

L'institut Paoli Calmettes présente

# Le programme IPC'Sport



Prise en charge sportive proposée à tous les patients accueillis à l'IPC

Encadrement et consultations réalisés par des professionnels diplômés en Activité Physique Adaptée

Salle de sport, vidéos tutoriels, associations conventionnées....

## Le programme IPC'SPORT, c'est quoi ?

Le nouveau projet d'établissement de l'Institut Paoli Calmettes (2018-2022) met un point d'honneur à la prise en charge complète et personnalisée de chaque patient. Ceci implique le développement de nombreux soins de support, y compris l'activité physique adaptée. Le programme IPC'SPORT a donc été construit afin de permettre à chaque patient pris en charge à l'IPC de pouvoir bénéficier d'une prise en charge sportive personnalisée et adaptée à ses besoins.

## L'Activité Physique Adaptée pendant un cancer ?

L'activité physique adaptée (APA) est une activité physique (sport, exercice), adaptée aux besoins, caractéristiques et capacités d'une personne. En oncologie, la pratique d'APA pendant ou après un traitement est reconnue comme un adjuvant thérapeutique à part entière (Rapport de l'INCa, Mars 2017) pratiquée de manière adaptée et sécuritaire, c'est un excellent soin de support, permettant notamment de diminuer de nombreux effets secondaires des traitements.

La pratique d'une activité physique régulière pendant la période de traitement permet notamment une amélioration du bien-être général et de la qualité de vie. Bouger et faire une activité physique pendant un traitement c'est aussi se réapproprier son corps, fragilisé par la maladie. Contrairement aux idées reçues, l'activité physique permet de diminuer considérablement la fatigue tenace et constante ressentie pendant et après les traitements. Pratiquée en groupe ou avec ses proches, elle permet de garder un lien social fort pendant toute la durée des traitements.

## Les membres de l'équipe IPC'SPORT



**Pauline Denis**

- Enseignante en Activité Physique Adaptée
- Chargée de Projet IPC'SPORT



**Charlène Villaron**

- Enseignante en Activité Physique Adaptée
- Chargée de Projet IPC'SPORT
- Chargée de Projet Recherche



**Stagiaires STAPS-APAS**

Plusieurs stagiaires en Licence ou Master STAPS APAS nous accompagnent au quotidien

## IPC'Sport

Les différentes prises en charge sportives proposées sont à destination de tous les patients en cours de traitement au sein de l'IPC. Vous devez pour cela avoir une prescription médicale. L'enseignante APA fera ensuite le point avec vous sur vos disponibilités, vos besoins et construira avec vous, votre programme sportif.

Les activités proposées dans le programme IPC'SPORT sont gratuites.

## Consultations

La mise en place d'un programme sportif débute toujours par une consultation sportive. Cette consultation dure une vingtaine de minutes et est réalisée avec un membre de l'équipe « IPC'Sport ».

Suite à cette consultation, le membre de l'équipe IPC Sport vous aidera à construire et à encadrer votre programme sportif (conseils, programme supervisé...).

## Pratiquer une activité physique dans l'IPC

### ► Salle de sport IPC'SPORT



Une salle de sport destinée aux patients de l'IPC est ouverte depuis février 2019. Cet espace sportif de 40m<sup>2</sup> est équipé pour vous permettre de pratiquer de multiples activités : activités cardio, gym-douce, circuit training...

En présence d'un enseignant APA, vous suivrez un programme personnalisé dans un endroit spécialement dédié situé au rez-de-chaussée de l'IPC 4.

Lorsque vous venez pratiquer dans la salle de sport de l'IPC-4, prévoyez une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise, des baskets ou chaussures confortables et une bouteille d'eau

### ► En chambre

Si vous ne pouvez pas vous déplacer dans la salle de sport (IPC-4), nous pouvons, selon les disponibilités des encadrants, vous proposer des séances d'activité physique en chambre.

## Les associations sportives partenaires et labellisées par l'IPC

Plusieurs associations sportives sont conventionnées par l'IPC. C'est-à-dire qu'elles remplissent plusieurs critères pour pouvoir vous proposer des séances adaptées et sécuritaires pendant et après vos traitements.

L'ensemble des associations / clubs présenté ci-après sont en mesure de vous proposer des séances d'Activité Physique, adaptées à votre condition physique, à votre état de santé et à vos capacités.

N'hésitez pas à les contacter directement :



## SCO Ste Marguerite

<b>Quoi ?</b>	<p>Dispositif Sport sur ordonnance :</p> <p>Séances de renforcement musculaire et marche.</p> <p>Toutes les séances sont encadrées par des professionnels formés spécifiquement.</p> <p>Les séances sont adaptées à vos capacités.</p>
<b>Quand ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mardi 14h à 15h30</li> <li>• Jeudi 14h30 à 16h</li> </ul> <p>De septembre à Juin, hors vacances scolaires</p>
<b>Où ?</b>	<p>Stade Delort (72 Rue Raymond Teisseire, 13008 Marseille) ou</p> <p>Salle de fitness SCO Ste marguerite (1 Boulevard de la Pugette, 13009 Marseille) selon la météo</p>
<b>Pour qui ?</b>	<p>Pour tous les patients pris en charge à l'IPC, en cours de traitement et après les traitements.</p> <p>Les séances sont également ouvertes à d'autres personnes pouvant profiter du Dispositif Sport sur Ordonnance.</p>
<b>Combien ça coûte ?</b>	<p>50 euros*</p> <p><i>* Le coût réel de l'inscription à l'année est de 200 euros. Dans le cadre du dispositif Sport Sur Ordonnance l'association prend en charge 150 euros. L'inscription vous revient donc à 50 euros par an.</i></p>
<b>Comment ?</b>	<p>Prescription /dossier à remplir par votre médecin (médecin traitant ou oncologue) pour l'inscription.</p>
<b>Contact</b>	<p>Coordination</p> <p><a href="mailto:Sco.sportsante@gmail.com">Sco.sportsante@gmail.com</a></p> <p>0629882623</p>



## Nouvelle'R

<b>Quoi ?</b>	<p>Différentes activités adaptées proposées :</p> <p>Pilates / Aquagym / Renforcement Musculaire / Cross-training / Randonnée</p> <p>Toutes les séances sont encadrées par des professionnels formés spécifiquement.</p> <p>Les séances sont adaptées à vos capacités.</p>
<b>Quand ?</b>	Séances tous les jours (horaires en fonction des activités choisies)
<b>Où ?</b>	<p>Centre Sport-Santé. 80 rue d'Italie. 13006.</p> <p>Ou</p> <p>Séance de renforcement musculaire le samedi à la Seyne sur Mer</p>
<b>Pour qui ?</b>	<p>Pour tous les patients pris en charge à l'IPC, en fin de traitement et après les traitements.</p> <p>Les séances sont également ouvertes à d'autres personnes.</p>
<b>Combien ça coûte ?</b>	<p>Séance Small-group : 8 €</p> <p>Carte de 10 séances Small-group : 70 €</p> <p>Activités en extérieur : 5 €</p>
<b>Comment ?</b>	<p>Certificat de non-contre-indication à la pratique d'une activité physique obligatoire.</p> <p>Séance d'essai offerte aux patients de l'IPC.</p>
<b>Contact</b>	<p>06 47 54 78 10</p> <p><a href="mailto:contact@nouvelle-r.com">contact@nouvelle-r.com</a></p> <p><a href="http://www.nouvelle-r.com">www.nouvelle-r.com</a></p>

# SMUC SPORT & SANTÉ



## SMUC Sport & Santé

<b>Quoi ?</b>	Différentes activités adaptées proposées : Marche nordique Yoga Pilates Chi Qong Gym douce Cardio'Renfo Gym'Dos Zumba...
<b>Quand ?</b>	Séances tous les jours (horaires en fonction des activités choisies) : de 9h à 19h30.
<b>Où ?</b>	Complexe Jean Bouin, 65 avenue Clot Bey 13008 Marseille.
<b>Pour qui ?</b>	Pour tous les patients pris en charge à l'IPC, en cours de traitement et après les traitements. Les séances sont également ouvertes à d'autres personnes.
<b>Combien ça coûte ?</b>	200€ : 1 séance / semaine 300€ : séances illimitées 90€ : carte de 10 séances 50€ : carte de 5 séances
<b>Comment ?</b>	Certificat de non-contre-indication à la pratique d'une activité physique obligatoire. Paiement en plusieurs fois.
<b>Contact</b>	<b>Téléphone : 07 78 41 94 75</b> <b>Mail : <a href="mailto:isabelle.petit@smuc.fr">isabelle.petit@smuc.fr</a></b> <b>Site internet : <a href="http://www.smuc.fr">www.smuc.fr</a></b>



<b>Quoi ?</b>	<p>Différentes activités adaptées proposées :</p> <p>Longe côte</p> <p>Marche nordique</p> <p><i>Et d'autres activités seront définies dès septembre 2018</i></p> <p><i>Toutes les séances sont encadrées par des professionnels formés.</i></p> <p><i>Les séances sont adaptées à vos capacités.</i></p>
<b>Quand ?</b>	Séances régulières (horaires en fonction des activités choisies), plus d'informations dès septembre 2018
<b>Où ?</b>	<p>Salle de Remise en Forme – Espace BIOSPORT sur le Complexe Municipal René Magnac</p> <p>82 A Bd Michelet</p> <p>13008 Marseille</p>
<b>Pour qui ?</b>	<p>Pour tous les patients pris en charge à l'IPC, en cours de traitement et après les traitements.</p> <p>Les séances sont également ouvertes à d'autres personnes.</p>
<b>Combien ça coûte ?</b>	Tarifs disponibles dès septembre 2018
<b>Comment ?</b>	Certificat de non-contre-indication à la pratique d'une activité physique obligatoire.
<b>Contact</b>	<p><i>Laurent TROUCHET</i></p> <p>06.71.27.30.05</p> <p><a href="mailto:ltrouchet@asptt.com">ltrouchet@asptt.com</a></p>