



# Activités Physiques Adaptées et réhabilitation corporelle en oncologie

Les activités proposées au Confluent

## 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.

## 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 récidive**
- **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**

...

## 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.



### Multisport

Au travers des activités physiques « multisport » adaptées, ludiques et conviviales, (re)découvrez des disciplines sportives adaptées à vos aptitudes. Elles vous permettront d'entretenir vos capacités musculaires et cardiorespiratoires.

Quelques exemples d'activités :

- **Activités physiques raquettes**  
(badminton, tennis de table...)
- **Activités physiques de combat**  
(boxe, escrime...)
- **Expression corporelle**



### 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.



## Gym douce sur tapis

Inspiré du yoga, l'objectif de cette gym douce est de se réapproprier son corps grâce à des exercices doux et adaptables à tous. Elle permet ainsi de se détendre, de se concentrer dans l'instant présent et de retrouver un bien-être du corps et de l'esprit.

### CE QUE VOUS DEVEZ APPORTER LORS DES SÉANCES



un short, jogging  
ou legging



un t-shirt  
ou débardeur



une paire de  
baskets propres



une bouteille  
d'eau



une serviette  
éponge

**Avec le soutien institutionnel  
des laboratoires :**



Daiichi-Sankyo

AstraZeneca



## PLANNING DES ACTIVITÉS



### Réhabilitation corporelle

#### Lundi

De 11h à 12h

Avec Audrey Richard

#### Mardi

De 10h30 à 11h30 / De 11h30 à 12h30

Avec Axelle Galvier

#### Vendredi

De 10h30 à 11h30 / De 11h30 à 12h30

Avec Axelle Galvier

De 13h à 14h / De 15h à 16h

Avec Audrey Richard



### Pilates adapté

#### Lundi

De 12h à 13h / De 13h à 14h

Avec Audrey Richard

#### Vendredi

De 14h à 15h

Avec Audrey Richard



### Gym douce sur tapis

#### Mardi

De 13h30 à 15h

Avec Axelle Galvier



### Multi sport

#### Vendredi

De 9h30 à 10h30

Avec Coralie Delahaye

# **Vous souhaitez participer**

## **✓ Multisport**

Conditions de participation, planning de l'activité et inscriptions au **02 28 27 21 28**

## **✓ Gym douce sur tapis, pilates, réhabilitation corporelle**

Conditions de participation, planning des activités et inscriptions au **06 62 70 17 85**

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.hopitalprivéconfluent.vivalto-sante.com](http://www.hopitalprivéconfluent.vivalto-sante.com)