

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER



DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique adaptée au cancer n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Le cancer est devenu la première cause de mortalité en France : le nombre global de nouveaux cas augmente chaque année. Cependant, les progrès de la médecine ont permis de diminuer le taux de mortalité et une thérapie complémentaire aux traitements médicamenteux, a largement fait ses preuves : l'activité physique.

En effet, maintenir une activité physique adaptée permet d'améliorer l'état de santé, le moral, la qualité de vie, le sommeil, mais également de réduire le niveau de fatigue. Pratiquer une activité physique régulière permet aussi de mieux tolérer les traitements (diminution des effets secondaires) et d'améliorer la survie pour plusieurs cancers.

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive d'adultes atteints de cancers, quel que soit le type de cancer et le stade de la maladie (début du parcours de soin, en cours de traitement, en rémission...), dans les limites de ses compétences professionnelles.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes atteintes de cancer (en cours de traitement ou en rémission) afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer les activités physiques/sportives de ce public les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).



OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre la pathologie et appréhender le cadre interventionnel [JOUR 1]

- Approche médicale du cancer : physiopathologie et traitements associés
- Séquelles médicales et psychologiques dues aux traitements
- Réglementation et politiques de santé publique relatives à la dispensation de l'activité physique dans le cadre d'un cancer
- Identification des acteurs qualifiés du parcours de soin pluridisciplinaire

Connaître les bénéfices, les recommandations et les contre-indications [JOUR 1]

- Bénéfices de l'activité physique en prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Effets délétères de la sédentarité et de l'inactivité physique dans le cadre d'un cancer
- Contre-indications, principes sécuritaires et précautions post-opératoires
- Sensibilisation à la gestion des hyperpressions abdominales et périnéales

Concevoir et animer des séances d'activité physique adaptée au cancer [JOUR 2]

- Evaluation de la condition physique et de l'état psychique du pratiquant
- Définition des objectifs selon le cancer et le degré de limitations fonctionnelles
- Adaptations à réaliser face aux douleurs et à la fatigue liées à la maladie
- Répertoire d'exercices permettant la réappropriation de son corps et la restauration de la confiance en soi
- Echanges autour de cas pratiques et construction de séances adaptées

Adopter une posture bienveillante et motivationnelle [JOUR 2]

- Adopter une posture adaptée face au vécu du pratiquant
- Maintenir une juste distance professionnelle
- Soutenir la motivation et l'engagement dans l'activité physique

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Rosanna BENNAMOUN
Master 2 STAPS Activité Physique
Adaptée à la Prévention et Santé
Publique
Certifiée en ETP
Spécialisée en physiologie de la
femme et santé pelvi-abdominale



06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com