

En 2012, Dominique Hornus-Dragne créait **Solution Riposte**, des leçons d'escrime pour aider les femmes à combattre le cancer du sein. Sept ans après, c'est une réussite. Et en Janvier 2018, une **Rose des Sabres** est née, dans la Loire...



# Le témoignage d'une **Rose**,

Muriel LAMY

## Pourquoi l'activité Escrime ? En quoi est-elle adaptée à votre pathologie ?

*Suite à mon cancer du sein en mai 2015 et aux différents traitements subis, puis la reconstruction autologue de mon sein (5 opérations), cette reconstruction longue (deux ans) et douloureuse m'a causé des dommages au niveau de l'épaule (capsulite rétractile). Après avoir traitée la douleur, l'amplitude et l'usage de mon bras étaient limités.*

*C'est pour cela qu'après le canoë et en plus de la marche nordique, j'ai souhaité tenter l'escrime lorsque la solution Risposte nous a été présentée par Laïla MAKROUD, Présidente du CDEL.*

*Elle est adaptée à ma pathologie car c'est un sport qui permet de reprendre confiance en soi et de mobiliser les bras, les épaules et le thorax en général qui ont été bien malmenés durant les mois de traitements. Et après un an de pratique, la mobilité de mon bras est presque redevenue normale et je sais que je le dois à l'escrime !*



## PM : Que vous apporte la pratique de l'escrime au quotidien ?

**Muriel** : Au quotidien la pratique de cette activité me permet, ainsi qu'aux autres femmes de faire travailler la mobilité des bras, ce sport nous oblige à mobiliser le haut du corps pour retrouver une meilleure coordination de celui-ci, le bas du corps est sollicité pour rétablir l'équilibre, tout en sollicitant plus globalement notre système cardio-vasculaire, comme j'ai pu l'appréhender lors du derniers cours.

L'amplitude des gestes éduqués par Olivier IMBERY, Maître d'Armes formé solution Riposte, poussant les parades hautes de plus en plus loin et de plus en plus haut, nous fait travailler épaules et bras enraidis par les cicatrices et/ou le lymphœdème (risque à vie). Et la pratique d'un sport adapté permet d'éviter les récives du cancer.

Les entraînements sont effectués dans la convivialité et l'entraide avec empathie et générosité, ce qui les rend attractifs, sympathiques et abordables d'un point de vue physique pour toutes !



## À ce jour :

- Un créneau dédié à Sorbiers : ( débutantes et confirmées)
- Un créneau à la salle d'armes de Roanne : Site de regroupement ( stages...)

## Action 2019:

- Vente solidaire « **Gaufre Rose** » : 31 Mars, ½ Finales des Championnats de France à Roanne - Halle Vacheresse
- Participation au Championnat de La Loire, 5 Mai à Roanne, pour un **Titre Rose**.
- **Défi Caravane** vers le Sud-Ouest, rencontre du Dr Hornus-Dragne le 6 et 7 Juillet 2019 à la pour un défi sport santé.



## Projet 2020:

- A l'assaut de Tokyo : **Elles** sont membres du C.S.E.F.E Club des Supporters des Equipes de France d'Esgrime. **Elles** sont prêtes à tout pour les soutenir, mais pas que...



## Nos besoins :

*Nous recherchons des partenaires solidaires, qui s'investissent à nos côtés pour nous aider, grâce à leur réseau, à mener des actions qui nous permettent à la fois de développer le créneau **Rose des Sabres**, promouvoir la pratique de l'activité physique adaptée et réunir les fonds nécessaires à l'aboutissement de leurs projets, à elles.*



## Le Comité Départemental d'escrime de la Loire,



*A créé une cagnotte solidaire en ligne dont les fonds seront dédiés à la section Rose des Sabres pour **les** accompagner dans leurs défis de lutte contre la récurrence du cancer du sein.*

*D'avance merci à tous les donateurs, escrimeurs et amis de l'escrime, qui participeront aux Défis Rose des Sabres, jusqu'à Tokyo.*

*Nos sportifs du début à la fin de la compétition, **tu encourageras** et jamais dans tes encouragements **tu ne faibliras** !*

Laïla MAKROUD, Présidente  
Comité Départemental Escrime Loire  
Vice-présidente Comité Régional Escrime Auvergne Rhône Alpes

22, rue Julien VACHET- 42300 Roanne 06.98.83.67.70 - escrime.loire42@gmail.com