

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

**Vous êtes soigné
pour un cancer ?**

ONCO
NORMANDIE

En collaboration avec les
comités départementaux de

LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER



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

DÉCOUVREZ IMAPAC !



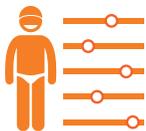
Crédit photo : © Adobe Stock

**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



**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. »