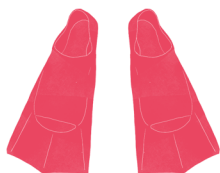


COLLECTIF ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER



LIVRET DES ASSOCIATIONS PROPOSANT
LA PRATIQUE D'APA POUR LES PATIENTS
DANS LE BASSIN RENNAIS





SOMMAIRE

7 PRÉSENTATION DU COLLECTIF ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

9 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER : POURQUOI ?

10 Qu'est-ce que la sédentarité ?

10 Qu'est-ce que l'inactivité Physique ?

11 Qu'est-ce que l'Activité Physique ?

11 Qu'est-ce que l'Activité Physique Adaptée (A.P.A.) ?

13 Quels sont les bénéfices apportés par l'A.P.A. sur la santé ?

15 Qui dispense l'A.P.A. ?

16 Quelles recommandations respecter pour des bénéfices optimaux ?

19 L'A.P.A. est-elle remboursée ?

20 LES 10 COMMANDEMENTS

22 JEU

25 PRÉSENTATION DES ASSOCIATIONS MEMBRES DU COLLECTIF ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER

Association pour la recherche des biologistes et techniciens du sport (A.R.B.T.S)
Association de médecine de l'exercice et du sport de Bretagne
Laboratoire Mouvement, Sport, Santé (M2S)
Association CAP Ouest (Cancer Activité Physique)
Association Cécile Etoile
Association Eau de Rose
Comité 35 de la ligue contre le cancer
Mutualité Française Ille Et Vilaine
Association ReMoove
Solution Riposte Bretagne
Tsuki Energie
Réso'Force
Sénopôle Sévigné
Vivalto Sport
ICRB
Tennis Club du Bois Orcan

41 SOLUTIONS DU JEU

42 SEMAINIER

44 NOTES

46 PARTENAIRES

PRÉSENTATION DU COLLECTIF ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER



Guidées par la volonté d'apporter aux patients atteints de cancer, quelle qu'en soit son origine, et parce que l'on est plus fort collectivement que seul, plusieurs associations rennaises se sont réunies au sein du **Collectif activité physique et cancer**. Elargir l'offre d'activité physique pour intensifier les moyens de lutte contre la maladie c'est la contribution que le Collectif veut apporter. Sans empiéter sur ce que chaque association développe, les moyens réunis permettent, à ceux qui le désirent, de pratiquer les différents types d'activités scientifiquement reconnus comme bénéfiques dans cette pathologie. Le « Collectif activité physique et cancer » apporte en même temps conseils et information. Il a commencé à mettre en place l'évaluation et le suivi de la condition physique des patients. Tous les partenaires qui figurent dans ce livret travaillent ensemble à faire de cette association un outil, un appui au service du patient, des professionnels de santé ou en activité physique adaptée.

L'ambition de ce livret est de vous informer des diverses possibilités mises à votre disposition. Une condition cependant, pour avoir accès aux activités proposées (natation, renforcement musculaire, danse-fitness, boxe, assouplissements, équilibre, motricité, etc.), il faut être membre d'une des associations partenaires qui figurent dans ce fascicule.

Vous ne trouverez pas ici les horaires et lieux de pratique propres au Collectif. Nous bénéficions des installations de la ville de Rennes et ces créneaux peuvent être modifiés d'une année à l'autre. Chaque association pourra, par contre, vous fournir tous les renseignements pour l'année en cours.

Paul Delamarche



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER : POURQUOI ?

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER : POURQUOI ?

Pendant le cancer, la fatigue, la maladie et les traitements favorisent l'inactivité physique et la sédentarité. Diminuer la durée totale de sédentarité, rompre les périodes sédentaires par des pauses et pratiquer une activité physique adaptée apportent des bénéfices incontestables pour la santé. **Plusieurs études montrent l'effet bénéfique de l'activité physique régulière, pendant ou après les traitements, sur la condition physique, la qualité de vie mais aussi sur la survie des patients atteints de cancer, notamment dans le cancer du sein et du côlon.**



CE LIVRET VISE À APPORTER DES CONSEILS SIMPLES ET FACILES À SUIVRE POUR Y PARVENIR...

1. QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ?

Dire qu'une personne est sédentaire si elle ne respecte pas les recommandations en matière d'activité physique est erroné.

La Sédentarité est une situation d'éveil, en position assise ou allongée, avec une dépense énergétique inférieure à 1,5 fois celle de repos. Elle est donc évaluée par le temps passé dans ces conditions. Elle est néfaste et toute augmentation de 2h par jour en station assise augmente les risques pour la santé.

2. QU'EST-CE QUE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'inactivité physique caractérise un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire inférieur au seuil d'activité physique recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). En France, ce seuil est actuellement de 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour. L'inactivité physique est plus néfaste que le tabac ! (The lancet - 2012).

Sédentarité et inactivité physique sont 2 facteurs de risque indépendants pour la santé. **On peut être actif et sédentaire.**

3. QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique correspond à «tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une dépense énergétique» (Organisation Mondiale de la Santé). Elle regroupe donc les activités de déplacements, domestiques, professionnelles et de loisirs/sport.

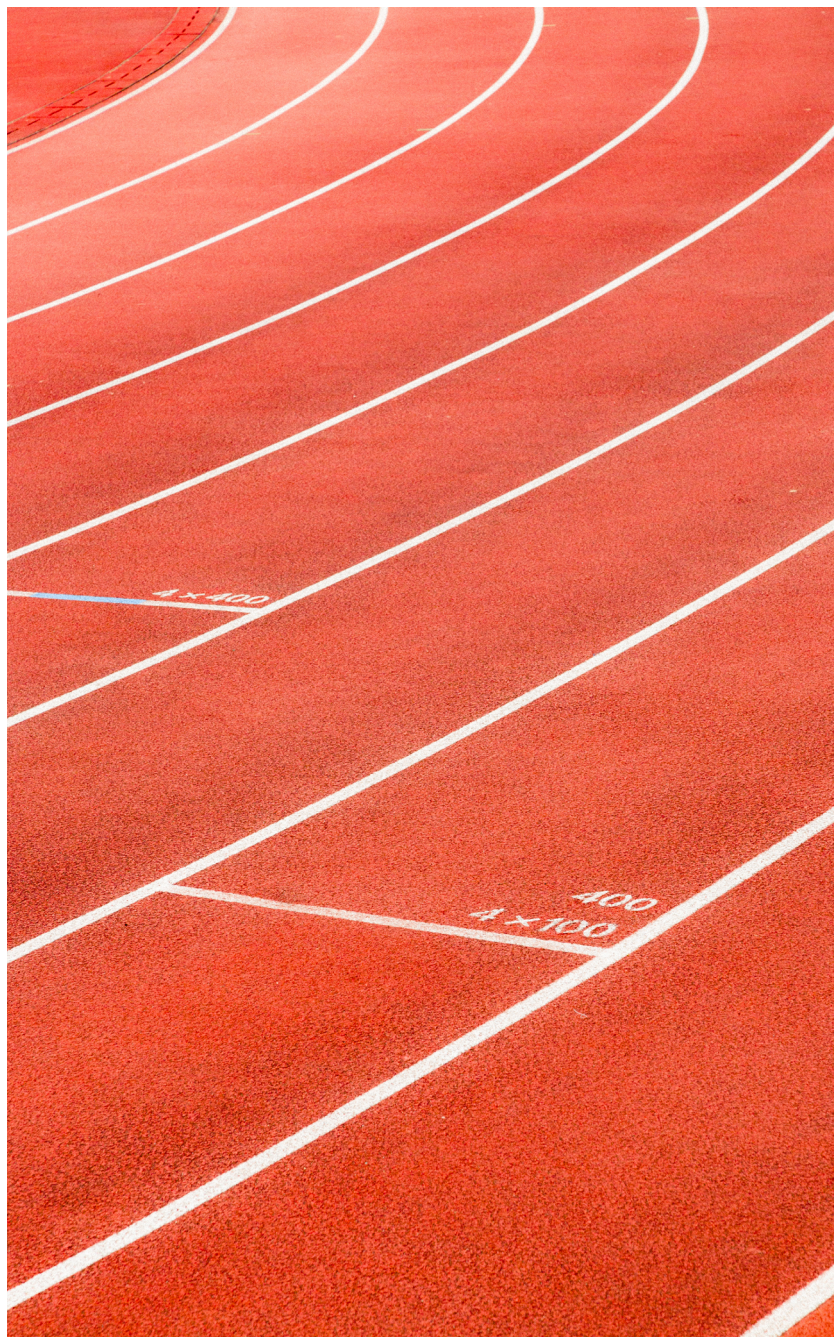
Le sport est un sous-ensemble de l'activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles avec un objectif compétitif défini.

4. QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (A.P.A.)

L'A.P.A. est une activité physique qui s'adresse tout particulièrement aux personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires. Elle est donc adaptée au patient et à sa maladie. Elle a pour but de favoriser la santé, l'autonomie, la qualité de vie et la participation sociale.

La loi de modernisation du système de santé de 2016 recommande que l'A.P.A. soit prescrite à tout patient atteint de cancer car son efficacité est démontrée à tous les niveaux de prévention (avant, pendant et après le cancer). Pour l'organisation mondiale de la santé (OMS) c'est « une thérapeutique à part entière ».





5. QUELS SONT LES BÉNÉFICES APPORTÉS PAR L'A.P.A. SUR LA SANTÉ ?

Les bienfaits de l'A.P.A. sont absolument incontestables et les incidents restent très exceptionnels.

Bénéfices de l'A.P.A. en général

- > renforce les muscles du corps pour une plus grande autonomie
- > limite la prise de masse grasse
- > ralentit la perte osseuse, tout en améliorant l'équilibre
- > améliore le sommeil et diminue les insomnies
- > réduit le taux de chutes et de fractures chez les personnes âgées
- > favorise le lien social
- > contribue à entretenir les fonctions intellectuelles et la mémoire
- > diminue la douleur
- > renforce l'estime de soi, la sensation de bien-être
- > améliore la qualité de vie

Bénéfices spécifiques de l'A.P.A. chez les patients atteints de cancer

- > diminue les complications post-opératoires
- > diminue le temps de cicatrisation
- > accélère la récupération de la mobilité articulaire. Se remuscler est très efficace pour prévenir le lymphœdème (gonflement du bras parfois observé après chirurgie du sein). On conseille le renforcement musculaire aux patients atteints de lymphœdème
- > améliore la tolérance aux traitements (chimiothérapie, radiothérapie, etc.)
- > le seul traitement efficace contre la fatigue, quel que soit le cancer
- > diminue le risque de rechutes de 25% à 50% (cancer du sein, du colon, de la prostate, etc.)
- > augmente également l'espérance de vie dans des proportions équivalentes



6. QUI DISPENSE L'A.P.A. ?

L'A.P.A. est à différencier des actes de rééducation, réalisés par des professionnels de santé (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens). L'A.P.A. est dispensée par un professionnel formé spécifiquement (= professionnel en A.P.A.). Après une évaluation, il construit avec le patient un programme adapté à ses capacités physiques, ses attentes, son état psychologique et sa maladie. L'A.P.A. se pratique en petits groupes afin d'assurer un suivi individuel.

Le professionnel en A.P.A utilise différents types d'activité physique ayant chacun des effets spécifiques et complémentaires sur la condition physique et la santé.

Les 4 principaux sont :

M - La MOTRICITE : travaille la posture et développe la coordination, l'équilibre, la précision du mouvement.

E - ENDURANCE : l'intensité est faible à modérée et peut être maintenue assez longtemps : typiquement : marche nordique, course à pied, vélo, natation. Elle développe notamment les fonctions cardiovasculaire et respiratoire.

R - Le RENFORCEMENT musculaire ciblé sur une zone musculaire soumise à une charge plus ou moins lourde: l'intensité est plus importante, la durée très brève et le nombre de répétitions limité. Il entretient voire développe la masse musculaire et la masse osseuse.

S - La SOUPLESSE : vise à relâcher les tensions musculaires et à entretenir la mobilité des articulations.

> Le professionnel en A.P.A utilise ou non la pratique d'un sport bien identifié en le transformant pour l'adapter au patient (ex : boxe éducative, escrime) et développer plus ou moins les 4 qualités physiques ci-dessus.

> Le professionnel en A.P.A st à l'écoute de chaque patient, attentif aux traitements et à leurs effets secondaires.

7. QUELLES RECOMMANDATIONS RESPECTER POUR DES BÉNÉFICES OPTIMAUX ?

Mon quotidien, mes objectifs, mon A.P.A.

Je limite les stations allongées ou assises et lorsque je suis assis, je me lève régulièrement au moins 3 min toutes les heures.

Toutes mes activités physiques quotidiennes sont bénéfiques : loisirs, déplacements non motorisés, tâches domestiques ou professionnelles etc. Je cherche à bouger au moins ½ heure par jour si possible en augmentant la durée des activités qui me plaisent (sorties à pied ou à vélo en famille, jardinage, bricolage, etc.).

Je me fixe un nouvel objectif réaliste. Une activité additionnelle de type A.P.A., d'intensité modérée ou vigoureuse, apporte des bénéfices supplémentaires (effet-dose). L'A.P.A ne doit pas être une contrainte, mais un plaisir à pratiquer dans la durée. C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres personnes et de partager de bons moments de convivialité.

Stop aux idées reçues !

« Je n'ai jamais pratiqué de sport. Ma condition physique est déplorable... »

Beaucoup d'autres patients avant vous ont dit de même ; Aujourd'hui ils ne voudraient pour rien au monde manquer leurs séances. Pourquoi ?

Il n'est jamais trop tard pour commencer : les exercices proposés sont réalisables par tous et dans les activités de groupe. On s'entraide les plus en forme soutiennent ceux qui sont momentanément fatigués, non motivés, déprimés... quelle qu'en soit la raison.

En pratique, ça donne quoi ?

Le Collectif « Activité physique et cancer » avec les associations membres propose un large panel d'activités. Je choisis les activités qui me plaisent sachant que les activités énergétiques et de musculation sont indispensables.

1. AVANT

- > Je prends un repas équilibré 2h à 3h avant la séance A.P.A.
- > Je m'équipe avec des vêtements et chaussures bien adaptés à la pratique. Surtout pas de « coupe-vent » qui stimule la transpiration, fait perdre de l'eau mais pas de graisse et favorise le risque de fatigue par déshydratation.

2. PENDANT

- > Je bois environ ½ à 3/4L d'eau plate par heure (plus par temps chaud), éventuellement un peu aromatisée, par fraction de tous les .
- > Si je suis fatigué pendant la séance, je peux faire des pauses sans perdre aucunement les bénéfices du programme.

3. APRÈS

- > Si j'ai faim, je n'hésite pas à prendre une collation après la séance : à base de fruits (frais ou en compote), laitage (yaourts...) et pain ou petit biscuit.
- > Si la séance déclenche un besoin de sommeil irrésistible, je ne cherche pas à lutter, je vais me reposer ou faire une sieste.



8. L'A.P.A. EST-ELLE REMBOURSÉE ?

L'inscription aux associations qui proposent l'A.P.A. est payante afin d'assurer le défraiement des charges et la rémunération des professionnels APA.

La loi ne prévoit pas de remboursement par l'assurance maladie ou la sécurité sociale. Quelques complémentaires santé proposent une prise en charge financière, sous certaines conditions.

On peut aussi faire une demande auprès de sa mutuelle, plusieurs d'entre elles participent à aider les patients.



La participation aux activités complémentaires proposées par le « Collectif Activité physique et cancer » se fait sans cotisation supplémentaire pour les adhérents des associations qui, elles, cotisent.

Pour les personnes en difficulté financière, une aide peut être demandée à des partenaires locaux ou la Ligue contre le cancer par exemple.

LES 10 COMMANDEMENTS

01

JE FAIS ATTENTION
À MON CAPITAL SANTÉ
PRÉVENTION

02

JE ME DÉPLACE EN UTILISANT
LE PLUS POSSIBLE DES
TRANSPORTS ACTIFS,
MARCHE, VÉLO, ESCALIERS

03

JE RETROUVE OU TROUVE DU
PLAISIR À M'OCCUPER DE MOI,
PRENDRE DU TEMPS POUR MOI

04

JE PRATIQUE EN FONCTION DE
MES CAPACITÉS UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE RÉGULIÈREMENT

05

JE FAIS ATTENTION
À MON ALIMENTATION
ET MON HYDRATATION

06

JE FAIS ATTENTION
À MON CAPITAL SOMMEIL

07

JE FAIS ATTENTION AU SOLEIL LORS
DE MES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

08

JE PROFITE DE CES ACTIVÉS
POUR ENTRETENIR DES RELATIONS SOCIALES

09

JE RESPIRE

10

JE PRENDS LE TEMPS QU'IL ME FAUT,
JE PERSÉVÈRE

ET SI ON S'AMUSAIT UN PEU ?

Complétez la grille ci-dessous en vous aidant de ce que vous avez lu dans le livret.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					

→ Solutions p. 37

HORIZONTAL

- 1 : Mon objectif en A.P.A. doit l'être
- 2 : L'A.P.A. la maintient ou la développe
- 3 : recommandé pour prévenir le lymphoedème (se)
- 4 : Faire le bon est essentiel avant de s'inscrire à une A.P.A./la marche nordique, le vélo, la natation la développent
- 7 : Correspond au temps passé assis ou allongé, en situation d'éveil
- 9 : À faire le plus possible/sont nombreuses à proposer de l'A. P. A
- 11 : Essentielle pour réaliser correctement un exercice
- 12 : C'est la branche principale de la sécurité sociale (abréviation)/elles ne diminuent pas les bienfaits d'une séance A. P.A.
- 13 : Elle ne rembourse pas l'A.P.A. (abréviation)/
- 14 : Bénéfices supplémentaires apportés par toute activité additionnelle (en 2 mots)
- 15 : Il ne faut jamais le faire trop longtemps (s')
- 17 : Je les utilise pour bouger en famille ou avec des amis
- 19 : Dans le cancer du sein, du colon et de l'endomètre, l'A.P.A. en diminue le risque de 25% à 50% /Institut National du Cancer/ L'A.P.A. en augmente l'espérance
- 21 : Un loisir actif qui peut se pratiquer seul ou en groupe/nordique ou non, ses effets sur la santé sont indéniables/ « de soi », l'A.P.A. la renforce

VERTICAL

- A : Il doit toujours être équilibré
- B : L'A.P.A. améliore la tolérance à ce traitement /organisation mondiale de la santé (abréviation) /dans sa forme éducative, elle peut être utilisée en A.P.A
- D : L'A.P.A. peut s'en inspirer, en le transformant pour l'adapter au patient
- E : Utilisés en radiothérapie (abréviation) / l'A.P.A. est le seul traitement qui permet de la vaincre
- G : Gonflement qui peut apparaître au niveau du bras après une opération du sein
- I : Doit suivre une formation spécifique pour enseigner l'A. P.A.
- J : Actuellement elle ne rembourse pas l'A.P.A. (abréviation)
- K : Au moins 2min toutes les 1 à 2 heures (se)/L'entretenir permet de conserver l'amplitude articulaire
- M : Jamais trop pour commencer l'A.P.A. / activité physique pratiquée chaque jour
- P : Se remuscler permet d'en limiter la perte
- R : Je choisis une A.P.A. qui m'en apporte /efficace lorsque je suis fatigué(e) ou démotivé(e)
- T : Toute activité collective en est source
- U : Être actif au moins une demi-heure chaque jour si possible



PRÉSENTATION DES ASSOCIATIONS MEMBRES DU COLLECTIF A.P.A.

ASSOCIATION POUR LA RECHERCHE DES BIOLOGISTES ET TECHNICIENS DU SPORT (A.R.B.T.S)

L'ARBTS s'est donnée comme objectif de valoriser la recherche en physiologie et biomécanique des activités physiques et sportives à des fins de santé ou d'amélioration de la performance sportive.

Dans la mesure de ses moyens elle soutient les chercheurs dans leurs travaux et aide au développement des outils et méthodes nées de la recherche sur l'activité physique et le sport. L'A.R.B.T.S. porte des projets visant à mettre à disposition du public les avancées concernant les mécanismes et les effets de l'activité physique sur l'organisme humain sain ou pathologique.

Les chercheurs et techniciens membres de l'A.R.B.T.S peuvent être un atout important dans l'élaboration des programmes d'activité physique adaptée à la pathologie et au patient. Ils garantissent en même temps l'évolution des contenus avec les avancées scientifiques.

Président : Paul Delamarche

Mail : paul.delamarche@gmail.com

ASSOCIATION DE MÉDECINE DE L'EXERCICE ET DU SPORT DE BRETAGNE



LABORATOIRE MOUVEMENT, SPORT, SANTÉ (M2S)

Le laboratoire « Mouvement, Sport, Santé (M2S) est partenaire du « Collectif activité physique et cancer ». Egalement partenaire de la « Maison sport-santé » portée par le CHU de Rennes, il assure l'appui scientifique du « Collectif » dans le domaine de la santé et de l'activité physique, grâce aux compétences de ses chercheurs. Sur l'ensemble de la recherche du M2S, toute une partie, pilotée par les professeurs Amélie Rebillard et Françoise Rannou-Bekono, est orientée sur les effets de l'activité physique sur la santé, en particulier le cancer, et les mécanismes selon lesquels elle agit. Doté d'importants moyens, dont il met une partie à disposition des patients, il permet le suivi et l'évaluation de ceux-ci dans les domaines de l'activité physique et de la qualité de vie.

Laboratoire « Mouvement, Sport, Santé »
École normale supérieure de Rennes (ENS Rennes)
14 Avenue Robert Schuman, 35170 Bruz



ASSOCIATION CAP OUEST (CANCER ACTIVITÉ PHYSIQUE)

CAP Ouest a pour objet de promouvoir l'activité physique adaptée pour les patients suivis en oncologie.

Activité pagaie sur des dragon boat, notre association est basée au club des Poissons Volants à Cesson Sévigné. Activités réservées aux personnes touchées par un cancer.

Présidente : Géraldine Giboire

Mail : associationcapouest@gmail.com

Téléphone : 06 19 93 66 40 (Annie)

Site internet : www.capouest.bzh

Facebook : CAP Ouest Equipage Roz'Eskell dragon ladies Rennes



ASSOCIATION CÉCILE ÉTOILE

L'association contribue à l'organisation d'une course sur route animée par le Cercle Paul Bert « les 5 Km de Cécile » elle se déroule chaque année début Novembre à Noyal-Chatillon sur Seiche où elle soutient une structure qui organise des activités physiques adaptées.

L'association propose de l'activité gymnique comprenant du renforcement musculaire, du travail cardiaque et d'équilibre.

Création entre le Centre Eugène Marquis et le CHU d'un jardin thérapeutique.

Président : Jean-Yves Gérard

Mail : mjygerard@club-internet.fr

Téléphone : 06 84 49 55 07

Facebook : [assocecileetoile](https://www.facebook.com/assocecileetoile)





ASSOCIATION EAU DE ROSE

L'association Eau de Rose propose des séances d'aquagym et aquabike aux femmes luttant contre un cancer. Pendant, après le traitement, chacune pratique selon ses envies. Chaque semaine, 3 cours sont spécialement dédiés à l'association et chaque adhérente peut suivre la séance à son rythme.

La pratique de l'aquagym et de l'aquabike permet de pratiquer lors d'une séance de 45 minutes, du cardio, du renforcement musculaire et ceci avec très peu d'impact et des articulations protégées.

Chaque adhérente bénéficie de 20 cours de 45 minutes pris en charge par l'association. L'adhésion annuelle est de 20 euros.

Présidente : Christelle Morel

Téléphone : 06 26 34 76 26

Facebook : AssociationEauDeRose

Instagram : @eauderoserennes



COMITÉ 35 DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Les missions de la Ligue contre le Cancer : chercher pour guérir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider et mobiliser la société. L'accompagnement des malades et des proches s'organise sur l'ensemble du département. Une commission sociale existe pour des aides financières d'urgence. Les inscriptions sont obligatoires et les activités gratuites.

Les rendez-vous individuels :

- Entretiens psychologiques
- Réflexologie plantaire
- Conseil en image et soins socio-esthétiques

Les ateliers de groupe proposés :

- Groupe de relaxation et de méditation
- Groupe de parole
- Atelier d'art thérapie
- Atelier esthétique
- Atelier culinaire
- Atelier d'activité physique adaptée
- Yoga
- Tai Chi
- Atelier d'aide au retour à l'emploi

Président : Patrick Bourguet

Mail : cd35@ligue-cancer.net

Téléphone : 02 99 63 67 67

Site Internet : www.ligue-cancer.net

Facebook : [la LigueContreLeCancer35](https://www.facebook.com/la LigueContreLeCancer35)





vyv³ | Bretagne

MUTUALITÉ FRANÇAISE & VYV3

VYV3 Bretagne propose un programme personnalisé d'accompagnement à la reprise ou au maintien d'activités physiques pendant et après un cancer. Les prises en charge ont lieu en collaboration avec la clinique La Sagesse à Rennes, l'Hôpital Privé des Côtes d'Armor à Plérin et la polyclinique du Trégor à Lannion.

Ce programme consiste en un accompagnement d'une durée d'un an, sur prescription médicale, par un enseignant en APA. Lors du premier rendez-vous, des tests physiques sont réalisés ainsi qu'un bilan motivationnel, un programme de reprise d'activité est établi avec la personne en lien avec les structures de pratique du secteur.

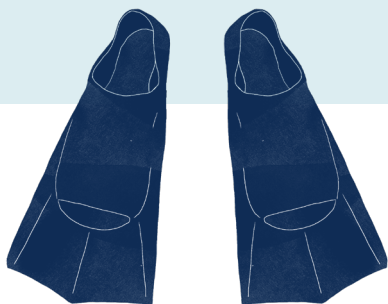
Plusieurs rendez vous permettent un suivi de l'activité effectuée et un maintien de la motivation.

Par ailleurs, VYV3 Bretagne porte la Maison Sport Santé d'Armor et dispose d'un service d'Activités Physiques Adaptées, Actimut, qui délivre des cours pour les personnes atteintes de maladies chroniques, sédentaires ou en perte d'autonomie.

Coordinatrice : Cécilia Zublena

Mail : cecilia.zublena@vyv3.fr

Téléphone : 06 86 40 00 97



REMOVE

ASSOCIATION REMOVEE

Remove est une association créée par des professionnels de l'activité physique adaptée pour rendre la pratique accessible à toutes les personnes touchées par un cancer, pendant et après les traitements. Le souhait de l'association est de proposer un projet "Sport Santé" cohérent et personnalisé selon les besoins de chacun : hommes, femmes, jeunes et moins jeunes.

Présidente : Cindy Richard

Mail : remove35@gmail.com

Téléphone : 06 25 11 74 76 ou 06 40 26 15 54

Facebook : [remove35](https://www.facebook.com/remove35)

Instagram : [@remove35](https://www.instagram.com/remove35)





SOLUTION RIPOSTE BRETAGNE

Solution Riposte Bretagne a pour objectif de proposer aux femmes atteintes d'un cancer du sein en Bretagne, une activité physique basée sur la pratique de l'escrime, dans le parcours d'une reconstruction après cancer du sein en Bretagne.

Plus largement, l'association a vocation à organiser ou à soutenir toute action d'information ou de formation des professionnels de la santé et du monde sportif susceptible de contribuer à la réalisation de son objectif.

Président : François d'Halluin

Mail : ripostebzh@gmail.com

Téléphone : 06 70 86 09 02

Site internet : www.solutionripostebretagne.bzh



TSUKI ÉNERGIE

L'association a pour objet de proposer une activité physique adaptée afin d'aider à lutter contre le cancer et ses effets secondaires. Tsuki veut dire « poing » en Japonais, symbolisant le poing « ferme » lié à l'esprit de décision sur sa propre vie. Les cours ont lieu au dojo du gymnase de la Courrouze

Les activités proposées par notre association : Karaté/Yoseikan/Kobudo.

Président : Kham Ledy

Mail : tsukienergie@gmail.com

Site internet : www.tsuki-energie.fr





RÉSO'FORCES

Réso'Forces est une association d'aide au retour au travail après un cancer ou un burn out. Notre spécificité : un lieu, un parcours, supervisé par 10 experts pluridisciplinaires, médecins, psychologues et autres professionnels de santé et bien-être.

C'est un support construit en 4 dimensions : psychologique, corporelle, artistique et professionnel.

36 L'objectif : se reconstruire en mobilisant son corps et son esprit pour un retour au travail sécurisé. Ce parcours s'étale sur 6 mois avec des ateliers collectifs et individuels. L'activité physique adaptée est réalisée en partenariat avec le Collectif Activité Physique et Cancer.

Prise en charge par : employeur, AGEFIPH ou mutuelle.

L'association Réso'Forces organise régulièrement des réunions d'informations auxquelles vous pouvez participer (vous inscrire via le site internet).

Président : Michel Drzewiecki

Directrice : Brigitte Chollet

Téléphone : 07 84 99 1999

Mail : contact@resoforces.fr

Site internet : www.resoforces.fr

Facebook : Réso'Forces



SÉNOPÔLE SÉVIGNÉ

Le Sénopôle Sévigné est né d'une énergie positive et collective, de professionnels de santé et de patientes, souhaitant accompagner les femmes au plus proche de leurs besoins durant leurs parcours de soin et au décours. Nos fondamentaux reposent sur la bienveillance, la cohésion, l'échange et l'innovation.

La pluridisciplinarité nous a semblé essentielle pour accompagner au mieux les femmes dans leur parcours de soin. Au sein de notre équipe, une patiente partenaire, Géraldine, porte la voix des patientes et leur offre un échange, écoute de pair à pair.

Nous facilitons cette communication par des outils numériques sécurisés, validés et reconnus par l'ARS (Agence Régionale de Santé).

Nous nous sommes toutes formées à l'ETP (Education Thérapeutique du Patient). Cette formation nous permet d'accompagner les femmes, de manière personnalisée, au plus proche de leurs besoins. De proposer aujourd'hui un parcours avec des ateliers collectifs ou individuels.

Nous essayons de connaître au mieux chaque patiente. Nous créons un lien qui nous permet, si elle le souhaite, de l'accompagner en fonction de sa temporalité. La patiente reste au cœur mais aussi actrice de son parcours. A notre image nous avons créé une unité de lieu , cosy, pour accueillir les femmes. Notre association vous propose aussi des ateliers, collectifs, mensuels soit des soirées d'échanges entre patientes, soit des ateliers à thèmes animés par un professionnel choisi exemple : art thérapie, nutrition, onco sexologie, sophrologie, réflexologie, estime de soi et de l'activité physique adaptée en collaboration avec le Collectif Activité Physique et Cancer.

Présidente : Docteur Cécile Bendavid Athias

Téléphone : 02 99 59 03 18 (Sandrine)

Site internet : www.senopolesevigne.fr

Facebook & Instagram : Sénopôle Sévigné



VIVALTO SPORT

Vivalto Sport est un centre médico-sportif qui a notamment pour objectif d'intégrer au parcours de soin l'activité physique adaptée comme thérapeutique non médicamenteuse pour les patients-es atteints de maladies chroniques, cancers.

Il est proposé au patient-e un parcours de 3 mois avec un suivi informatisé (application Deneo) intégrant :

- Un bilan médical avec un de nos médecins du sport.
- Un bilan d'1h30 avec un de nos enseignants en Activités Physiques Adaptées
- 2 à 3 séances personnalisées / semaine
- Un bilan de fin de parcours d'une heure avec un enseignant APA

Le centre Vivalto Sport propose plus de 1700 m² d'espaces variés :

- Plateau musculation/cardio
- Salle de cours collectifs/piste extérieure
- Espace aquatique (piscine, sauna, hammam, bain froid)
- Espaces pour nos experts santé (pôle kinés, médecins du sport, ostéopathes, diététicienne, sophrologue, posturologue, cryo-thérapeute)

Directeur : David Rhée

Mail : drhee@vivalto-sante.com

Téléphone : 02 99 23 34 10

Site internet : www.vivalto-sport.com

Retrouvez-nous également sur LinkedIn et Facebook



ICRB

L'institut de Cancérologie et de Radiothérapie Breteillien soigne les patients atteints de cancer à Rennes et Saint Malo. Son équipe de Soins de support promeut la pratique de l'activité physique et la réadaptation à l'effort pendant et après les traitements, en lien avec les acteurs médicaux, paramédicaux, et associatifs locaux.

Nombre de patients traités à l'ICRB bénéficient d'un programme d'activité physique encadrée et évaluée sur plateau dédié ou dans le cadre d'une association partenaire. L'ICRB a à coeur de renforcer le maillage territorial et la proximité de l'activité physique adaptée pour toute personne atteinte d'un cancer, en cours de soins, en surveillance ou guérie.

Président : Dr Jérôme Chamois

Mail : jerome.chamois@icrb.fr

Téléphone : 02 90 09 44 62

Site internet : www.icrb.fr



TENNIS CLUB DU BOIS ORCAN

Objet de l'association : Pratique du tennis pour tous les publics avec des cours Jeunes, des cours Adultes, du sport Adapté (personnes en situation de handicap) et du sport Santé (ateliers destinés à favoriser l'activité physique et améliorer l'état de santé de personnes malades ou âgées), encadré par une enseignante formée (Mélanie Bouchaud, certification fédérale de niveau 1). Prêt de matériel par le club.

Présidente : Sylvie Pasquier

Mail : tc.bois.orcan@gmail.com

Téléphone : 02 99 00 57 35 ou 06 72 28 05 04

Site Internet : www.tcboisorcan.fr

Facebook : TCBoisOrcan



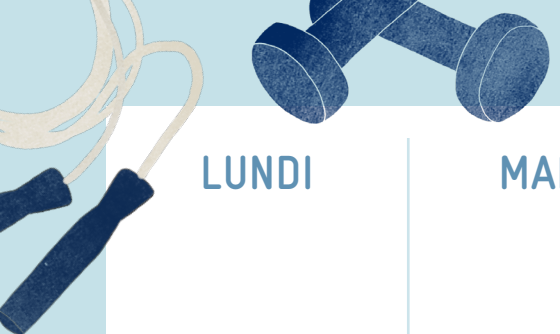
SOLUTIONS DES PAGES 22-23

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1				R	E	A	L	I	S	T	E		T								H
2							Y						A	U	T	O	N	O	M	I	E
3		C			R	E	M	U	S	C	L	E	R								U
4	C	H	O	I	X		P				E	N	D	U	R	A	N	C	E		R
5		I					H				V										E
6		M					O				E							P			
7		I		S	E	D	E	N	T	A	R	I	T	E				L		C	
8		O		P			D											A		O	
9	R		B	O	U	G	E	R		A	S	S	O	C	I	A	T	I	O	N	S
10	E		R			M				O								S		V	
11	P	O	S	T	U	R	E			U	Q			O				I		I	
12	A	M								P	A	U	S	E	S			R		V	
13	S	S							C	L	O			S							I
14			E	F	F	E	T	D	O	S	E		T			E		E		A	
15					A				A	S	S	O	I	R		U		N		L	
16		B			T				C	S	D			S		T		I			
17	L	O	I	S	I	R	S		H	E	I			E		R		T			
18		X			G								E					A		E	
19	R	E	C	H	U	T		S				I	N	C	A		V	I	E		
20					E								N					D			
21	V	E	L	O		M		R	C	H	E		E	S	T	I	M	E			



VOTRE AVIS COMPTE POUR NOUS !

N'HÉSITEZ PAS À NOUS ÉCRIRE À
APACOLLECTIF@GMAIL.COM



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

WEEK-END



MES NOTES

Two columns of horizontal dotted lines for writing notes.

PARTENAIRES

Livret réalisé avec le soutien institutionnel de Roche, d'Harmonie Mutuelle et du Laboratoire MC2S.



COLLECTIF ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER
Livret des associations proposant la pratique d'APA pour les patients

Réalisé en 2020, actualisé et ré-imprimé en 2022
Graphisme et illustration : Claire La Paillette

