

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

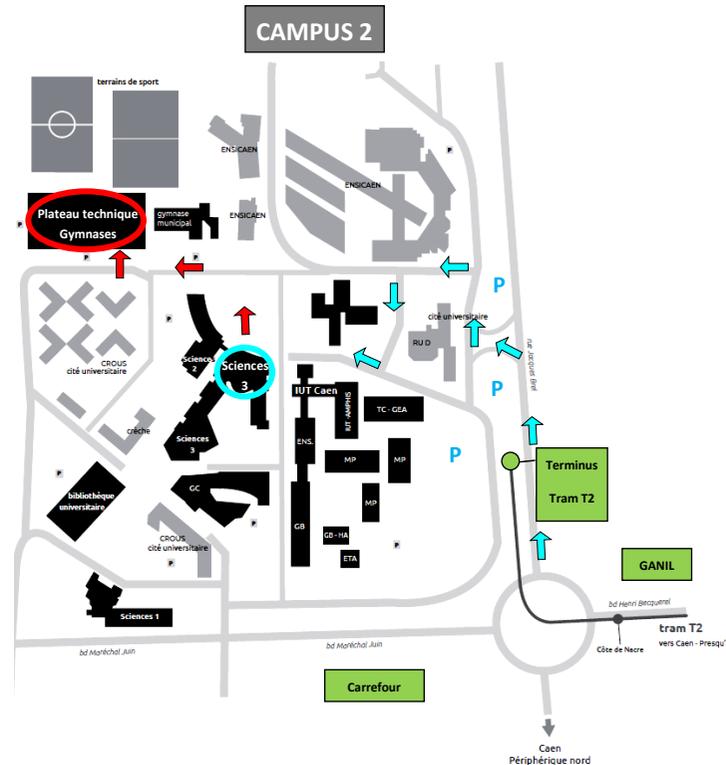
Pré-requis :

-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 :

Lisa FALQUERHO
OncoNormandie
lfalquerho@onconormandie.fr

UFR STAPS



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



SENSIBILISATION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER



ONCONORMANDIE
UFR STAPS CAEN

25, 26 et 27 Octobre 2023

à l'UFR STAPS de CAEN

PROGRAMME

Mercredi 25 Octobre

Bâtiment Sciences 3 Amphi sc3-043

09h00 - 9h15

Introduction - Accueil

OncoNormandie

9h15- 10h30

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

Charline FRANDEMICHE, OncoNormandie

10h30-10h45

Pause

Le Cancer et les traitements

*Dr Alison JOHNSON-DE BAYSSON
Centre François Baclesse*

10h45 - 12h00

12h00- 13h30

Pause déjeuner

Bâtiment Sciences 3 salle sc3-275

13h30 - 14h45

Les bénéfices de l'APA chez les patients atteints de Cancer

*Camille MONGODIN, Maison Sport-Santé
CHU Caen*

15h00 - 17h00

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

Prévoir tenue sportive

Marche Nordique

*Laurent DUCHENET, Caen Athletic club,
Encadrant APA*

Extérieur +

Salle de cours

Bâtiment Sciences 3 salle sc3-275

L'entretien préalable APA

*Vivien LEGER, Club Sport Santé,
Enseignant APA*

Jeudi 26 Octobre

Bâtiment Sciences 3 Salle sc3-279

9h00 - 10h00

Douleur et Cancer

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

10h00 - 11h00

Nutrition et Cancer

*Sigrid TIGHILET, Diététicienne
CHU de Caen*

11h00- 11h15

Pause

11h15 - 12h30

Les bénéfices de l'Education Thérapeutique dans un parcours d'APA

Isabelle PIERRE, Planeth patient

12h30- 13h30

Pause déjeuner

13h30 - 15h30

Rééducation du Cancer du sein

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

15h45 - 17h45

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

Prévoir tenue sportive

Salle de cours-
mezzanine/
gymnases

Salle de danse

DOJO

Gym adaptée

Laury AULNETTE, Enseignante APA

Salle de danse

Qi Gong

Claire VENENDY, Encadrant APA

Vendredi 27 Octobre

Bâtiment Sciences 3 Salle sc3-278

9h00 - 10h45

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

*Antony NARAYANASSAMY Psychologue,
Centre François Baclesse*

10h45- 11h00

Pause

11h00 - 12h00

Particularité de la cancérologie chez les enfants et jeunes adultes:

Lucie AMBROISE, Infirmière CHU Caen

12h00 - 13h30

Pause déjeuner

13h30 - 14h30

APA et personnes âgées

*Heidi SOLEM LAVIEC, Médecin
Centre François Baclesse*

14h45 - 16h45

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

Anne BESNIER, Médecin

16h45 - 17h15

Discussion et échanges sur la Sensibilisation