

Comment intégrer le Pôle Sport & Cancer ?

1^{ère} étape ...

... en parler à votre médecin et lui demander de vous prescrire des séances d'activité physique.

2^{nde} étape ...

... prendre rendez-vous avec la praticienne en thérapie sportive de la CAMI Sport & Cancer pour une présentation plus détaillée de l'activité physique proposée et, si vous souhaitez intégrer le programme, une première consultation.

Comment prendre rendez-vous

avec la praticienne en thérapie sportive ?

- ▶ Par téléphone :
07 83 55 71 16 (entre 9h et 17h)
- ▶ Par e-mail :
polecami.bordeauxnord@sportetcancer.com
- ▶ Directement en ligne :
clcrdv.com/pole-sport-et-cancer-bordeauxnord

Cami
sport&cancer

gratuit

Vous êtes en
cours de traitement à la
Polyclinique Bordeaux Nord ?



Pratiquez une
activité physique
grâce au
Pôle Sport & Cancer !

Cami
sport&cancer

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

Polyclinique
Bordeaux Nord Atlantique **PBNA**

Cami
sport&cancer

avec le soutien de

malakoff médéric

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 la Polyclinique Bordeaux Nord, la CAMI Sport & Cancer et Malakoff Médéric, le Pôle Sport & Cancer propose :

- ▶ Un accompagnement, sur une durée de six mois minimum (pouvant être prolongés jusqu'à un an sous conditions), **à raison de deux séances d'activité physique par semaine** (de gymnastique posturale ou de danse).
- ▶ 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 la Polyclinique Bordeaux Nord au cours duquel la praticienne en thérapie sportive 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.

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 une praticienne en thérapie sportive formée à l'activité physique en oncologie.

Les séances de gymnastique posturale et de danse 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 Polyclinique Bordeaux Nord.

Combien ça coûte ?

Grâce au soutien du groupe de protection sociale Malakoff Médéric et à l'action conjointe de la Polyclinique Bordeaux Nord et des associations CAMI Sport & Cancer et Laurette Fugain, les consultations et séances d'activité physique sont **gratuites**.

