

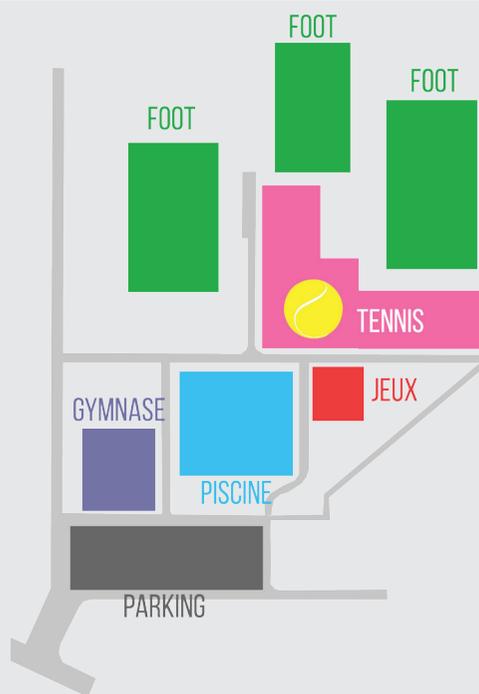
QUEL COÛT ?

Ce programme "sport sur ordonnance" est **intégralement pris en charge (hors transport), dans le cas uniquement d'une prescription médicale.**

Le matériel pourra vous être prêté lors des premières séances.

OÙ ?

Centre Sportif des Coquets - Mont-Saint-Aignan



Adresse :

Mont-Saint-Aignan Tennis Club
8, rue du Dr Fleury - 76 130 Mont-Saint-Aignan
Tél. : 02 35 74 03 86

Contact inscription :

Maël GARNESSON, référent sportif
Tél : 06 13 23 17 95
E-mail : mael.garnesson@gmail.com

EN PRATIQUE

PROGRAMME PENDANT LA PRISE EN CHARGE



3 SPORTS



Tennis adapté



Marche nordique



Fitness

ACTIVITÉ PROGRESSIVE SOUS CONDITION D'UNE PRESCRIPTION MÉDICALE



ATELIERS COLLECTIFS ENCADRÉS PAR DES PROFESSIONNELS FORMÉS



BÉNÉFICES MULTIPLES



APRÈS LE PROGRAMME, POURSUIVEZ ET CONSERVEZ LES BÉNÉFICES !

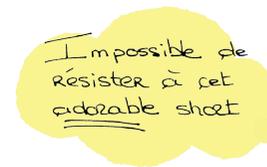
En partenariat avec :



LIGUE NORMANDIE



Conception, illustrations et mise en page : Service Communication Centre Henri-Becquerel



PENDANT LE TRAITEMENT, VOTRE ATOUT SANTÉ

Rester active vous aidera physiquement et moralement à combattre la maladie et à maintenir une bonne qualité de vie. Ce programme d'activité physique et sportive adaptée a été spécialement conçu pour vous. Il vous accompagnera tout au long de votre prise en charge.

POUR QUI ?

Ce programme s'adresse aux **femmes atteintes d'un cancer du sein en cours de traitement** (chimiothérapie ou radiothérapie), sans limite d'âge, qu'elles aient ou non déjà pratiqué du sport.

Il peut débiter dès l'annonce du diagnostic et jusqu'à 6 mois après la fin des traitements.

Toute chirurgie occasionnera une pause de 6 à 8 semaines afin de permettre la cicatrisation.



POURQUOI ?

Parce qu'il a été démontré par de nombreuses études que l'activité physique, associée à une bonne hygiène de vie, apporte de nombreux bénéfices aux personnes atteintes d'un cancer, en particulier le tennis associé à la marche nordique et au fitness dans le cas d'un cancer du sein.

Participer à ce programme, c'est **sortir de l'isolement** dans lequel peut vous plonger la maladie. La constitution d'un groupe de femmes atteintes de la même pathologie que vous et qui bénéficient de traitements similaires permet **une entraide et une solidarité** dans l'effort.

Des **bénéfices psychologiques** :

- ⊕ Lutter contre le stress et l'anxiété
- ⊕ Améliorer la qualité de vie pendant la maladie
- ⊕ Se réapproprier son corps, surtout en cas de chirurgie invasive
- ⊕ Retrouver confiance en soi
- ⊕ Favoriser l'observance des traitements

Des **bénéfices physiques** :

- ⊕ Combattre efficacement la fatigue, aider à mieux dormir
- ⊕ Lutter contre certains effets secondaires (nausées, vomissements, constipation, diarrhée)
- ⊕ Gérer la douleur
- ⊕ Atténuer les séquelles comme le lymphoedème ("gros bras")
- ⊕ Renforcer, assouplir ses muscles et ses articulations
- ⊕ Eviter de prendre du poids

Enfin, la pratique d'une activité physique régulière **diminue fortement le risque de récurrence**. À terme, l'objectif est donc de vous amener vers une pratique physique autonome et d'adopter un mode de vie plus actif.

COMMENT ?

La participation se fait sous condition d'une prescription médicale d'Activité Physique Adaptée et de la délivrance d'un certificat médical.

Le programme consiste en **4h30 d'activités par semaine sur 30 semaines**.

Les séances se déroulent sous forme d'ateliers collectifs (petits groupes) **encadrés par des professionnels formés qui vous guideront progressivement dans les mouvements** et les activités que vous pouvez faire et ne pas faire.

2 FORMULES AU CHOIX

3h Tennis adapté
+ 1h30 Marche nordique

1h30 Tennis adapté
+ 1h30 Marche nordique
+ 1h30 Fitness

TENNIS ADAPTÉ

Pratiquée en salle avec un matériel adapté, cette activité ludique (tout niveau) consiste en un travail cardio-vasculaire, de coordination et d'amplitude des mouvements.

MARCHE NORDIQUE

Technique simple de marche en "pas alterné", effectuée en extérieur, cette activité aborde des notions de respiration, d'endurance, de bonne tenue et de gestion de l'effort.

FITNESS

Pratiquée en salle, cette activité permet un renforcement musculaire, une récupération de la souplesse et un renforcement des fonctions respiratoires.