

Vous souhaitez participer

Pour bénéficier de l'une de ces activités, **l'inscription est obligatoire.** Posez toutes vos questions et réservez votre séance directement auprès des encadrants :

- Audrey Richard : 06 62 70 17 85
- Anne-Sophie Abot : 06 24 78 46 97
- Virginie Corvez : 06 33 11 33 35

Lieu des séances

Une fois votre inscription validée par l'encadrant, nous vous donnons rendez-vous à :

L'Hôpital privé du Confluent

2-4 rue Éric Tabarly 44200 Nantes

Porte 6 - Ascenseurs verts - 4^e étage (couloir de gauche)



ONCOLOGIE

Activité Physique Adaptée & Réhabilitation Corporelle

DOC-AFF-363 n°1 - octobre 2018



CONFLUENT
L'HÔPITAL
PRIVÉ

L'Hôpital privé du Confluent
2-4 rue Éric Tabarly 44277 NANTES
www.groupeconfluent.fr



CONFLUENT
L'HÔPITAL
PRIVÉ

POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Un grand nombre d'études indiquent que la pratique d'une activité physique adaptée, avant, pendant et après le traitement d'un cancer, apporte de multiples bénéfices : réduction de la fatigue et amélioration du sommeil, limitation des effets secondaires, évacuation des tensions et du stress, diminution du risque de récurrence, amélioration de la qualité de vie, découverte d'une nouvelle vitalité, plaisir de se mettre en mouvement, facilitation de la vie sociale, réconciliation avec son corps et ses sensations, meilleure estime de soi...

QUE SIGNIFIE APA « ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE » ?

L'APA regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes fragilisées. Elles répondent aux besoins et aux compétences spécifiques de chacun, le tout dans le respect de ses envies et de sa sécurité. Elles sont destinées aux personnes qui, pour diverses raisons, ne sont pas en capacité de pratiquer une activité physique de type classique. Il peut s'agir de patient(e)s atteint(e)s de maladies chroniques ou d'affections longue durée ayant besoin de sortir de la sédentarité ou tout simplement de remettre leur corps en mouvement.

PLANNING DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES PROPOSÉES

Jours	Horaires	Encadrants	Activités
Lundi	14h - 15h	Audrey Richard <i>Kinésithérapeute</i>	APA Pilates*
	15h - 16h		Réhabilitation corporelle**
Mardi	13h30 - 14h30	Anne-Sophie Abot <i>Kinésithérapeute</i>	APA Yoga*
	15h - 16h	Virginie Corvez <i>Kinésithérapeute</i>	Réhabilitation corporelle**
Judi	14h - 16h	Virginie Corvez <i>Kinésithérapeute</i>	Réhabilitation corporelle**
Vendredi	14h - 16h	Audrey Richard <i>Kinésithérapeute</i>	Réhabilitation corporelle**

* Activités proposées sur contribution financière à régler par le patient : non remboursées par la sécurité sociale

** Activités proposées sur prescription médicale : remboursées par la sécurité sociale

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

Pilates adapté

Les mouvements sont basés sur le même fondement que le Pilates traditionnel. Les exercices du Pilates adapté stimulent les muscles dans leur globalité et en profondeur, pour permettre une meilleure maîtrise de son corps et de ses mouvements. Ils améliorent la posture, la coordination, et augmentent le tonus, la souplesse et l'endurance.

Yoga adapté

Son objectif est de se réapproprier son corps grâce à des exercices doux qui se focalisent sur les capacités à la fois respiratoires et mentales. L'objectif est avant tout de se détendre, de se concentrer dans l'instant présent et de retrouver un bien-être de corps et d'esprit.

Réhabilitation corporelle

À travers des étirements, des exercices de renforcement musculaire, de cardio-training et de gymnastique adaptés, elle vise à redécouvrir son souffle et sa mobilité. Sans contraction brusque, elle renforce les muscles et les articulations tout en stimulant la souplesse.

CE QUE VOUS DEVEZ APPORTER LORS DES SÉANCES

- un short ou jogging ou legging
- un t-shirt ou un débardeur de sport
- une paire de baskets propres
- une serviette éponge
- une bouteille d'eau

