

## Vous souhaitez participer

Pour bénéficier de l'une de ces activités, **l'inscription est obligatoire.**

Posez toutes vos questions et réservez votre séance au **06 62 70 17 85** ou **02 28 25 51 88.**

Une fois votre inscription validée par l'encadrant, nous vous donnons rendez-vous à :

**L'Hôpital Privé du Confluent**  
**2-4 rue Éric Tabarly - 44200 Nantes**  
**Porte 1 - Hall d'accueil**

 **L'Hôpital Privé du Confluent**  
Nantes

2-4 rue Éric Tabarly  
44277 Nantes Cedex 2

[www.groupeconfluent.fr](http://www.groupeconfluent.fr)



## Oncologie

Activités Physiques Adaptées  
et réhabilitation corporelle

 **L'Hôpital Privé du Confluent**  
Nantes

## POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Un grand nombre d'études indiquent que la pratique d'une activité physique adaptée, avant, pendant et après le traitement d'un cancer, apporte de multiples bénéfices : **réduction de la fatigue et amélioration du sommeil, limitation des effets secondaires, évacuation des tensions et du stress, diminution du risque de récurrence, amélioration de la qualité de vie, découverte d'une nouvelle vitalité, plaisir de se mettre en mouvement, facilitation de la vie sociale, réconciliation avec son corps et ses sensations, meilleure estime de soi...**

## QUE SIGNIFIE APA ?

L'APA regroupe l'**ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes fragilisées**. Elles répondent aux besoins et aux compétences spécifiques de chacun, le tout **dans le respect de ses envies et de sa sécurité**.

Elles sont destinées aux personnes qui, pour diverses raisons, ne sont pas en capacité de pratiquer une activité physique de type classique. Il peut s'agir de patient(e)s atteint(e)s de maladies chroniques ou d'affections longue durée ayant besoin de sortir de la sédentarité ou tout simplement de remettre leur corps en mouvement.

### CE QUE VOUS DEVEZ APPORTER LORS DES SÉANCES



un short, jogging  
ou leggings



une serviette  
éponge



un t-shirt  
ou débardeur



une paire de  
baskets propres



une bouteille  
d'eau

## DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS



### Pilates adapté

Les mouvements sont basés sur le même fondement que le Pilates traditionnel. Les exercices du Pilates adapté stimulent les muscles dans leur globalité et en profondeur, pour permettre une meilleure maîtrise de son corps et de ses mouvements. Ils améliorent la posture, la coordination, et augmentent le tonus, la souplesse et l'endurance.



### Yoga adapté

Son objectif est de se réapproprier son corps grâce à des exercices doux qui se focalisent sur les capacités à la fois respiratoires et mentales. L'objectif est avant tout de se détendre, de se concentrer dans l'instant présent et de retrouver un bien-être de corps et d'esprit.



### Réhabilitation corporelle

À travers des étirements, des exercices de renforcement musculaire, de cardio-training et de gymnastique adaptés, elle vise à redécouvrir son souffle et sa mobilité. Sans contraction brusque, elle renforce les muscles et les articulations tout en stimulant la souplesse.

## PLANNING DES ACTIVITÉS

### RÉHABILITATION CORPORELLE

#### LUNDI

- De 11h à 12h  
Avec Audrey Richard

#### MARDI

- De 13h à 14h / De 14h à 15h  
Avec Axelle Galvier

#### JEUDI

- De 14h à 15h / De 15h à 16h  
Avec Axelle Galvier

#### VENDREDI

- De 11h30 à 12h30  
Avec Axelle Galvier
- De 13h à 14h / De 14h à 15h /  
De 15h à 16h  
Avec Audrey Richard

### PILATES ADAPTÉ

#### LUNDI

- De 12h à 13h / De 13h à 14h  
Avec Audrey Richard

### YOGA ADAPTÉ

#### MARDI

- De 10h à 11h / De 11h à 12h  
Avec Claire Beillevaire