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 :

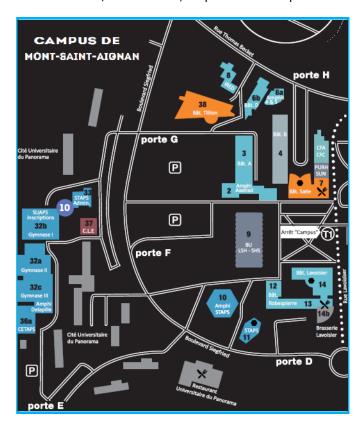
-être titulaire d'un diplôme sportif permettant l'encadrement des activités physiques et sportives sur prescription médicales. (<u>Décret n° 2016-1990 du 30 Décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée)</u>

Informations utiles

Adresse: UFR STAPS

Site de Mont Saint Aignan, BOULEVARD SIEGFRIED 76821 MONT SAINT AIGNAN CEDEX

Accès Porte E, Batiment 32c, Amphithéâtre Delapile





Contacts:

Lisa Falquerho Réseau OncoNormandie - Caen <u>Ifalquerho@onconormandie.fr</u>





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







SENSIBILISATION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER



ONCONORMANDIE UFR STAPS ROUEN

13, 14 et 15 novembre 2023 à l'UFR STAPS de ROUEN

PROGRAMME Sensibilisation APA et Cancer

Lundi 13 Novembre (9h00 - 17h00)

<u>Lieu: Amphi Delapile—Bat 32c</u>

09h00 - 9h15

Introduction - Accueil

Natacha HEUTTE, UFR STAPS Rouen Lisa FALQUERHO, 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

Nutrition, diététique et cancer

Céline GOULEY-TOUTAIN, Médecin Nutritionniste

14h45 - 15h45

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

Entretien / Bilan

Simon FOULONGNE, IRMS²

16h00 - 17h00

Dispositif DRAK'AJA

Bérengère LORIN /Kevin PERROTTE CHU de Rouen, Centre Henri Becquerel Mardi 14 Novembre (9h00 - 17h00)

<u>Lieu: Amphi Delapile—Bat 32c</u>

9h00 - 12h00

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

&

Douleur et Cancer

Cathy THERY et Johan LE FEL, Centre Henri Becquerel

10h30 - 10h45

09h00 - 10h30

Pause

10h45 - 12h00

APA et personnes âgées

Mercredi 15 Novembre (9h00 - 16h00)

Lieu: Amphi Delapile—Bat 32c

Pôle Santé Sport - Rouen

Rééducation du Cancer du sein

Guillaume LEVAVASSEUR, Médecin,

Bérengère Beauplet, Médecin responsable Unité de Coordination en OncoGériatrie « UCOG »

12h00 -14h00

Pause déjeuner

Prévoir tenue sportive

Lieu : salle d'escrime + salle de combat

Atelier en demi-groupe

14h00- 16h00

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

Gym Douce

Adrien LE PRIOL, Siel Bleu

Pilates

Alexia MACEROT, Association la Chaine

16h15 - 16h45

Discussion et échanges sur la Sensibilisation

12h00 - 13h30

Pause déjeuner

13h30 - 14h30

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

Lisa FALQUERHO, OncoNormandie

Prévoir tenue sportive

<u>Lieu: salle d'escrime—Atelier en demi -roupe</u>

14h45 - 17h00

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

Renforcement musculaire

Damien CHANDELIER, Asruc Santé

Marche Nordique

Association la chaîne