



Venez bouger  
avec **Vitafédé!**

### C'est quoi Vitafédé ?

C'est la nouvelle marque lancée par la Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire, Fédération multisport et non compétitive, qui favorise le développement du bien-être et du capital santé de ses licenciés. Quel que soit votre niveau de pratique, profitez de plus de 30 activités sportives qui vous permettront de conjuguer qualités d'endurance et renforcement musculaire, souplesse, tonicité et expression.

Plus d'informations sur [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)  
ou à [contact@ffepgv.fr](mailto:contact@ffepgv.fr)

  
**5 600**  
CLUBS AFFILIÉS



  
**7 600**  
ANIMATEURS  
DIPLOMÉS



  
**500 000**  
LICENCIÉS  
HEUREUX

VOTRE CLUB :

Fédération Française d'Éducation Physique et de  
Gymnastique Volontaire / 46 - 48 rue de Lagny 93100 Montreuil



\*Renseignez-vous auprès de votre club pour connaître les activités proposées.



# GYM'APRÈS CANCER



Credits photos : iSTOCK Creation : comouest - Eas : GÉVÉDIT  Ne pas jeter sur la voie publique - 09-20-015





# GYM'APRÈS CANCER

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire propose **Gym'Après Cancer** adapté aux personnes atteintes de cancer.

Ce programme passerelle vise à l'amélioration de votre condition physique et votre qualité de vie. L'objectif est de vous amener à l'issue de celui-ci vers une pratique physique autonome et d'adopter un mode de vie plus actif.

## ➤ Pourquoi ?

Le manque d'activité physique entraîne une perte d'énergie et une augmentation de la fatigue, entraînant à son tour une moindre envie de bouger.

**Aujourd'hui, il est démontré qu'une activité physique régulière et adaptée contribue à un meilleur confort de vie par l'amélioration des qualités physiques, des qualités psychiques et des relations sociales.**

## ➤ Pour qui ?

Pour les adultes atteints de cancer, pendant et après les traitements et sans limite d'âge. Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété et signé par l'oncologue ou le médecin traitant.

Vous n'avez jamais pratiqué une activité physique auparavant ?

Le programme **Gym'Après Cancer** va vous permettre de **découvrir vos capacités** ainsi que le plaisir de bouger et de faire des rencontres.

Vous avez déjà pratiqué une activité physique et sportive ?

Le programme **Gym'Après Cancer** va vous permettre de **retrouver des sensations** et un niveau de condition physique pour reprendre une activité que vous aimez.

## ➤ Comment ?

**3 séances hebdomadaires collectives durant l'année sportive** (de septembre à juin) : 2 séances en salle d'1 heure (équilibre, renforcement, stretching, relaxation...) et 1 séance en extérieur (marches et ateliers).

## Le certificat médical

Je soussigné, Docteur en Médecine, Médecin traitant, Oncologue (préciser) .....

**Déclare que Mme / M.**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... Date de naissance : .....

est apte médicalement à suivre les activités physiques adaptées du programme **Gym'Après Cancer**.

Fait le ..... à .....

**Pour quelles(s) raison(s) je vous envoie mon patient (plusieurs choix possibles) :**

- Pour une fatigue chronique
- Pour des problèmes d'équilibre
- Pour des douleurs articulaires
- Pour des douleurs musculaires
- Pour une reprise d'activité physique
- Pour une prise de poids
- Autre : .....

Je souhaite être rappelé pour ce patient au : .....

**Cachet et signature :**

**À REMETTRE À VOTRE ANIMATEUR**  
lors de la première séance

**6** DES ANIMATEURS  
DIPLOMÉS ET  
PROFESSIONNELS

**5** REPRENDRE UNE ACTIVITÉ  
QUE VOUS AIMEZ

**4** FAIRE DES RENCONTRES

**3** PLAISIR DE BOUGER

**2** AMÉLIORE LES QUALITÉS PHYSIQUES

**1** MEILLEUR CONFORT DE VIE

**6 atouts**

