

Page Facebook : La Ligue Contre le Cancer 61
Page Internet : <https://ligue-cancer.net/cd61>



L'activité physique adaptée



Qu'est-ce que l'activité physique adaptée ?

Les activités physiques adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives à des fins de prévention, de réhabilitation et de rééducation auprès des personnes malades.

L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie.

Pendant ou après un traitement contre le cancer, il est recommandé d'initier ou de maintenir une activité physique adaptée.

De nombreuses études ont montré le lien entre une pratique régulière du sport et une diminution des risques pour certains cancers (colon, sein et endomètre). Par ailleurs, le risque de rechute peut être diminué (jusqu'à 50% notamment dans le cancer du sein).

❖ Alençon

- **L'étoile Alençonnaise**, rue de Verdun.
 - Le mercredi de 10h15 à 11h15 et de 11h15 à 12h15, et ou le jeudi de 11h à 12h.
Inscription au : 06.82.38.91.16
- **ASPTT – Gymnase de l'étoile**, salle de danse, rue de Verdun.
 - Le mardi de 18h à 19h, et ou le mercredi de 15h à 16h.
Inscription au : 06.63.89.84.08.

❖ Argentan

- **ASPTT – Salle ASPTT**, 69 rue Hector Berlioz.
 - Le lundi de 17h à 18h.
Inscription au 07.82.14.40.14.

❖ Bellême

- **Dojo Maison des Associations**.
 - Le mercredi de 14h45 à 19h : gymnastique.
 - Le samedi de 10h à 11h : marche douce (activité non prise en charge par la Ligue contre le Cancer).
 - Le samedi de 11h15 à 12h30 : marche rapide (activité non prise en charge par la Ligue contre le Cancer).
Inscription au : 06.85.06.99.64.

D'autres organismes peuvent être contactés, tel que :

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Orne
Au 02.33.80.27.63.

