



La Fédération Française EPGV :

- 540 000 adhérents
- Plus de 6 000 clubs affiliés dans toute la France
- Plus de 7 000 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.

Vos séances (jours et heures) :

2 séances en salle :

- lundi de 9h50 à 10h50
- jeudi de 11h30 à 12h30

1 cours en extérieur mercredi 12h45 - 13h45

Fédération nationale non compétitive !

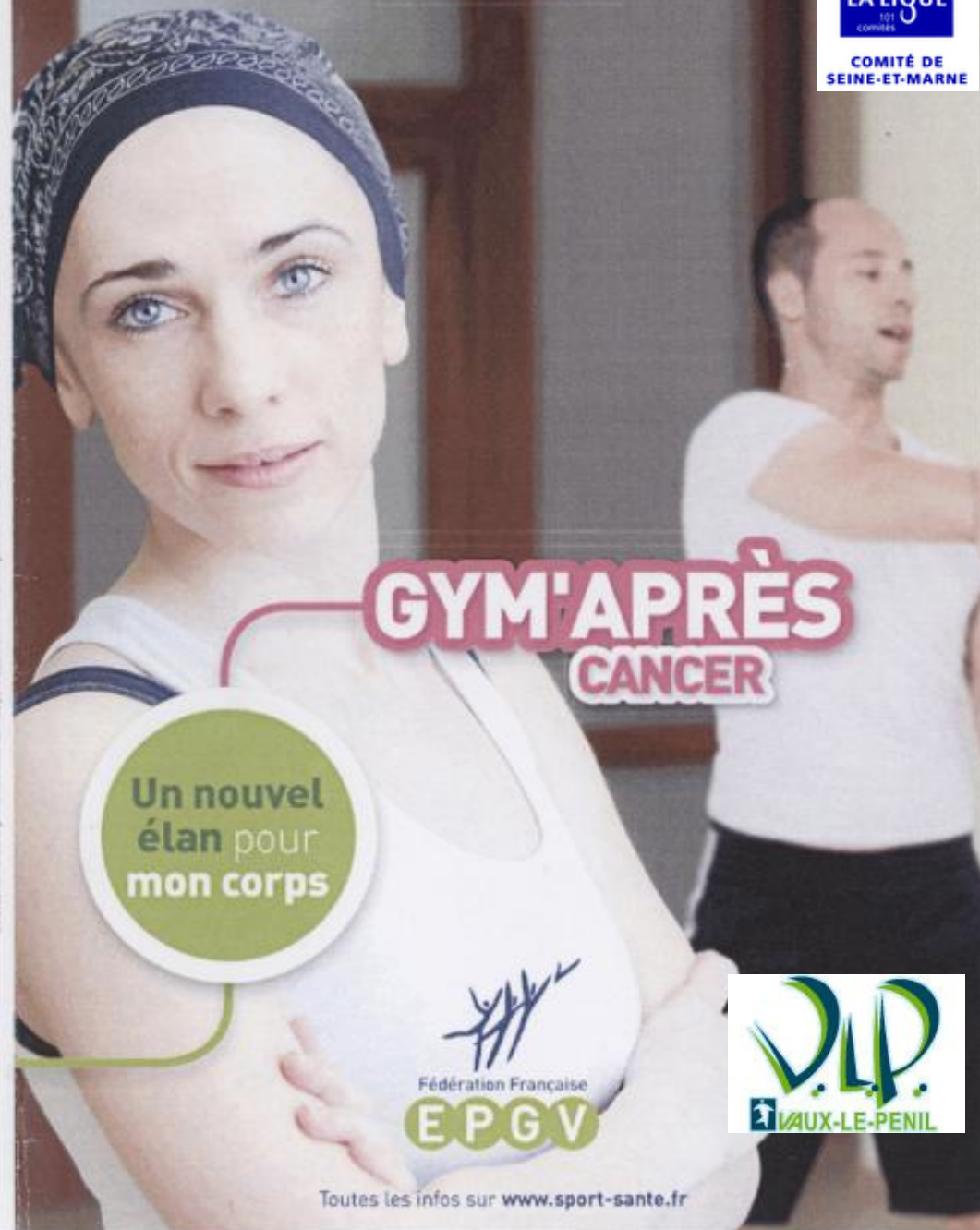
Contact :

GV VALX LE PENIL
8 RUE DES CARROUGES
77000 VALX LE PENIL
Tél : 06.17.86.44.12

E-mail EPGV : gvlp.77@hotmail.fr



Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement. Couverture : Shutterstock, sand7M www.bele-m.com



GYM'APRÈS CANCER

Un nouvel élan pour mon corps



GYM'APRÈS CANCER

La Fédération Française d'Éducation 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 du e 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 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 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 medical

Le certificat
est 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 :

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

Fait le, à

Cochez les activités préconisées pour le pratiquant :

Activités cardio (LIA, Step...)

Marche active

Activités de renforcement musculaire

Exercices à dominante équilibre

Techniques douces (yoga, tai chi...)

Cachet et signature :