



CENTRE HOSPITALIER  
DE VALENCIENNES

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contact : **DÉLÉGATION À LA COMMUNICATION**

**Magali FILLETTE**, Responsable de la Communication

E-Mail : [fillette-m@ch-valenciennes.fr](mailto:fillette-m@ch-valenciennes.fr)

**Olivier CRETEL**, Chargé de Communication

E-Mail : [cretel-o@ch-valenciennes.fr](mailto:cretel-o@ch-valenciennes.fr)



Téléphone : 03-27-14-50-83 - Télécopie : 03.27.14.36.57

Date : 28/02/2014

## Atelier d'escrime adaptée en Etablissement d'Hébergement pour Personnes âgées Dépendantes : « Une animation qui fait mouche »

***Découverte de l'activité d'escrime adaptée***  
***Le mardi 18 mars 2014 à 10h30***  
***Résidence du Val d'Escaut (Cité des Cheminots – Valenciennes)***

Depuis le début d'année 2014, la Résidence du Val d'Escaut reçoit en son sein une nouvelle activité destinée à ses résidents : des cours d'escrime adaptée. Portée par la Fédération Française d'Esgrime (FFE) et relayée dans le Valenciennois par le Cercle d'escrime de Valenciennes, cette activité entre parfaitement en adéquation avec l'environnement gériatrique.

L'objectif principal de l'escrime sénior est de maintenir une activité physique et intellectuelle. Ce sport permet ainsi de développer :

- le travail de la motricité pour maintenir et regagner de la coordination, de l'équilibre et du rythme,
- le travail de la mémoire grâce à la conduite tactique des matchs mais aussi grâce à des enchaînements techniques,
- le travail de socialisation grâce à la pédagogie collective, mais aussi grâce à la fonction arbitrale.

Répartis en deux groupes (valides et non-valides), les résidents de l'EHPAD du Val d'Escaut assistent à des séances structurées, animées par un maître d'armes breveté d'Etat, expérimenté et formé pour ce type d'activité issu du Cercle d'escrime de Valenciennes. Ces séances se composent :

- d'un échauffement (mise en train, étirement),
- d'exercices de renforcement musculaire,
- d'un entraînement spécifique,
- d'une phase de récupération (étirement, relaxation).

Les premières séances ont conquis les résidents de l'EHPAD. Nous vous convions à venir découvrir pourquoi le mardi 18 mars prochain à 10h30 lors d'une séance à la Résidence du Val d'Escaut.



Avenue Désandrouin – CS 50479  
59322 VALENCIENNES CEDEX  
Tél : 03-27-14-33-33 (standard)