

# COMMENT S'INSCRIRE AU DISPOSITIF IMAPAC ?

Vous êtes en cours de traitement ou jusqu'à 1 an après la fin des traitements conventionnels :

1. **Prenez rendez-vous avec votre médecin ou votre oncologue** en vue de la **prescription d'une activité physique adaptée**
2. **Contactez la structure de votre choix** pour réaliser un bilan et planifier vos activités
3. **Bénéficiez de 6 semaines consécutives de prise en charge** à raison de 2 séances d'1h par semaine

Pour trouver votre activité et votre structure :  
**rendez-vous sur [www.imapac.fr](http://www.imapac.fr)**

Plus d'informations

**[onconormandie.fr](http://onconormandie.fr)**

Réseau OncoNormandie  
28 rue Bailey 14 000 Caen

**06 69 02 14 20 / 09 81 77 98 82**

DISPOSITIF RÉGIONAL FINANÇÉ PAR

**Vous êtes soigné  
pour un cancer ?**

  
**ONCO  
NORMANDIE**  
RÉSEAU RÉGIONAL DE CANCÉROLOGIE

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE,  
UNE EXCELLENTE  
ALLIÉE !**

image  france - Crédit photo : © Adobe Stock



# IMAPAC, UN PASS POUR RETROUVER LA FORME

C'est un fait avéré : la pratique d'une activité physique régulière présente de nombreux bienfaits chez les patients atteints de cancer. C'est pourquoi le réseau OncoNormandie vous propose de participer au dispositif « **INITIER ET MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AVEC UN CANCER** » (IMAPAC).

Ouvert à toute personne atteinte d'un cancer, en cours ou jusqu'à 1 an après la fin des traitements conventionnels (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie), ce dispositif vous permet de participer à des séances de sport adaptées à votre santé, près de chez vous.



## ILS SE SONT MIS AU SPORT

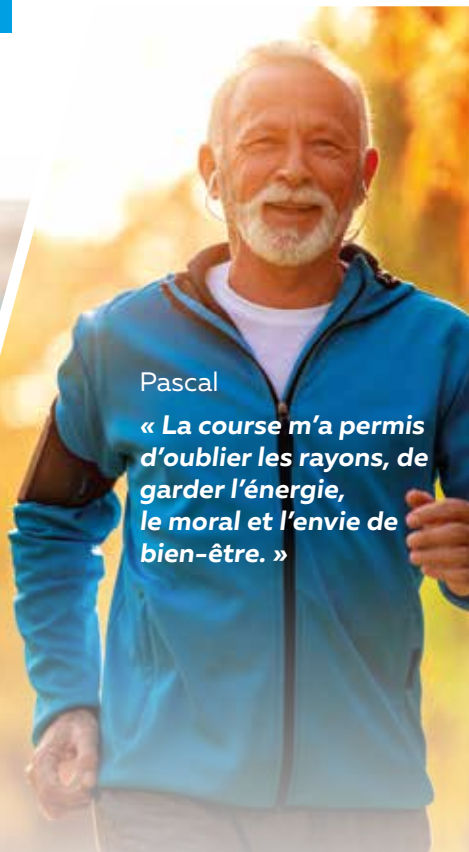
Cécile

« J'ai eu une mastectomie et la natation m'a redonné confiance en mon corps. »



Pascal

« La course m'a permis d'oublier les rayons, de garder l'énergie, le moral et l'envie de bien-être. »



## Parlez-en à votre médecin ou votre oncologue

Après un bilan de vos capacités physiques, une prescription d'activité physique adaptée (APA) vous sera délivrée. Vous pourrez alors choisir une activité et bénéficiez d'une prise en charge financière.

## 6 SEMAINES POUR MUSCLER SA SANTÉ



### Des activités sur mesure

Les structures participant au dispositif IMAPAC proposent un programme d'activités physiques adaptées prenant en compte votre état de fatigue, votre potentiel physique et vos souhaits.



### Un coach à vos côtés

Lors de vos séances, vous serez accompagné d'un enseignant APA ou d'un éducateur sportif sensibilisé à la cancérologie.



### 2 heures de sport par semaine

Natation, marche, tennis, gymnastique douce, karaté... Vous pourrez bénéficier de 2 heures d'activités physiques adaptées par semaine (possibilité de pratiquer 1h au sein d'une structure et 1h dans une autre).



### Des bénéfices mesurés

Diminution du risque de récurrence, de la fatigue. Amélioration de la qualité de vie et de l'état psychologique et émotionnel. La pratique régulière d'une activité physique agit positivement sur votre maladie, votre corps et votre esprit.