

Activité Physique Adaptée (APA)



Bénéfices attendus de l'Activité Physique Adaptée (APA)

- Elle est recommandée pour diminuer la fatigue et augmenter la qualité de vie, quel que soit le cancer.
- Son efficacité est établie, sans effets indésirables, et sa pratique recommandée pendant et après les traitements.
- C'est l'un des facteurs sur lequel on peut agir !
- L'activité physique, ce n'est pas que le sport; ce sont tous les mouvements réalisés au quotidien.



Pyramide des activités physiques

Activité Physique Adaptée (APA)



Besoin d'un coup de pouce pour reprendre ou initier une activité physique ?

Programme passerelle du Centre Henri-Becquerel

Le programme

- **Comment ?** Pendant 6 semaines : Lundi / Vendredi 12h30-13h30
Sur prescription médicale d'activité physique adaptée
- **Quoi ?** Séances collectives d'exercices cardio-respiratoire et musculaire, à votre rythme
- **Où ?** Club Nautique et Athlétique de Rouen
20 Rue de l'Industrie, Île Lacroix, 76000 Rouen

A savoir : Participation financière : 18,30 euros pour les 12 séances (assurance)

Prise en charge financière des 12 séances par le dispositif IMAPAC «Initier et Maintenir une Activité Physique Adaptée avec un Cancer» du Réseau Régional de Cancérologie OncoNormandie

Inscription au Centre Henri-Becquerel :

Tous les vendredis, lors d'une consultation avec le Médecin de l'Activité Physique
Prise de rendez-vous : Secrétariat des Soins de Support - 02 32 08 29 18

Renseignements au Centre Henri-Becquerel :

Tous les professionnels de santé que vous rencontrez pendant votre parcours de soin

Pour trouver près de chez vous, une structure d'activité physique adaptée,
rendez-vous sur :

www.imapac.fr
www.sportsantenormandie.fr

➔ **Besoin d'aide pour trouver une autre structure : contactez un des relais
d'informations ci-dessous**



LE RÉSEAU RÉGIONAL DE CANCÉROLOGIE

Site Rouen 02 35 62 03 48



ESPACE RENCONTRES ET INFORMATION

Centre Henri Becquerel Rouen

02 32 08 29 33



LIGUE CONTRE LE CANCER

Calvados 02 31 86 45 85

Orne 02 33 27 89 22

Manche 02 33 05 60 48

Eure 02 32 39 39 45

Seine Maritime 02 35 89 20 26



INSTITUT RÉGIONAL DE MÉDECINE DU SPORT ET DE LA SANTÉ - IRMS²

111-113 rue Herbeuse, 76230 Bois-Guillaume

02 78 77 53 63



CENTRE de Lutte Contre le Cancer

HENRI
BECQUEREL

unicancer NORMANDIE - ROUEN

CENTRE HENRI-BECQUEREL

Centre de Lutte Contre le Cancer de Normandie-Rouen

Rue d'Amiens - CS 11516 - 76038 Rouen Cedex 1

Tél. 02 32 08 22 22 • Fax 02 32 08 22 70

www.centre-henri-becquerel.fr