La Fédération Française EPGV :

- 540000 adhérents
- Plus de 6 000 clubs affiliés dans toute la France
- Plus de 7000 animateurs sportifs à votre service

Parce qu'être actif est un atout pour ma santé

Une activité régulière et une bonne hygiène de vie vous permettront de vous sentir aussi bien dans votre corps que dans votre tête.

Lundi et Vendredi de 15h30 à 16h45

Salle de Ranteil
Rue Albert Einstein 81000 ALBI

1re fédération nationale non compétitive !

Pour tout autre renseignement contacter :

Aurore BRU

06.73.84.86.05
aurore.bru@free.fr

EPGV Comité Départemental Tarn

OU Le Comité Départemental EPGV au 05.63.46.30.12
Les Mardi et Jeudi

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
46/48 rue de Lagny - 93100 Montreuil - contact@ffepgv.fr - **www.ffepgv.fr**

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement. Couverture : Shutterstock. tandM www.tand-m.com

PROGRAMME EPGV

GYM'APRÈS CANCER

Un nouvel élan pour mon corps

Fédération Française EPGV

Toutes les infos sur **www.sport-sante.fr**

GYM'APRÈS CANCER

La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire propose **Gym'Après Cancer** adapté aux personnes atteintes de cancer.

Ce programme passerelle vise à l'amélioration de votre condition physique et de votre qualité de vie. L'objectif est de vous amener à l'issue de celui-ci vers une pratique physique autonome et d'adopter un mode de vie plus actif.

Pourquoi ?

Le manque d'activité physique entraîne une perte d'énergie et une augmentation de la fatigue, entraînant à son tour une moindre envie de bouger. Aujourd'hui, il est démontré qu'une activité physique régulière et adaptée contribue à un meilleur confort de vie par l'amélioration des qualités physiques, des qualités psychiques et des relations sociales.

Pour qui ?

Pour les adultes atteints de cancer, pendant ou après les traitements et sans limite d'âge. Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété et signé par l'oncologue ou le médecin traitant.

- Vous n'avez jamais pratiqué une activité physique auparavant ? Le programme **Gym'Après Cancer** va vous permettre de découvrir vos capacités ainsi que le plaisir de bouger et de faire des rencontres.
- Vous avez déjà pratiqué une activité physique et sportive ? Le programme **Gym'Après Cancer** va vous permettre de retrouver des sensations et un niveau de condition physique pour reprendre une activité que vous aimez.

Comment ?

3 séances hebdomadaires collectives durant l'année sportive (de septembre à juin) : 2 séances en salle d'1 heure (équilibre, renforcement, stretching, relaxation...) et 1 séance en extérieur (marches et ateliers).

Les activités sont proposées sous la conduite d'animateurs ou d'animatrices expérimentés et formés spécifiquement au programme. Ils portent à chaque participant toute l'attention nécessaire et s'adaptent aux capacités de chacun.

le certificat médical

À remettre à votre animateur lors de la première séance

Je soussigné, Docteur en Médecine, Médecin traitant, Oncologue

(préciser).....

.....

.....

déclare que Mme / M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : _____ Ville : .....

Tél. : _____ Date de naissance : _____

Email : .....

est apte médicalement à suivre les activités physiques adaptées du programme ***Gym'Après Cancer***

Fait le ..... à .....

Pour quelle(s) raison(s) je vous envoie mon patient (plusieurs choix possibles) :

- ◯ Pour une fatigue chronique
- ◯ Pour une reprise d'activité physique
- ◯ Pour des problèmes d'équilibre
- ◯ Pour une prise de poids
- ◯ Pour des douleurs articulaires
- ◯ Autre : .....
- ◯ Pour des douleurs musculaires

Cachet et signature :

◯ Je souhaite être rappelé pour ce patient au numéro : .....