

Informations utiles

L'activité physique comme remède pour lutter contre le cancer

Pendant ou après un traitement contre le cancer, il est recommandé d'initier ou de maintenir une Activité Physique Adaptée (APA).

Les bénéfices de l'activité physique

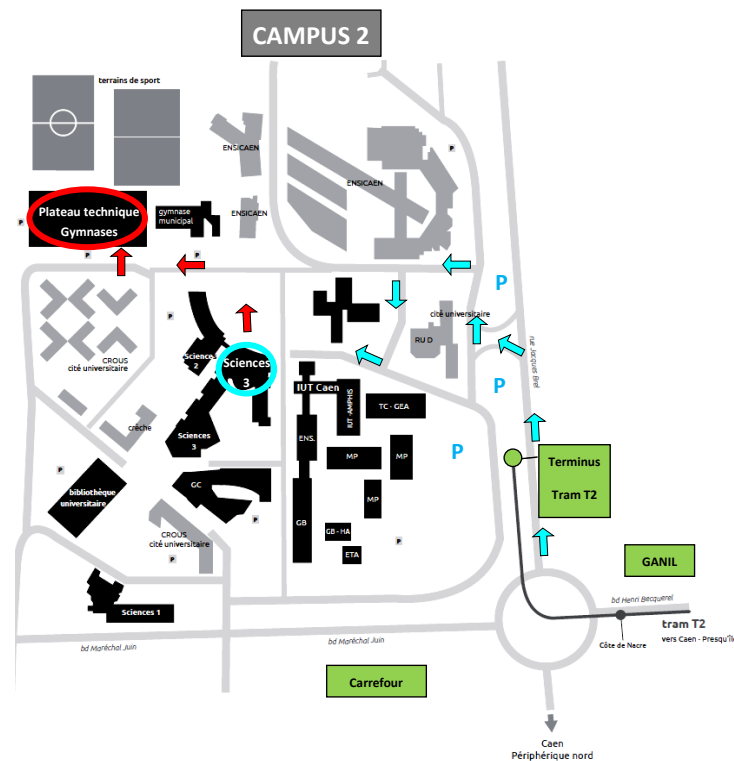
De nombreuses études ont montré le lien existant entre une pratique régulière d'activité physique et une diminution des risques pour certains cancers (côlon, sein et endomètre). Pour au moins 30 minutes d'APA quatre fois par semaine, on observe une nette diminution de la fatigue, conjointement à une amélioration de la qualité de vie et de l'état psychologique et émotionnel. Par ailleurs, le risque de rechute peut être diminué de 50 %.

Public concerné par la formation:

- Etudiants Master APAS
- Educateurs sportifs (20 places)

Accès Bât Sciences 3 : En voiture, suivre les flèches bleues depuis le rond-point de Carrefour Côte de Nacre. Garez-vous sur un parking **P** puis rendez-vous au bâtiment Sciences 3 à pieds. Accessible en fauteuil.

Accès Gymnase : A pieds, suivre les flèches rouges. Accessible en fauteuil.



Contacts :

Xavier BLAIZOT
Réseau OncoNormandie -Caen
xblaizot@onconormandie.fr

Pascale LECONTE
UFR STAPS Caen
pascale.leconte@unicaen.fr



SENSIBILISATION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE APRÈS CANCER



RESEAU ONCO BASSE
NORMANDIE

UFR STAPS CAEN

09, 10 et 11 Mars 2020

à l'UFR STAPS de CAEN

PROGRAMME

Lundi 09 Mars

Bâtiment Sciences 3 - Salle 278

09h00 - 9h15 **Introduction**

Xavier BLAIZOT, *Coordonnateur Onco Basse Normandie*

9h15 - 10h15 **Le Cancer et les traitements**

Christelle LEVY, *Oncologue au Centre François Baclesse*

10h15 - 10h30 **Pause**

10h30 - 11h30 **Nutrition, diététique et cancer**

11h30 - 12h30 **APA et personnes âgées**

Bérengère Beauplet, *CHU de Caen*

12h30 - 13h30 **Pause déjeuner**

Bâtiment Sciences 3 - Salle 278

13h30 - 15h00 **Retour d'expérience**

« Esprit Karaté »
Thierry PRAUX, *Instructeur de Karaté, Médecin*

15h15 - 17h30 **L'APA en cancérologie, approche de l'éducateur sportif I (DOJO + Salle de cours mezzanine)**

Cours Adapté - Gym Douce
Laury Aulnette, *Enseignante APA*

L'entretien préalable APA
Sandrine GORON, *Enseignante APA*

Prévoir tenue sportive

Mardi 10 Mars

Bâtiment Sciences 3 - Salle 278

9h00 - 11h00 **Psychologie et cancer : points de vue du patient et du professionnel**

Diane de Crécy, *Psychologue au Centre François Baclesse*

11h00- 11h15 **Pause**

11h15 - 12h15 **Douleur et Cancer**

Franck LE CAER, *Médecin douleur, réseau Régional Douleur*

12h15 - 14h00 **Pause déjeuner**

Bâtiment Sciences 3 - Salle 278

14h00 - 15h00 **Impact de l'APA chez les patients atteints de Cancer**

Carine SEGURA, -DJEZZAR *Oncologue au Centre François Baclesse*

15h15 - 17h30 **L'APA en cancérologie, approche de l'éducateur sportif II (DOJO)**

Atelier Renforcement musculaire
Antoine MERCIER—CDOS61

Prévoir tenue sportive

Atelier Marche Nordique Adaptée
Justine MARIETTE, *Enseignante APA*

Prévoir tenue sportive

Mercredi 11 Mars

Bâtiment Sciences 3 - Salle 278

9h00 - 10h30 **Plan régional sport santé bien être en Normandie & le projet IMAPAC**

Xavier BLAIZOT, *Coordonnateur Onco Basse Normandie*

10h30- 10h45 **Pause**

10h45 - 12h00 **Présentation des Dragon Ladies : APA Cancer du Sein**

Thierry NOEL-DUBUISSON

12h00 - 13h30 **Pause déjeuner**

Bâtiment Sciences 3 - Salle 278

13h30 - 15h30 **Rééducation du Cancer du sein**

Antoine DESVERGEE, *Médecin rééducateur au CHU de Caen*
Véronique FAURE, *Masseur Kinésithérapeute*

15h30 - 17h00 **L'APA en cancérologie, approche de l'éducateur sportif III**

Anne BESNIER, *Médecin Aquasanté*

17h00 - 17h30 **Discussion et échanges sur la Sensibilisation**