

## 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:

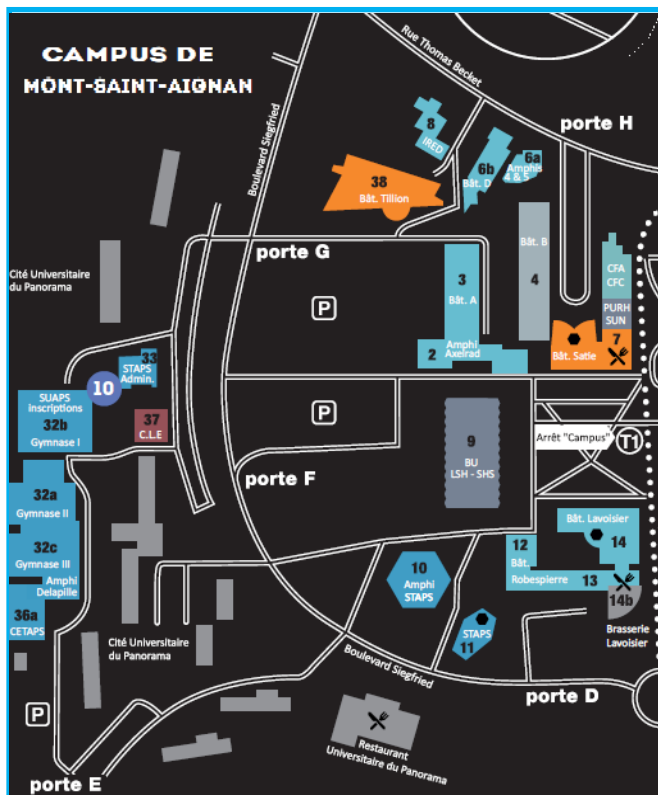
- Etudiants UFR STAPS
- Educateurs sportifs

Pré-requis :

-être titulaire d'un diplôme sportif permettant l'encadrement des activités physiques et sportives sur prescription médicales. ([Décret n° 2016-1990 du 30 Décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée](#))

## Informations utiles

Salles et Gymnases : Université Site de Mont Saint Aignan, BOULEVARD SIEGFRIED 76821 MONT SAINT AIGNAN CEDEX  
Accès Porte E, salles CETAPS 1 et 7 sont en 36a les autres salles sont en 32a et 32b.



### Contacts :

Charline Frandemiche  
Réseau OncoNormandie - Caen  
cfrandemiche@onconormandie.fr



Natacha Heutte  
UFR STAPS Rouen  
natacha.heutte@univ-rouen.fr



UFR Sciences et  
Techniques des Activités  
Physiques et Sportives



## SENSIBILISATION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER



## RESEAU ONCO NORMANDIE UFR STAPS ROUEN

**15, 16 et 17 Novembre 2021**

**à l'UFR STAPS de ROUEN**

# PROGRAMME Sensibilisation APA et Cancer

## Lundi 15 Novembre (9h00 - 17h30)

Lieu : CETAPS 1

09h00 - 9h15

### Introduction - Accueil

Natacha HEUTTE, UFR STAPS Rouen  
Charline FRANDEMICHE, OncoNormandie

9h15 - 10h30

### Le Cancer et les traitements

Olivier RIGAL, Oncologue au Centre  
Henri Becquerel

10h30 - 10h45

### Pause

10h45 - 12h00

### Impact de l'APA chez les personnes atteintes de Cancer

Olivier RIGAL, Oncologue au Centre  
Henri Becquerel

12h00 - 13h30

### Pause déjeuner

13h30 - 14h45

### Plan régional sport santé bien être en Normandie & le projet IMAPAC

Xavier BLAIZOT, OncoNormandie

14h45 - 15h45

### L'APA en cancérologie, approche de l'éducateur sportif I

Océane DELAHAYE, IRMS<sup>2</sup> Entretien /Bilan

16h00 - 17h00

Bérengère LORIN et Kévin PERROTTE,  
CHU de Rouen, Dispositif DRAK'AJA

## Mardi 16 Novembre (9h00 - 17h30)

Lieu : CETAPS 1

9h00 - 12h00

### Psychologie et cancer : points de vue du patient et du professionnel & Douleur et Cancer

Johan LE FEL, Neuropsychologue au  
Centre Henri Becquerel

&

Cathy THERY, Médecin douleur, au  
Centre Henri Becquerel

12h00 - 13h30

### Pause déjeuner

13h30 - 14h30

### Nutrition, diététique et cancer

Céline GOULEY-TOUTAIN, Médecin Nutritionniste, Centre Henri Becquerel

### Prévoir Tenue Sportive - LIEU : Gymnase 2

14h45 - 15h45

### L'APA en cancérologie, approche de l'éducateur sportif II

Damien CHANDELIER, Asruc Santé : Renforcement musculaire

16h00 - 17h00

Marche Nordique  
Intervenant à confirmer

## Mercredi 17 Novembre (9h00 - 17h00)

Lieu : CETAPS 1

09h00 - 10h30

### Rééducation du Cancer du sein

Guillaume LEVAVASSEUR, Médecin,  
Pôle Santé Sport - Rouen

10h30 - 10h45

### Pause

10h45 - 12h00

### Retour d'expérience ??

Intervenant à confirmer

12h00 - 14h00

### Pause déjeuner

14h00 - 15h00

### L'APA en cancérologie, approche de l'éducateur sportif III

Prévoir Tenue Sportive

Salle de Danse

Adrien LE PRIOL, Siel Bleu : Gym Douce en Visio

15h15 - 16h15

Salle CETAPS 1

Dragon ladies — Retour expérience

16h15 - 16h30

### Discussion et échanges sur la Sensibilisation