

Parce qu'être actif est un atout pour ma santé

Une activité régulière et une bonne hygiène de vie vous permettront de vous sentir **aussi bien dans votre corps que dans votre tête.**



Vos contacts :

- L'Espace de Rencontres et d'Information (ERI) : 05 49 44 30 00
- La Ligue Contre le Cancer (comité de la Vienne) : 05 49 47 10 15

Plus d'infos dans la rubrique «Gym'après Cancer» sur :

www.sport-sante.fr/ffepgv/vienne

Ils nous soutiennent :



GYM'APRÈS CANCER

Pendant & après traitement



GYM'APRÈS CANCER

Le Comité Départemental de la Ligue contre le Cancer de la Vienne, conjointement avec le Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire de la Vienne, propose **Gym'Après Cancer** adapté aux personnes atteintes de cancer.

Ce programme passerelle vise à l'amélioration de votre condition physique et de votre qualité de vie. L'objectif est de vous amener, à l'issue de celui-ci, vers une pratique physique autonome et d'adopter un mode de vie plus actif.

Pourquoi ?

Le manque d'activité physique entraîne une perte d'énergie et une augmentation de la fatigue, entraînant à son tour une moindre envie de bouger.

Aujourd'hui, il est démontré qu'une activité physique régulière et adaptée contribue à un meilleur confort de vie par l'amélioration des qualités physiques, psychiques et des relations sociales.

Pour qui ?

Pour les adultes atteints de cancer, **pendant ou après les traitements** et sans limite d'âge. Sous condition d'un certificat médical complété et signé par l'oncologue ou le médecin traitant.

Vous n'avez jamais fait de sport auparavant ? le programme **Gym'Après Cancer** va vous permettre de **découvrir vos capacités** ainsi que le plaisir de bouger et de faire des rencontres.

Vous avez déjà fait du sport ? le programme **Gym'Après Cancer** va vous permettre de **retrouver des sensations** et un niveau de condition physique pour reprendre l'activité que vous aimez.

Comment ?

Grâce à un programme hebdomadaire d'activités physiques adaptées selon le traitement médical (équilibre, stretching, renforcement musculaire, enchaînements dansés, marche...).

les séances

Ces activités sont encadrées par des animateurs qui portent toute l'attention nécessaire à chaque participant.

Quoi ?

Le programme se compose de deux séances hebdomadaires.

La première est une séance en salle de type gymnastique douce avec du renforcement musculaire, du travail cardio-vasculaire, de l'équilibre, de la souplesse et de la coordination. Elle se termine par de la relaxation au travers d'une approche sensorielle du corps.

La seconde est une séance en extérieur de type marche collective où sont abordées des notions de respiration, d'allure et d'attitude de marche et de gestion de l'effort.

Pour chacun de ses contenus, une progression est prévue par cycles adaptés en fonction de chaque participant.

Les effets bénéfiques de l'activité physique sont obtenus quel que soit le type d'entraînement : endurance, résistance ou mixte, que la personne soit en traitement ou en rémission.

Ils sont de plusieurs ordres : amélioration des capacités fonctionnelles, des aptitudes cardio-respiratoires, de la qualité du sommeil, diminution de la fatigue, du sentiment d'isolement et d'abandon, amélioration de l'image du corps et de la qualité de vie.

le certificat médical

**À remettre à
votre animateur**
lors de la
première
séance

Je soussigné, certifie que l'état de santé de Monsieur ou Madame _____ l'autorise à participer au programme d'activités physiques adaptées organisées par la Ligue Contre le Cancer, le Pôle Régional de Cancérologie et le Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire de la Vienne.

Restrictions éventuelles :

Éléments particuliers à prendre en compte :

Mouvements contre-indiqués ou à pratiquer avec prudence :

Fait à Poitiers, le _____.

Docteur _____