

Comment intégrer le Pôle Sport & Cancer ?

1^{ère} étape ...

... en parler à votre médecin qui vous orientera :

- ▶ soit vers la CAMI Sport & Cancer (auquel cas il vous remettra un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique)
- ▶ soit vers le service d'onco-réhabilitation

2^{nde} étape ...

... prendre rendez-vous :

- ▶ soit avec l'Éducateur Médico-Sportif de la CAMI Sport & Cancer en appelant la Ligue Contre le Cancer au **05 61 54 17 17** (n'oubliez pas de préciser que vous appelez pour vous inscrire au Pôle Sport & Cancer)
- ▶ soit avec le service d'onco-réhabilitation au **05 31 15 55 26**



Cami
sport&cancer

gratuit

Vous êtes en
cours de traitement
à l'IUCT-Oncopole ?



Pratiquez une
activité physique
grâce au
Pôle Sport & Cancer !

Cami
sport&cancer

Pour en savoir plus sur la CAMI Sport & Cancer :
sportetcancer.com



Pourquoi pratiquer une activité physique ?

- ▶ Pour améliorer la **qualité de vie** et le **bien-être**.
- ▶ Pour diminuer les risques de **récidive**.
- ▶ Pour diminuer **les effets secondaires** des traitements (prise de poids, perte de masse musculaire, essoufflement, douleurs, fatigue, etc.).
- ▶ Pour permettre une **réappropriation du corps**.
- ▶ Pour faciliter les **échanges**, s'inscrire dans une dynamique de **projet** et se faire **plaisir**.

Qu'est ce que le Pôle Sport & Cancer ?

Grâce à un partenariat entre l'IUCT-Oncopole, la CAMI Sport & Cancer, la Ligue Contre le Cancer 31 et Malakoff Médéric, le Pôle Sport & Cancer propose :

- ▶ Un accompagnement, sur une durée de six mois à un an, **à raison de deux séances d'activité physique par semaine** (l'une de gymnastique posturale, l'autre de marche nordique).
- ▶ Un **suivi régulier** en concertation avec les équipes soignantes, à raison d'une consultation tous les trois mois.

Qu'est-ce qu'une consultation d'activité physique ?

C'est un bilan d'activité physique se déroulant à l'IUCT-Oncopole au cours duquel l'éducateur médico-sportif de la CAMI Sport & Cancer va échanger avec vous afin d'adapter au mieux la pratique d'activité physique à vos besoins et envies. C'est aussi quelques tests physiques simples et courts afin de pouvoir suivre vos progrès tout au long du programme.

NB : dans certains cas, une consultation préalable avec un médecin de médecine physique et réadaptation à l'IUCT-Oncopole sera nécessaire.

Qu'est-ce qu'une séance d'activité physique ?

C'est la pratique d'une activité physique adaptée aux conséquences du cancer et de ses traitements et encadrée par un éducateur spécifiquement formé à l'activité physique en oncologie.

Les séances de gymnastique posturale et de marche nordique s'appuient sur une méthode pédagogique spécifiquement créée par la CAMI Sport & Cancer, **le Médiété®**, qui est un enchaînement de mouvements et d'exercices mobilisant la globalité du corps.

Les séances durent une heure et s'effectuent en groupe à la Ligue Contre le Cancer 31 (300m de l'IUCT-Oncopole).

Combien ça coûte ?

Grâce au soutien du groupe de protection sociale Malakoff Médéric et à l'action conjointe de l'IUCT-Oncopole et des associations CAMI Sport & Cancer, Laurette Fugain et Ligue Contre le Cancer, les consultations et séances d'activité physique sont **gratuites**.

