

Qu'est-ce que l'Activité Physique Adaptée (APA)?

Elle regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives à des fins de :
prévention,
réhabilitation
et de rééducation
auprès des personnes touchées par la maladie.



Pourquoi est-ce si important?

L'Activité Physique et Sportive Régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie. Des études ont prouvé le lien entre une A.P.S.R. et une *diminution des risques pour certains cancers (colon, sein, endomètre)*.

Il est donc recommandé de maintenir ou d'initier une Activité Physique Adaptée pendant ou après un traitement contre le cancer.

Il est prouvé scientifiquement que l'APA *améliore les survies* globales et spécifiques mais *réduit également les risques de récurrences* (pour les cancers du sein, du colon et de la prostate).

Pour plus d'informations consulter le livret de l'IMAPAC : "APA et Cancer pourquoi pratiquer" via le lien ci-dessous : <https://imapac.fr/les-liens-utiles/>



Alençon

L'étoile Alençonnaise

45, rue de Verdun

Mercredi de 11h à 12h
et ou jeudi de 11h15 à 12h15

Inscription: 06 82 38 91 16

ASPTT - Gymnase de l'étoile

45 rue de Verdun- Salle de danse.

Vendredi de 10h à 11h
ou de 11h à 12h

Inscription: 06 63 89 84 08



Credit photo: Pexels Van Kralov

[HTTPS://IMAPAC.FR/LE-DISPOSITIF-IMAPAC/](https://imapac.fr/le-dispositif-imapac/)



Argentan

ASPTT

69, rue Hector Berlioz - Salle ASPTT

Lundi de 11h à 12h

Inscription: 02 33 67 01 27 - ASPTT
02 33 27 89 22 - Ligue contre le cancer.

St Langis-lès-Mortagne

EPGV

Avenue de la Gare - Salle "J'ai si envie"

Jeudi de 14h30 à 15h30

Inscription: 02 33 27 89 22

ORGANISME PARTENAIRE

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Orne

Gacé L'Aigle

Dispositif "APAMAL"

Inscription: 06 02 42 70 19

apamal.orne@franceolympique.com

Prise en charge partielle par la Ligue contre le cancer



Comment trouver une structure près de chez moi?



<https://www.sportsantenormandie.fr>

“**Sport Santé Normandie**” est un site internet qui vous permet de retrouver :
les structures, clubs, associations qui proposent de l'APA pour les patients atteints de maladies chroniques.

La carte, ci-dessus, répertorie les structures inscrites sur le site en septembre 2023 .



Credit photo : Pexels Van Krakow



La Ligue contre le cancer

Comité de l'Orne

Nous contacter



8, rue Camille Violand - BP 16 -
61001 Alençon cedex



02 33 27 89 22



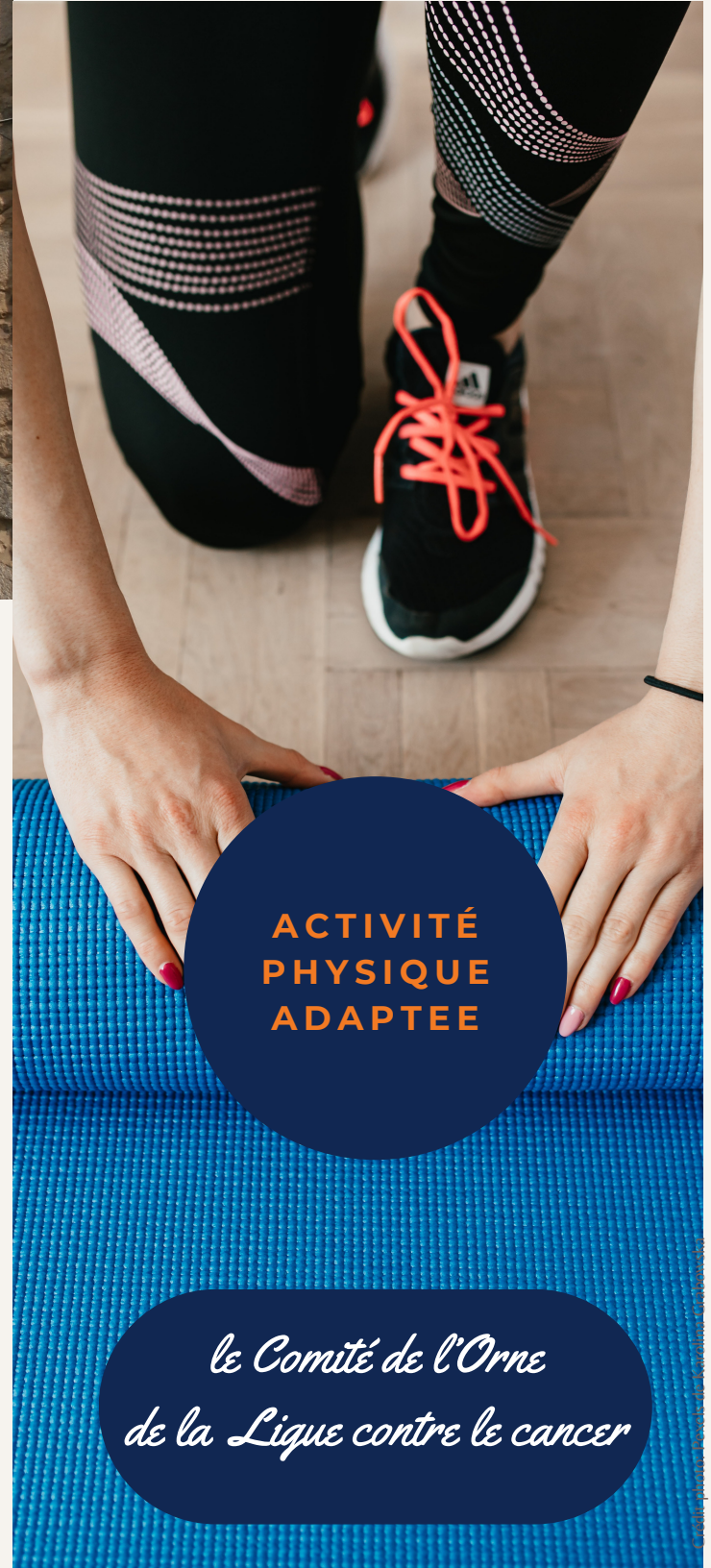
cd61@ligue-cancer.net



www.ligue-cancer.net/cd61



La Ligue Contre le cancer 61



**ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTEE**

*le Comité de l'Orne
de la Ligue contre le cancer*