

Valence le lundi de 16h15 à 17h15 – hors vacances scolaires (à partir de Septembre de 15h45 à 16h45)

Crest le lundi de 14h à 15h – interruption Juillet-Aout

Livron-sur-Drôme le mercredi de 9h à 10h – hors vacances scolaires

Loriol-sur-Drôme le lundi et le mardi de 9h à 10h – interruption Juillet-Aout

Montélimar le jeudi de 10h30 à 11h30

Cours collectifs situés en Ardèche limitrophe à la Drôme :

Tournon-sur-Rhône le mercredi de 11h à 12h et le vendredi de 15h30 à 16h30 – interruption Juillet-Aout

Saint Jean de Muzols le mercredi de 14h à 15h – interruption Juillet-Aout

Beauchastel le lundi de 9h à 10h – interruption Aout

Soyons le lundi de 11h à 12h – interruption Juillet-Aout

Le Teil le jeudi de 9h à 10h – interruption Aout

Pour plus de renseignements (inscription et tarifs), merci de contacter.

Odile CARTIER

Responsable Départementale Drôme / Ardèche

Tél : 07.62.77.08.99

Mail : odile.cartier@sielbleu.org



Si vous voulez nous soutenir,
plusieurs solutions
s'offrent à vous...

***JE FAIS UN DON** (un reçu fiscal vous sera envoyé)

- par chèque, à nous retourner par courrier postal
- sur notre site internet : www.ligue-cancer.net/cd26

*Je m'abonne à « **VIVRE** », le magazine d'information de la **LIGUE CONTRE LE CANCER** 5 € (4 n° par an). J'envoie mon règlement à l'ordre de la Ligue contre le Cancer par chèque bancaire ou postal.

*Je souhaite recevoir une documentation sur le prélèvement automatique.

Se renseigner auprès du Comité



Face au cancer,
On est plus fort ensemble !



DRÔME

LA LIGUE CONTRE LE CANCER DE LA DRÔME

3/5 Avenue de Romans
26000 VALENCE

Tel : 04.75.81.52.00

Fax : 04.75.81.51.82

cd26@ligue-cancer.net

 www.ligue-cancer.net/cd26

facebook [Ligue contre le cancer de la Drôme](#)



Ligue contre
le cancer
de la Drôme

Accompagnement gratuit de la personne malade

Activité Physique Adaptée



*Je me soigne,
Je m'occupe aussi de mon corps...*

Dans le cadre du programme APESEO (Activités Physiques adaptées et Soins Esthétiques en Oncologie), initié par la Ligue contre le cancer.

Le Métier

L'Activité physique adaptée est une spécialité, liant pratique sportive adaptée et santé en vue de l'amélioration ou du maintien de la santé des personnes malades.

Elle a pour but de permettre à la personne de retrouver et/ou conserver une bonne autonomie. D'autre part, elle permet de prévenir et lutter contre la fatigue.

L'activité peut être proposée à toute personne atteinte d'un cancer, qu'elle soit en cours de traitement ou en rémission.

Elle peut être proposée à des enfants, des adultes ou des séniors.

Service gratuit, offert par la Ligue sur le secteur de Valence.

Adhésion de 10€ à l'année à CAP 26-07, prise en charge par la Ligue sur le secteur de Montélimar.

Adhésion de 15€ à l'année à Siel Bleu, prise en charge par la Ligue + 45€ par trimestre à la charge des personnes, sur le secteur Drôme/Ardèche. Possibilité de tarif dégressif selon situation (à voir avec Siel Bleu).

La Ligue contre le cancer de la Drôme vous propose :

A Valence

Ghislain Riffard — titulaire d'une licence sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS), option Activité Physique Adaptée



- Gymnastique adaptée
- Relaxation
- Travail de l'équilibre
- Marche en extérieur

Mobilisation articulaire, renforcement musculaire, assouplissements.

Entraînement cardio-respiratoire afin de maintenir une bonne endurance et par conséquent une bonne autonomie de déplacement.

Etablissements de santé

- Centre hospitalier, les mardis de 10h à 12h
- Clinique générale, les lundis de 9h30 à 11h30

Espace Ligue

(Espace d'accueil en ville)

- Espace Ligue de Valence, 3 et 5 avenue de Romans, les mardis de 13h30 à 15h et de 15h à 16h30

Contact :

Ligue contre le cancer de la Drôme
04.75.81.52.00

La Ligue contre le cancer de la Drôme s'associe à CAP 26-07 et vous propose :



A Montélimar

L'association CAP 26-07 développe, organise et structure la pratique physique et sportive pour les personnes atteintes d'un cancer.

Mathieu Chaline — Diplômé universitaire Sports & Cancer Brevet d'éducateur sportif en Médiété et Marche Active.



■ Marche active

Accentuer le mouvement naturel des bras durant la marche et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons. L'ensemble du corps entre en action et la dépense énergétique est accrue.

Le lundi de 17h30 à 18h30.

Départ situé vers le gymnase des Alexis à côté du Jarbon ou à l'Hippodrome pendant les horaires d'hiver.



Patrice Bazile — Brevet d'éducateur sportif en aquagym et diplôme d'état de maître-nageur sauveteur

■ Aquagym

Vous vous sentez plus léger, plus souple et vous n'avez aucun mal à réaliser, sans jamais forcer, des exercices qui pourraient être plus difficiles à réaliser hors de l'eau... C'est une discipline idéale pour tous !.

Le vendredi de 13h45 à 15h.

ALOHA, Centre aquatique de Montélimar.

Contact : CAP 26-07 / 06.37.73.55.12

La Ligue contre le cancer de la Drôme s'associe à Siel Bleu et vous propose :



En Drome

Le Groupe Associatif Siel Bleu a pour objectif la prévention santé tout au long de la vie, auprès des publics fragilisés, en interventions collectives ou à domicile, grâce à un merveilleux outil : l'Activité Physique Adaptée.

Les intervenants de Siel Bleu sont tous diplômés d'une licence, d'une maîtrise ou d'un master STAPS spécialité Activité Physique Adaptée.



Méryl



Camille



Amandine



Odile

Ces cours permettent de pratiquer une activité physique adaptée à vos capacités, vos besoins et vos envies dans une ambiance conviviale. Ce sont des cours ludiques et vairés, dans lesquels nous travaillons autour de différentes thématiques de fond : le renforcement musculaire, l'équilibre, l'endurance, la souplesse, la marche, etc.

Cours collectifs situés en Drôme :

Moras-en-Valloire le lundi de 16h à 17h – interruption Juillet-Aout

Mours-Saint-Eusèbe le lundi de 9h15 à 10h15 – interruption Juillet-Aout

Bren le mercredi de 9h15 à 10h15 – hors vacances scolaires

Pont de l'Isère le lundi de 14h30 à 15h30 – toute l'année sans interruption (à partir de Septembre de 14h à 15h)

La Roche de Glun le vendredi de 14h à 15h – hors vacances scolaires