

GYM'APRÈS CANCER

C'est un programme adapté en fonction de l'état de forme de chacun et qui est déterminé avec vous, selon les modalités suivantes :



Un avis médical devra être donné (fiche remise lors du 1^{er} contact).



Un rendez-vous est pris pour mieux vous connaître :
un entretien individuel avec l'animateur (trice), suivi de tests physiques.



Une inscription au programme d'activités physiques adaptées

Coordinatrice départemental
Irène GUERIN
06 88 31 07 62

Dunières et Ste Sigolène
Odile MOUNIER
06 71 12 68 56



MINISTÈRE DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE,
DE L'ÉDUCATION
POPULAIRE ET DE
LA VIE ASSOCIATIVE

CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



GYM'APRÈS CANCER



Activités Physiques adaptées et Cancer

Pour
prendre soin
de soi
pendant et après
le traitement

Fédération Française
EPGV
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
HAUTE-LOIRE

Action soutenue par des dons manuels
(personnes physiques ou morales)



Les SéANCES

● Pourquoi ?

Aujourd'hui, il est démontré qu'une activité physique régulière et adaptée contribue à maintenir un équilibre psychologique et une bonne qualité de vie pendant et après le traitement du cancer. C'est l'objectif proposé par «gym après cancer®» dès le diagnostic.

● Pour qui ?

Pour toutes personnes, **hommes ou femmes**, atteintes de cancer.

● Comment ?

Grâce à un programme hebdomadaire d'activités physiques adaptées selon le traitement médical (équilibre, stretching, renforcement musculaire, enchaînements dansés, marche...). Le programme comprend trois séances, dans une ambiance conviviale : deux séances en salle et une séance en extérieur.



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

Bassin du Puy-en-Velay

>1 séance en salle:

Gymnase Libération ou Centre Pierre Cardinal
43000 Le Puy-en-Velay

>1 séance extérieure

Dunières

>2 séances en salle:

Salle omnisport et salle annexe 43220 Dunières

>1 séance extérieure au stade

Ste Sigolène

>1 séance en salle:

Dojo du Complexe sportif et sous-sol de la Mairie
43600 Ste Sigolène

>1 séance extérieure

Yssingeaux

>1 séance en salle :

Salle Carlson 43200 YSSINGEAUX



>1 séance en salle :

“ témoignages

Bouger! Une activité physique encadrée et adaptée à chacune, voilà ce que propose le programme « Gym après cancer ». L'impact d'une activité physique sur la santé et en particulier sur la diminution du risque de rechute est maintenant bien établi. Ce programme aide aussi à reprendre possession de son corps et à reprendre confiance.

Pr^e F. Penault Llorca - DG Centre Jean Perrin

Gym'Après Cancer apporte un bien-être physique et psychologique pendant et après le traitement du cancer.

Ces patients retrouvent confiance avec une meilleure image d'eux, dans un contexte non-compétitif, au milieu de personnes partageant les mêmes expériences et encadrées par des enseignants formés, aptes à concevoir un programme personnalisé

Dr I. Van Praagh, oncologue

La gym pendant/après le cancer permet de ne pas se renfermer sur soi-même et d'évacuer le poids des traitements. C'est de loin la meilleure thérapie que j'ai suivie pour ma remise en forme.

Françoise et Pasqualina, participantes

