

♦ **Activités proposées :**

- **Aquabike** à Chambéry et Drumettaz
- **Aquagym** à Chambéry
- **Dragon boat** au Bourget du Lac
- **Gym douce** à Chambéry
- **Marche**, rendez-vous par e-mail.
- **Self-défense** à Chambéry
- **Sophrologie** à Chambéry et La Ravoire
- **Taï Chi – Qi gong** à Chambéry
- **Vélo doux** rendez-vous par e-mail.
- **Yoga** à Chambéry
- **Stages de découverte** (Théâtre d'impro, Modern danse, Hand-ball, Yoga du son, Macadam Rose)

Public : personnes touchées par un cancer féminin.

Conditions : adhésion annuelle (licence UFOLEP et assurance incluses) s'élevant à 70 €, l'adhésion avec vélo s'élevant à 90 €, stages découverte : 30 € par stage et un certificat médical de non contre-indication.

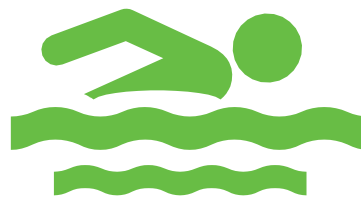
Plaquette 2023-2024

📍 20, rue des Tilleuls - 73000 Chambéry

☎ 07 82 22 60 11

✉ quatreSchambery@yahoo.fr

🌐 www.association4s.org



Les effets bénéfiques de l'activité physique concernent :

- ♦ la prévention ou la correction d'un déconditionnement physique ;
- ♦ un maintien et/ou une normalisation de la composition corporelle ;
- ♦ une réduction de la fatigue liée aux cancers et une amélioration globale de la qualité de vie ;
- ♦ une amélioration de la tolérance des traitements et de leurs effets à moyen et long terme ;
- ♦ un allongement de l'espérance de vie et une réduction du risque de récurrence.

Plus l'activité physique est initiée (ou préservée) tôt dans le parcours de soins, plus ses effets seront bénéfiques sur le patient. C'est également vrai si elle est maintenue dans la durée.

Professionnels en Activité Physique Adaptée Territoire Savoie-Belley



Pour tous renseignements

☎ 04 56 80 82 43

✉ 3csavoie-belley@ch-metropole-savoie.fr

🌐 <https://3c.onco-aura.fr/savoie-belley/>



Rando Santé Savoie

- ♦ **Randonnée pédestre** : sortie de 3 heures maximum (différents niveaux de difficulté) avec des animateurs formés par FFRP (encadrement + publics fragilisés).
- ♦ **Marche nordique** : 1 sortie par semaine de 2 heures (en activité complémentaire à la randonnée).

Encadrement : animateurs formés par FFRP (encadrement + publics fragilisés).

Public : fragilisé (pathologies cardiaques, artérielles, cancéreuses, diabète, etc.). Autonomie à la marche requise.

Conditions : licence Fédération Française de Randonnée Pédestre (28,25 €) + cotisation association (15 €) + partage frais de transports éventuels + certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre.

📍 1, avenue du stade - 73000 Barberaz

☎ 04 79 33 39 78

✉ rss73@laposte.net

🌐 randosante73.over-blog.com

Ligue Contre le Cancer, Comité de Savoie

- ♦ **Information, orientation au travers de partenariats** : Rando Santé Savoie, CAMI, Comité départemental d'Escrime de Savoie, Tennis Club de Cognin, Bouger sur Prescription
- ♦ **Séances d'activités physiques adaptées** en Maurienne (Saint Jean de Maurienne et Modane) et à Montmélian

Public : patients en cours de traitement ou ayant terminé les traitements.

Conditions : certificat médical de non contre-indication. Activités prises en charge par le Comité sur un temps donné.

📍 278, rue Nicolas Parent - 73000 Chambéry

☎ 04 79 62 19 46

✉ cd73@ligue-cancer.net

🌐 73-Savoie - La Ligue contre le Cancer

Maison des Réseaux Dispositif d'Accompagnement vers la Pratique d'Activité Physique (DAPAP73)

- ♦ Entretiens individuels, suivi personnalisé, séances de pratique, orientation vers une pratique autonome ou en mouvement sportif par des éducateurs spécialisés en Activité Physique Adaptée vers des structures de ville du territoire Savoie-Belley. Présents à Aigueblanche, Aix-les-Bains, Albertville, Bourg Saint Maurice, Chambéry, Pont de Beauvoisin et Saint Genix sur Guiers.

Public : patients du territoire atteints de maladies chroniques et séniors.

Conditions : activités gratuites et payantes suivant la structure, et nécessitant une ordonnance et un certificat médical de non contre-indication.

☎ 04 79 62 29 69

*Livret semestriel des activités proposées
disponible sur le site MRSS*

🌐 www.mrss.fr

🌐 maisonsportsantesavoie.fr

CAMI

- ♦ **Médiété®** : Se réapproprier son corps par des enchainements de mouvements d'assouplissement articulaire et musculaire et renforcement musculaire. Séances d'une heure, enseignants titulaires d'un DU spécifique Sport et Cancer.

Public : patients en cours de traitement ou ayant terminé les traitements.

Aix-Les-Bains et Chambéry ☎ 06 34 78 16 14

Conditions : 1^{er} trimestre sans frais pour les patients (partenariat avec le comité de Savoie de la Ligue contre le Cancer) + certificat médical de non contre-indication à la pratique du Médiété®.

Albertville ☎ 06 21 45 08 65

Conditions : adhésion annuelle de 20 € + certificat médical de non contre-indication à la pratique du Médiété®.

✉ cami.73@sportetcancer.com

Enseignants en Activité Physique Adaptée CH Métropole Savoie - site Chambéry

- ♦ **Suivi individuel** : conseils, programmes individualisés, suivi téléphonique, information et orientation vers structures de ville pour poursuite activité.
- ♦ **Activité de groupe** : 4 créneaux d'1h30 par semaine toute l'année et 8 créneaux annuels d'activités physiques de pleine nature à la demi-journée.
- ♦ **Information et orientation** vers structures de ville pour poursuite activité.

Public : patients suivis au CHMS.

Conditions : sur prescription médicale, activités prises en charge dans le cadre du parcours de soins.

☎ 06 81 12 27 07 ou 04 79 96 50 52

✉ apa@ch-metropole-savoie.fr

Enseignants en Activités Sportives Adaptées Médipôle de Savoie

- ♦ **Activité en groupe** au Médipôle de Savoie par un professeur diplômé de l'association Siel Bleu.
- ♦ **Information et orientation** vers structures de ville pour poursuite activité.

Public : patients suivis au Médipôle de Savoie.

Conditions : activités gratuites.

☎ 04 79 26 80 06

