

Mieux vivre
- avec -
UN CANCER

Onco'Sport®

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
POUR LES FEMMES & LES HOMMES TOUCHÉS
PAR UN CANCER ET LES AIDANTS EN OCCITANIE

Piloté par **Étincelle Occitanie** et le **DRAJES Occitanie**
(Direction de la Région Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports)



Adapté

**POUR AMÉLIORER
VOTRE QUALITÉ DE VIE**

La pratique régulière d'une activité physique permet d'atténuer la fatigue liée à la maladie, de maintenir ou retrouver un poids « santé », d'améliorer l'image et l'estime de soi, de faciliter les activités quotidiennes de la vie courante, de créer des liens sociaux...

Progressif

**POUR DÉVELOPPER VOTRE
CONDITION PHYSIQUE**

Que vous n'ayez jamais pratiqué ou que vous ne pratiquiez plus, le programme Onco'Sport® s'adaptera à votre niveau et vous permettra de retrouver une bonne condition physique et une sensation de bien-être pendant et après le cancer.

Personnalisé

**POUR RÉPONDRE
À VOS BESOINS**

Le programme est composé de plusieurs séances d'activité physique adaptée en groupe restreint. Il est personnalisé en fonction des capacités et des besoins de chacun(e). Il comprend des activités en intérieur (cardio-training, activités corporelles, étirements) et en extérieur (marche, jeux collectifs,...).

Encadré

PAR DES PROFESSIONNELS

Les cours sont dispensés par des enseignants en activités physiques adaptées ayant suivi un cursus universitaire. À partir d'entretiens individuels et des tests bio-psychosociaux, ils proposent des objectifs réalisables et apprécient les progrès.

Ce programme est accessible aux personnes
adhérentes de l'association **Étincelle Occitanie**.

Présent

DANS LA RÉGION OCCITANIE

LE FOSSAT (09)

Association Maison de Santé Le Fossat
Complexe sportif
06 33 90 95 59

MIREPOIX (09)

Pôle Social, 1bis chemin de la Mestrise
06 07 13 60 84

MILLAU (12)

Solution Sport,
401 boulevard Georges Brassens
05 65 67 12 10

NÎMES (30)

Maison Sport Santé de Nîmes
6 rue du rempart romain
06 31 41 83 00

SAUVE (30)

Espace Culturel
7 avenue Rhin et Danube
06 34 43 62 88

TOULOUSE (31)

Association Étincelle Occitanie
28 rue du Commissaire Philippe
06 22 68 24 89

BALARUC-LES-BAINS (34)

Complexe sportif Pech Méja
06 07 90 65 84

BÉZIERS (34)

Maison Sport Santé
del'association Sport Passion
7 rue Marcel Prévost
06 95 36 74 00

CASTELNAU-LE-LEZ (34)

Association Étincelle Occitanie
2 impasse du Seringat
06 34 43 62 88

CLERMONT-L'HÉRAULT (34)

Centre Omnisports
Avenue Paul Valéry
06 82 24 79 05

MONTPELLIER (34)

MSBF
188 avenue du Marché Gare
06 07 90 65 84

SÈTE (34)

Halle des Sports Louis Marty
Salle Pierre Dumoulin
Rue des Gerfauts
06 07 90 65 84



Direction de région académique
à la jeunesse, à l'engagement et
aux sports (DRAJES)



NOUVEAU PROGRAMME DE SOINS DE SUPPORT À DISTANCE !

e-TINCELLE

Plus d'informations :

contact-numerique@etincelle-occitanie.com

www.etincelle-occitanie.com

Association loi 1901 d'intérêt général à but non lucratif