

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

www.imapac.fr
www.sportsantenormandie.fr

Activité Physique Adaptée (APA)



➔ 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 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



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

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