
- Personnes âgées dépendantes : réhabilitation ou maintien du potentiel moteur et cognitif, aide à l'amélioration des gestes du quotidien, diminution du risque de chutes et amélioration de l'autonomie

Protocole de l'activité :

- Séance de 45 minutes à 1 heure
- Fréquence d'une fois par semaine
- Avant et/ou après séance (temps de cohésion, café, discussion...)
- Séance (échauffement, exercice ludique, travail de création, restitution de l'enchaînement, retour au calme)
- Fin de séance (retour des bénéficiaires sur leur ressenti)

CONTACT

Personne à contacter :

- Nom du responsable
- N° de téléphone
- Mail

TÉMOIGNAGES

- « J'ai osé ressentir mon buste vivant, le mobiliser alors que j'ai encore des difficultés à le regarder ». (Aurélia, 30 ans)
- « Pour moi c'était ma leçon d'escrime ou les antidépresseurs » (Chantal, 45 ans)
- « Une confiance retrouvée liée aux progrès physiques et à une reconstruction morale essentielle, le tout agrémenté de très belles rencontres dans ces moments si difficiles » (Karine, 41 ans)
- « Après l'agression du cancer et des soins, pour une meilleure guérison, prenez vous en main par l'Escrime, avec une riposte victorieuse à la Mousquetaire! » (Dr Raymond Despax, oncologue)
- « L'escrime est un atout pour la réhabilitation physique et psychologique des patientes que le chirurgien blesse alors qu'il les soigne » (Dr Jérôme Farnarier, chirurgien sénologue)
- « L'escrime c'est un temps pour prendre soin de soi, de son esprit et de son corps. C'est aussi le temps du duel avec le seul objectif d'abattre l'adversaire, d'abattre le mal! » (Chantal D.)

« L'action menée par Dominique Hornus avec Solution Riposte est un bel exemple d'abnégation.

- L'abnégation d'une femme médecin envers une population en souffrance, celle des femmes relevant d'un cancer du sein.

- L'abnégation d'une passionnée d'escrime qui, au travers son action, transmet les valeurs essentielles de combat, de respect de soi et d'autrui.

- L'abnégation c'est aussi celle de toutes ces femmes qui participent au cours de Riposte.

- Des femmes courageuses qui apprennent à se battre, à trouver les parades aux coups durs de la vie, à lutter pour vaincre la maladie. »

Bravo à vous toutes ! Merci Dominique !
(Laura Flessel)

CONCLUSION

L'escrime, un outil :

Plein de symbole

Où l'on doit dominer son adversaire, sa maladie

D'expression physique et mentale

D'échange et de partage

De prévention

Où l'on pare sa maladie et on riposte à la vie