



 **FORMATION DE 4 JOURS**

# Cancer, sport et mouvement

Les bénéfices d'un programme d'Activités Physiques Adaptées (APA)

## PUBLIC CONCERNÉ

Physiothérapeutes, maître·sse·s de sport, coachs sportif·ve·s ou autres professionnel·le·s en activités physiques désirant acquérir des compétences avancées dans la mise sur pied d'Activités Physiques Adaptées pour les personnes atteintes de cancer

## ORGANISATION

- Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (ISSUL), Faculté des sciences sociales et politiques, Université de Lausanne
- Ligue contre le cancer

## ENJEUX

Les patient·e·s atteint·e·s de cancer restent souvent profondément affecté·e·s sur les plans physique, psychique et social après leur phase de traitement et de rémission. Ainsi fragilisé·e·s, comment récupérer ses capacités physiques ? Comment reprendre confiance et arriver à affronter la fatigue liée aux traitements et à la maladie ?

Afin de répondre aux besoins des patient·e·s dans la récupération de leur autonomie ainsi que dans l'amélioration de leur mieux-être et de leur qualité de vie, l'Activité Physique Adaptée (APA) est particulièrement appropriée. En permettant la reconquête d'une image de soi valorisée et une meilleure connaissance de ses propres capacités physiques, elle vise à redonner l'envie de concevoir des projets de vie.

## OBJECTIFS

- Saisir les spécificités des maladies cancéreuses et leurs traitements
- Distinguer les avancées scientifiques actuelles relatives aux effets de l'activité physique dans un contexte de réadaptation oncologique
- Etre en mesure d'évaluer la condition physique et d'identifier les difficultés physiques, psychiques et sociales de chacun·e afin de fixer des objectifs appropriés
- Savoir établir un programme d'APA, valoriser et utiliser les bénéfices d'une activité de groupe et aider les patient·e·s à reprendre confiance en leurs capacités physiques
- Savoir reconnaître et anticiper les situations d'urgence lors d'activités physiques en intérieur ou extérieur



Enseignement en ligne :  
capsules vidéo à  
regarder individuellement



Attestation de participation  
Possibilité d'obtenir 3 crédits ECTS

Enseignement en présentiel :

- Vendredi 8 et samedi 9 septembre 2023
- Vendredi 3 et samedi 4 novembre 2023



CHF 1'200.-  
Admission sur dossier  
Joindre un CV au bulletin d'inscription



En ligne et sur le Campus  
UNIL-EPFL, Lausanne



Inscription en ligne  
Délai d'inscription : 16 juin 2023  
Nombre de participant-e-s limité

EN SAVOIR PLUS



## PROGRAMME

Cette formation hybride se déroule dans une articulation permanente entre enseignement présentiel et enseignement à distance (capsules vidéo).

## THÈMES ABORDÉS

### 1. LES ENJEUX DU SPORT ET DU MOUVEMENT EN ONCOLOGIE

Historique et évolution : spécificités et buts selon le-la médecin réadaptateur-trice / Les cancers : description de la maladie, traitements et effets secondaires, symptômes et spécificités

### 2. LE VÉCU DU / DE LA PATIENT-E AU REGARD DE LA MALADIE

Evaluation et approche thérapeutique de l'état psychique du-de la patient-e / Gestion de situations difficiles avec les patient-e-s / Fatigue et douleurs liées au cancer : stratégie et comportement à adopter / Modifications du poids et alimentation / Réseaux autour du-de la patient-e / Chirurgie en oncologie

### 3. CONCEVOIR ET APPLIQUER UN PROGRAMME D'APA

Physiologie de l'effort sous le regard de la maladie / Recommandations et contre-indications à l'effort / Activités physiques, sport et thérapies par le mouvement en oncologie / Gestion et bénéfices des APA en groupe / Situations d'urgence et programme de sécurité

## CAPSULES VIDÉO

### PARTIE 1 - À VOIR AVANT LE 1<sup>ER</sup> JOUR DE FORMATION

Réadaptation en oncologie / Evaluer la condition physique, les habiletés motrices et le bien-être / Activité physique et cancer / Séances animées d'APA et témoignages / Radiothérapie

### PARTIE 2 - À VOIR AVANT LE 3<sup>E</sup> JOUR DE FORMATION

Lymphoedème, comportement protecteur et activités de la vie quotidienne / Oncologie pratique (matériel, stomie, Port-a-Cath®)

## RESPONSABLE ACADÉMIQUE

- **Jérôme Barral PhD**,  
*Maître d'enseignement et de recherche, ISSUL, UNIL*

## MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR

- **Dr Thibaud Kössler MD PhD**,  
*Médecin adjoint, responsable des tumeurs digestives, HUG ; Co-responsable du programme de réadaptation oncologique des HUG*
- **Edouard Laré**,  
*Physiothérapeute, HUG*
- **Nicolas Reverchon**,  
*Enseignant APA, expert en réadaptation cardiovasculaire, Berner Reha Zentrum, Heiligenschwendi*
- **Christophe Rieder**,  
*Psychologue-psychothérapeute FSP, reconnu au niveau fédéral ; responsable filière oncologique, Clinique Le Noirmont*
- **Nicolas Sperisen**,  
*Spécialiste en promotion de la santé et réadaptation, Ligue contre le cancer*