

## 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

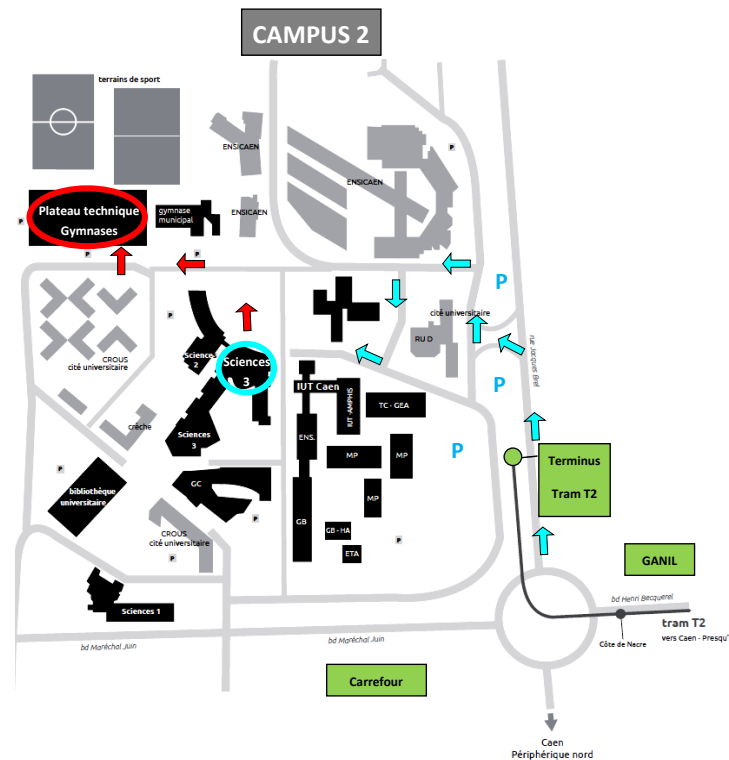
Pré-requis :

-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  
OncoNormandie  
cfrandemiche@onconormandie.fr

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



## SENSIBILISATION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER



DSRC - ONCONORMANDIE

UFR STAPS CAEN

30/11, 01 et 02/12/2022

à l'UFR STAPS de CAEN

# PROGRAMME

## Mercredi 30 Novembre

Bâtiment Sciences 3 Salle sc3-254

### 09h00 - 9h15 Introduction - Accueil

*OncoNormandie*

### 09h15- 10h30 Plan régional sport santé bien être en Normandie & le projet IMAPAC

*Charline Frandemiche, OncoNormandie*

### 10h30-10h45 Pause

### 10h45 - 12h00 Nutrition Bénéfices de l'APA chez les patients atteints de Cancer

*Benjamin DUFLOT, Enseignant APA*

### 12h00 - 13h30 Pause déjeuner

Bâtiment Sciences 3 Salle sc3-279

### 13h30 - 15h30 Rééducation du Cancer du sein

*Antoine DESVERGEE, Médecin rééducateur au CHU de Caen Normandie*

*Véronique FAURE, Masseur Kinésithérapeute*

Salle de cours gymnase

### 15h45- 17h45 L'APA en cancérologie, approche de l'éducateur sportif I

*Marche Nordique*

*Laurent DUCHENET, Caen Athletic club, Encadrant APA*

Extérieur +

Salle de cours-  
mezzanine/  
gymnases

*L'entretien préalable APA*

*Alban LE CLEAC'H, Enseignant APA*

## Jeudi 01 Décembre

Bâtiment Sciences 3 Salle sc3-273

### 9h00 - 10h00 Douleur et Cancer

*Franck LE CAER, Médecin Douleur, Centre François Baclesse*

### 10h00 - 11h00 Cancer et Nutrition

*Estelle PARISEL, Diététicienne, OncoNormandie*

### 11h00- 11h15 Pause

### 11h15 - 13h00 Psychologie et cancer : points de vue du patient et du professionnel

*Diane DE CRECY, Psychologue*

### 13h00 - 14h00 Pause déjeuner

### 14h00 - 15h00 Le Cancer et les traitements

*Christelle LEVY, Oncologue au Centre François Baclesse*

### 15h15 - 17h15 L'APA en cancérologie, approche de l'éducateur sportif I

**Prévoir tenue sportive**

Salle de cours-  
mezzanine/  
gymnases

Salle de danse

DOJO

*Gym adaptée*

*Laury AULNETTE, Enseignante APA*

Salle de danse

*Basket Adapté*

*Benjamin DUFLOT, Enseignant APA*

## Vendredi 02 Décembre

Bâtiment Sciences 3 Salle sc3-278

### 9h00 - 10h00 Présentation des Dragon Ladies : APA Cancer du Sein

*Thierry NOEL-DUBUISSON*

### 10h00- 10h15 Pause

### 10h15 - 11h30 Education Thérapeutique

*Isabelle PIERRE, Planeth patient*

### 11h30 - 12h30 APA et Oncopédiatrie

### 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 III

*Anne BESNIER, Médecin*

### 17h00 - 17h30 Discussion et échanges sur la Sensibilisation