

# Informations utiles

Accès UFR STAPS

## *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 Master APAS
- Educateurs sportifs (20 places)

### Contacts :

Xavier BLAIZOT  
Réseau OncoNormandie -Caen  
[xblaizot@onconormandie.fr](mailto:xblaizot@onconormandie.fr)

Pascale LECONTE  
UFR STAPS Caen  
[pascale.leconte@unicaen.fr](mailto:pascale.leconte@unicaen.fr)

## SENSIBILISATION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE APRÈS CANCER



## RESEAU ONCO BASSE NORMANDIE UFR STAPS CAEN

**11, 12 et 13 Mars 2019**

**à l'UFR STAPS de CAEN**

# PROGRAMME

## Lundi 11 Mars

09h00 - 9h30

### Introduction

Xavier BLAIZOT, *Coordonnateur Onco Basse Normandie*

9h30 - 10h30

### Le Cancer et les traitements

Christelle LEVY, *Oncologue au Centre François Baclesse*

10h30 - 10h45

### Pause

10h45 - 12h00

### Nutrition, diététique et cancer

Mickael MASSICARD, *Nutritioniste au CHU de Caen*

12h00 - 13h30

### Pause déjeuner

13h30 - 15h00

### Retour d'expérience « Esprit Karaté »

Thierry PREAUX, *Instructeur de Karaté, Médecin*

15h00 - 17h00

### L'APA en cancérologie, approche de l'éducateur sportif I (DOJO + Salle de cours mezzanine)

*L'entretien préalable APA*

Alban LE CLEACH, *Educateur, Centre SC Léo Lagrange*

*APA en Oncopédiatrie*

Adeline Tourgis, *Educateur Sportif*

## Mardi 12 Mars

9h00 - 11h00

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

Jean-Luc MACHAVOINE *Psychologue au Centre François Baclesse*

11h00 - 11h15

### Douleur et Cancer

Franck LE CAER, *Médecin douleur, réseau Régional Douleur*

11h15 - 12h15

12h15 - 14h00

### Pause déjeuner

14h00 - 15h00

### Impact de l'APA chez les patients atteints de Cancer

Corinne DELCAMBRE, *Oncologue au Centre François Baclesse*

15h15 - 17h15

### L'APA en cancérologie, approche de l'éducateur sportif II (Salle de Danse + Salle cours mezzanine)

*Cours Adapté - Gym Douce*

Laury Aulnette, *Educateur Sportif*

*Atelier Marche Nordique Adaptée*

Ivan Raça

## Mercredi 13 Mars

10h00 - 12h00

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

Xavier BLAIZOT, *Coordonnateur Onco Basse Normandie*

12h00 - 13h30

### Pause déjeuner

13h45 - 15h30

### Rééducation du Cancer du sein

Antoine DESVERGEE, *Médecin rééducateur au CHU de Caen*

Véronique FAURE, *Masseur Kinésithérapeute*

15h30 - 17h00

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

Anne BESNIER, *Médecin*

*Aquasanté*

17h00 - 17h30

### Discussion et échanges sur la Sensibilisation