



COMITÉ DE L'ESSONNE



Charte de fonctionnement du cours d'Activité Physique Adaptée Document destiné au participant

Préambule

Le Comité de la Ligue contre le cancer de l'Essonne, la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire de l'Essonne EPGV91 et le réseau de santé en cancérologie ESSONONCO proposent un cours d'activité physique adaptée pour une durée d'1 an et gratuitement, dans de nombreuses villes de l'Essonne.

Ce cours s'adresse à toute personne atteinte d'un cancer résidant en Essonne, en cours de traitement ou après un traitement.

La pratique d'une activité physique adaptée a été reconnue scientifiquement comme bénéfique pour la santé du malade.

Elle améliore la qualité de vie, tel que le sommeil, la fatigue, la dépression, les nausées, l'anxiété.

Elle favorise une meilleure réinsertion socioprofessionnelle, améliore l'image de soi et procure un bien-être moral et physique. Elle permet de maintenir sa force musculaire, mais aussi son poids corporel. Et améliore sur le plan biologique, la glycémie, le transit intestinal, les taux hormonaux, et bien d'autres.

Nous vous remercions de lire attentivement cette charte, pour comprendre les conditions d'inscription au cours d'activité physique adaptée.

Conditions de participation au cours d'Activité Physique Adaptée

Vous pouvez demander à participer au cours « d'Activité Physique Adaptée » pendant ou après la fin de vos traitements, si vous remplissez les critères suivants :

- 1- Vous êtes un adulte atteint de cancer et résidant en Essonne.
- 2- Votre médecin vous a délivré un certificat médical pour participer au cours d'Activité Physique Adaptée.
- 3- Vous vous engagez à rentrer en contact avec le professeur d'APA du cours auquel vous assisterez, avant le 1^{er} cours d'APA, afin de convenir avec lui d'une date pour effectuer l'entretien et le 1^{er} test d'évaluation.
- 4- Vous informerez le professeur d'APA en cas d'absence, au minimum 48h avant le cours.
- 5- Vous vous engagez à pratiquer le cours d'APA, dans une seule ville de l'Essonne.

Une présence assidue est préférable pour assurer un bénéfice maximum de ce cours d'APA.



COMITÉ DE L'ESSONNE



Déroulé de l'inscription

Vous avez rempli une fiche d'inscription au moment de votre venue à la Ligue contre le cancer de l'Essonne ou bien vous avez effectué votre inscription par téléphone avec une personne de la Ligue contre le cancer de l'Essonne.

Dans celle-ci, il vous a été demandé de choisir le lieu du cours d'APA auquel vous souhaitez assister. Une fois ce lieu choisi, le nom, ainsi que les coordonnées de l'éducateur sportif d'APA, vous sont communiqués par la personne de la Ligue contre le cancer de l'Essonne.

Il vous est maintenant demandé de rentrer en contact avec votre éducateur sportif d'APA, afin de convenir d'une date de rdv avant le 1^{er} cours d'APA.

Lors de celui-ci, votre professeur d'APA, vous fera remplir une fiche d'entretien, afin de mieux vous connaître et vous effectuerez un premier test d'évaluation, pour connaître votre niveau physique.

Pas de panique, il n'y a pas de niveau requis pour participer au cours d'APA 😊

Si l'éducateur sportif d'APA note que vous présentez d'autres problèmes liés à votre maladie, il se devra communiquer vos coordonnées à la Ligue contre le cancer de l'Essonne ou Essononco, pour qu'ils puissent vous aider également.

Pour une meilleure prise en charge, les informations pourront être partagées entre les partenaires.

Notre objectif est de vous accompagner au mieux dans cette épreuve.

Suite à ça, vous pourrez débiter votre cours d'Activité Physique Adaptée dans la joie et la bonne humeur 😊

Aucune contribution financière n'est demandée pour votre inscription et participation au cours
« d'Activité Physique Adaptée ».