

## UNE QUESTION SUR LE DISPOSITIF ?

N'hésitez pas à nous contacter, au plus proche de chez vous.

### Comités départementaux de la Ligue contre le cancer

Calvados : 02 31 86 45 85

Eure : 02 32 39 39 45

Manche : 02 33 05 60 48

Orne : 02 33 27 89 22

Seine-Maritime : 02 35 89 20 26

### OncoNormandie

09 81 77 98 82

POUR PLUS  
D'INFOS

[imapac.fr](http://imapac.fr)

**Vous êtes soigné  
pour un cancer ?**



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

**DÉCOUVREZ IMAPAC !**



Crédit photo : © Adobe Stock

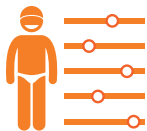
**IMAPAC « INITIER ET MAINTENIR UNE ACTIVITÉ  
PHYSIQUE ADAPTÉE AVEC UN CANCER »**

est un dispositif gratuit proposé par OncoNormandie et La Ligue  
contre le Cancer.

DISPOSITIF RÉGIONAL FINANÇÉ PAR



## 8 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 d'activités 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.**

C'est un fait avéré : la pratique d'une activité physique régulière présente de nombreux bienfaits chez les patients atteints de cancer.

**Parlez-en à votre médecin ou votre oncologue**

## COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

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 planifier vos activités
- 3. Bénéficiez de 8 semaines consécutives de prise en charge** à raison de 2 séances d'1h par semaine
- 4. Bénéficiez d'un bilan individualisé** lors de la dernière séance

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

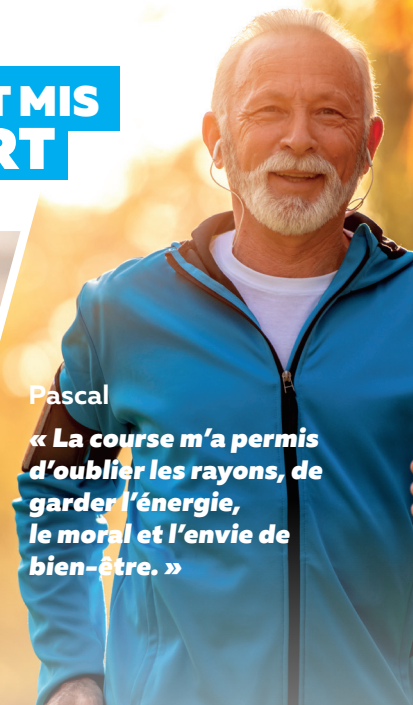


**ILS SE SONT MIS  
AU SPORT**



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. »