

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

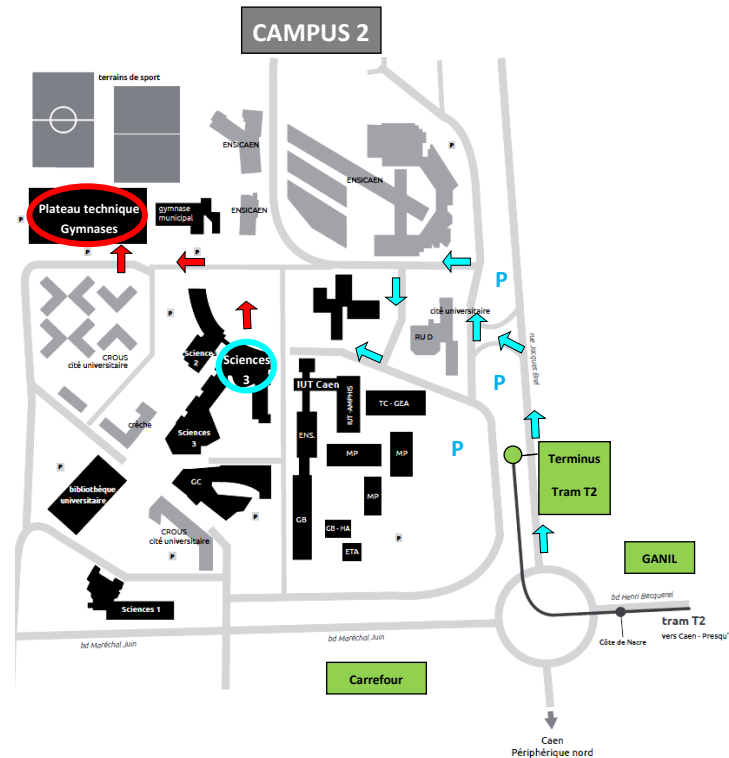
Pré-requis :

-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

Accès Bât Sciences 3 : En voiture, suivre les flèches bleues depuis le rond-point de Carrefour Côte de Nacre. Garez-vous sur un parking **P** puis rendez-vous au bâtiment Sciences 3 à pieds. Accessible en fauteuil.

Accès Gymnase : A pieds, suivre les flèches rouges. Accessible en fauteuil.



Contacts :

Charline Frandemiche
Réseau OncoNormandie
xblaizot@onconormandie.fr

Pascale LECONTE
UFR STAPS Caen
pascale.leconte@unicaen.fr



SENSIBILISATION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER



RESEAU ONCO NORMANDIE

UFR STAPS CAEN

16, 17 et 18 Mars 2022

à l'UFR STAPS de CAEN

PROGRAMME

Mercredi 16 Mars

09h00 - 9h15

Introduction

Charline Frandemiche, OncoNormandie

9h15 - 10h45

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

Charline Frandemiche, OncoNormandie

10h45- 11h00

Pause

11h00 - 12h15

Le Cancer et les traitements

Christelle LEVY, Oncologue au Centre François Baclesse

12h00 - 13h30

Pause déjeuner

13h30 - 15h30

Rééducation du Cancer du sein

Antoine DESVERGEE, Médecin rééducateur au CHU de Caen Normandie
Véronique FAURE, Masseur Kinésithérapeute

16h00 - 17h30

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

Anne BESNIER, Médecin
Cherbourg Aquasanté

Jeudi 17 Mars

9h00 - 10h45

Psychologie et cancer : points de vue du patient et du professionnel

Diane DE CRECY, Psychologue

10h45- 11h00

Pause

11h00 - 12h00

Douleur et Cancer

Médecin Douleur

12h00 - 13h00

Nutrition, diététique et cancer

Aurélié POUPPEVILLE, Diététicienne,
Centre François Baclesse

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 15h00

APA & Oncopédiatrie

Vincent ROCHE, Enseignant APA, Normandie pédiatrie

15h15 - 17h15

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

Prévoir tenue sportive

L'entretien préalable APA
Julien BARBEDIENNE, Enseignant APA

Gym adaptée
Laury AULNETTE, Enseignante APA

Vendredi 18 Mars

9h00 - 10h00

Impact de l'APA chez les patients atteints de Cancer

Clémence FERRANDEZ, Médecin rééducateur au CHU de Caen Normandie

10h00- 10h15

Pause

10h15 - 11h30

Education Thérapeutique

Isabelle PIERRE, Planeth patient

11h30 - 12h30

Présentation des Dragon Ladies : APA Cancer du Sein

Thierry NOEL-DUBUISSON

12h30 - 13h30

Pause déjeuner

13h30 - 14h30

APA et personnes âgées

Béregère BEAUPLET, CHU de Caen Normandie

14h45 - 16h45

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

Prévoir tenue sportive

Marche Nordique
Julien BARBEDIENNE, Enseignant APA
Karaté Santé
Thierry PREAUX, Instructeur Karaté
Médecin

17h00 - 16h30

Discussion et échanges sur la Sensibilisation