



Des séances à votre rythme  
dans une ambiance  
conviviale



Travaillons main  
dans la main pour  
votre bien-être !



N'hésitez pas à vous  
renseigner !



Contact :  
Jérôme Miscioscia  
06 18 97 41 47  
escrime.parmentier@gmail.com



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



isère  
LE DÉPARTEMENT



EN PARTENARIAT AVEC LE CHU DE  
GRENOBLE ET LE CENTRE DE  
CANCÉROLOGIE DE LA FEMME



## ESCRIME & CANCER DU SEIN

Depuis 2017, le club d'escrime Grenoble  
Parmentier accompagne les femmes en  
rémission du cancer du sein.



Crédits photos : Grenoble Parmentier & Grenoble Magazine & Le Dauphiné Libéré - Conception : CAMEMBR - Agence de communication sport. Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

Jérôme Miscioscia  
Maître d'armes



"Nous développons le sport-santé et nous avons commencé par l'escrime adaptée aux personnes qui ont eu un cancer du sein. L'objectif c'est de **mobiliser l'épaule où elles ont été opérées** pour qu'elles ne restent pas enfermées et qu'elles finissent par perdre de la mobilité sur l'épaule. Elles arrivent des fois fatiguées. L'idée c'est de **s'adapter à leur forme du moment**. Elles vont à leur rythme. Nous leur proposons des exercices en prenant en compte leur particularité de mobilité de l'épaule."

Catherine Guyot  
Médecin du sport

"D'un point de vue physique, elles vont se **réhabiliter, se rééduquer l'épaule** sans s'en rendre compte avec le jeu des attaques et des parades qui se font de plus en plus loin, de plus en plus haut. Contre la maladie c'est très symbolique. Elles ont été attaquées, elles parent et elles ripostent. En fait, ça leur permet d'avoir **une motivation à guérir et à gagner le duel qu'elles ont contre la maladie.**"



## Programme prévisionnel des séances

→ Groupe de 10 personnes fonctionnant sur 10 séances hebdomadaires (renouvelables) d'une heure le vendredi après-midi



→ Des séances avec la pratique du sabre ainsi que des exercices prenant en compte les particularités de chacune

→ 50€ les 10 séances avec une première séance d'essai



## Partage d'expériences

"J'ai un tempérament assez réservé et là je fonce sur l'adversaire et je découvre ce que c'est que **d'attaquer et de se défendre.**"

Yveline

"En fait le sport pour moi c'est **incroyable** parce que ça me redonne **confiance en moi**, ça m'a permis de me **réapproprier le haut du corps** que j'avais complètement mis de côté parce que douloureux. Je suis venue à l'escrime avec des copines et **c'était super** parce qu'il n'y a **pas de pression** et dès la première séance la kiné a vu les effets sur mon bras. Je suis **super contente, c'est complètement bienveillant.**"

Hélène