

Le sport une arme contre la maladie !

Pendant les traitements : le sport permet de diminuer leurs effets secondaires.

- C'est le meilleur et le seul remède prouvé contre la fatigue.
- Le maintien d'une masse musculaire limite les effets indésirables des chimiothérapies.
- Il permet de lutter contre les douleurs articulaires et musculaires générées par certaines thérapies (hormonothérapie du cancer du sein par exemple).

Pendant et après les traitements : Le sport améliore la qualité de vie.

- Il diminue l'anxiété et les troubles du sommeil
- Il permet de se réapproprier son corps.
- Il permet de rompre son isolement, de sortir de l'hôpital !

Après les traitements : Le sport contribue à la guérison.

- Il aide à récupérer plus vite des effets secondaires.
- Il permet de réduire les séquelles de la chirurgie ou de la radiothérapie (lymphoedème après curage axillaire par exemple)
- Et pour certains cancers il diminue de façon importante le risque de rechute prouvant ainsi l'aspect curatif de l'activité physique.

Dr Gwenaëlle MADOUAS, Médecin du sport, BREST
 Dr Hélène SIMON, Oncologue, CHRU BREST
 Dr Adrian TEMPESCUL, Hématologue, CHRU BREST

**La conclusion est simple :
Tous au sport !!!**

Pour tous renseignements :

Prendre contact avec votre médecin généraliste, oncologue, hématologue, médecin du sport et les clubs concernés.

la Ligue Contre le Cancer du Finistère - 13 rue du Tromeur - 29200 BREST
 02 98 47 40 63 - cd29@ligue-cancer.net



Saison
2017-2018

Bouger pour guérir

Parce que la maladie et ses traitements ont des retentissements sur le corps
 En cours de traitements ou en rémission, la pratique d'une activité sportive est fortement recommandée, pour les personnes atteintes d'un cancer.



AQUAGYM



ESCRIME



TIR A L'ARC



NAGE AVEC PALMES



DRAGON BOAT



MARCHE NORDIQUE



COURSE À PIED



ACTIVITÉS GYMNIQUES



RENSEIGNEMENTS

L'inscription auprès des clubs est conditionnée à la présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique choisie, qui sera délivré par votre médecin oncologue, hématologue ou un médecin du sport.

Parlez-en à votre médecin généraliste !



BOUGER POUR GUÉRIR

Parce que la maladie et ses traitements ont des retentissements sur le corps.

AQUAGYM (Ouvert à toutes les maladies chroniques)

Pour vous détendre dans une ambiance dynamique et conviviale, jetez vous, à l'eau.

Le mardi après-midi - 16h05 à la piscine de Recouvrance - BREST

Votre inscription à l'année s'organise sur 2 cycles de 15 séances :

1 er cycle : du 26 septembre 2017 à janvier 2018

2 ème cycle : de février à juin 2018

Pour tous renseignements et inscriptions, contactez le 02 98 33 50 50



ESCRIME

L'escrime comme riposte : des gestes adaptés, des bénéfices en terme de postures et d'équilibre dans un environnement de loisir.

La rapiere de Brest ouvre un créneau spécifique au complexe sportif Jean Guéguéniat à Brest

Activité gratuite à l'année.

le jeudi de 11h à 12h 30

Pour tous renseignements et inscriptions , contactez la Rapiere de Brest

06 52 23 85 37 - Email : escrime@larapieredebrest.com



TIR A L'ARC

Le tir à l'arc concourt à l'amélioration de l'équilibre et de la coordination des mouvements. Il permet une meilleure prise de repères dans l'espace. C'est un exercice musculaire harmonieux qui offre une réadaptation à l'effort. Il a un effet anti-stress. Un sport pour se concentrer afin d'atteindre sa cible.

Tarif : 60 euros l'année

Le mardi de 16 h à 18h

Pour tous renseignements et inscriptions contactez les Archers de Bohars :

au 06 77 11 89 95 - Email : archerdebohars@gmail.com



NAGE AVEC PALMES (Ouvert à toutes les maladies chroniques)

Bénéfique pour le coeur, les jambes et l'esprit !

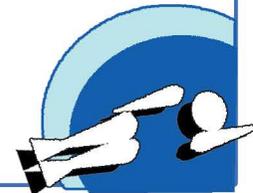
La nage avec palmes offre les bienfaits d'une activité d'endurance et de détente tout en souplesse et en sensations ...

Tarif : 80 euros l'année

Le jeudi à 19h45 à la piscine de recouvrance

Pour tous renseignements et inscriptions contactez le GMAP

06 74 74 03 39 - Email : nap@gmap.fr



DRAGON BOAT

Une activité de plein-air et de sport nature.

Accompagner les personnes dans une reprise ou une découverte d'activité physique adaptée sur une embarcation collective permettant de pagayer en équipe pour se reconstruire physiquement moralement dans un esprit ludique et convivial.

Le samedi de 9h30 à 12h

Pour tous renseignements et inscriptions, contactez le

Club du Canoë Kayak Brestois au Moulin Blanc

au 02 98 41 69 40 - Email : secretariat@kayak-brest.com



ACTIVITÉS GYMNiques

GymArmor - Plougastel Daoulas :

Gym tonique, semi-tonique et douce, Step-Zumba-Stretching, Pilates, Yoga

Renseignements : Isabelle GEIER - 06 62 17 45 32 ou www.gymarmor.fr



COURSE À PIED (Ouvert à toutes les maladies chroniques)

Envie de redécouvrir les plaisirs de la course à pied à allure très modérée sur de petites distances accessibles à tous.

(échauffements & étirements en début et fin de séance), rejoignez la section des koalas à partir du jeudi 2/10.

Tarif : 40€ l'année

Les jeudis de 18h à 19h à l'astrolabe (stade Garnier)

Renseignements : sylvie.kergoat@orange.fr / 06 70 61 80 97



MARCHE NORDIQUE (Ouvert à toutes les maladies chroniques)

Une activité de sport bien-être accessible à tous et conviviale, au contact de la nature.

Donne de l'énergie, améliore la forme physique et le moral, recommandé par le corps médical.

Pour tous renseignements et inscriptions, contactez

«Les Mille-Pads d'Iroise » bien être et marches nordiques

Locmaria Plouzané

06 18 09 26 71 - 06 77 74 37 23 - Email : mnordique@gmail.com



ACTIVITÉS GYMNiques ET BIEN ÊTRE

Les Activités Physiques Adaptées, qui sont proposées par la Ligue Contre le Cancer, permettent aux personnes de récupérer leurs capacités altérées par la maladie et les traitements. (Acitivités Physiques Adaptés, Yoga, Qi Gong, etc.)

Service Gratuit

Ligue Contre le Cancer : Tél 02 98 47 40 63 - Email : cd29@ligue-cancer.net

