



- 540 000 adhérents
- 7 200 clubs affiliés dans toute la France
- 7 500 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 créneaux :

1^{re} fédération nationale non compétitive !

Votre association EPGV :



PRODUIT
EPGV



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 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 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...)

Activités aquatiques

Cachet et signature :