

PAROLES DE PATIENTS

« Pour moi, pratiquer à la CAMI a été le moyen de me sentir acteur de ma guérison. » Valérie

« A la CAMI, nous sommes des pratiquants qui avons un cancer et pas des cancéreux qui faisons de l'activité physique. » Nadège

« Avec la pratique sportive, je transforme une mauvaise fatigue en une bonne fatigue. Je reprends la maîtrise de mon corps. » Catherine

« Venir à la CAMI, c'est prendre un temps pour soi hors des soins » Hassan

La Fédération Nationale CAMI Sport et Cancer

La CAMI Sport et Cancer est la première Fédération Nationale à développer, organiser et structurer la pratique physique et sportive pour les personnes atteintes ou ayant été atteintes d'un cancer.

Depuis sa création en 2000 par le Dr Thierry Bouillet, oncologue, et Jean-Marc Descotes, ancien sportif de haut niveau, elle dispense des cours au sein de l'hôpital et dans les villes.

Elle est à l'origine du Diplôme Universitaire « Sport et Cancer » de l'Université Paris 13, unique en France, qui donne aux acteurs du monde sportif et de la danse les compétences indispensables pour une prise en charge soutenue, ludique et sûre des patients en cours de traitement.

Elle s'implique également dans la promotion d'une politique de santé, et de lutte contre le cancer, par le sport.

Depuis 12 ans, plus de 3000 patients ont fait confiance à la CAMI Sport et Cancer et ont, en toute sécurité, repris plaisir à la pratique physique et sportive.

FAITES COMME EUX, VENEZ FAIRE DU SPORT A LA CAMI !

Un centre CAMI proche de vous !

- Plus de 20 centres à travers la France, en partenariat avec les hôpitaux et les réseaux d'oncologie
- De nombreuses ouvertures de centres prévues.

Pour tous renseignements, contactez-nous et venez faire un cours d'essai :

Votre CAMI locale : voir feuillet libre joint
Fédération : info@sportetcancer.com 06 34 23 04 39

Aussi souvent et aussi longtemps que vous le souhaitez !

D'un montant symbolique, l'adhésion annuelle permet l'accès :

- à tous nos cours en France
- sans limitation du nombre de cours dans la semaine
- sans limitation dans le temps.

Pour vous accompagner dans une pratique sportive inscrite durablement dans le quotidien et qui continue après la maladie.

Certificat médical de non contre-indication à faire remplir par votre médecin traitant ou votre oncologue.

Avant le 1er cours, entretien de bilan initial mené par l'éducateur médico-sportif afin de construire ses cours en fonction de vos besoins et votre état de santé.



Faire du corps l'allié majeur des traitements anticancéreux

Cours de pratiques physiques et sportives
pendant les traitements et en rémission



PRENEZ SOIN DE VOUS !

Cette brochure a été écrite avec des patient(e)s et anciens patient(e)s qui ont eu un cancer et qui ont fait du karaté, de la danse ou du médiété à la CAMI Sport et Cancer. Ils ont voulu partager leur expérience avec vous.

Fédération Nationale CAMI Sport et Cancer

167 av du Général de Gaulle – 92200 Neuilly/Seine

Info@sportetcancer.com - 06 34 23 04 39

www.sportetcancer.com

J'ai un cancer, Pourquoi faire du sport ?

Parce qu'une activité sportive régulière, suffisamment soutenue et encadrée par des professionnels formés :

REDUIT SIGNIFICATIVEMENT LA FATIGUE

**DIMINUE LES EFFETS SECONDAIRES
ET ATTENUÉ LA TOXICITÉ DES TRAITEMENTS**

AMELIORE LA QUALITÉ DE VIE

Meilleure qualité du sommeil
Action bénéfique sur la dépression et l'anxiété,
Maintien de la masse musculaire et de l'autonomie

AUGMENTE LE TAUX DE SURVIE

REDUIT LES RISQUES DE RÉCIDIVE

*« Aux patients qui disent qu'ils sont fatigués,
je réponds :
Faites du sport ! ».*

*Dr T. Bouillet, Oncologue
CHU Avicenne*



Quand faire du sport ?

- Quel que soit le moment de votre parcours de soin, si possible, dès le début de votre traitement
- Quel que soit votre type de cancer
- Quels que soient vos effets secondaires
- Quel que soit votre âge ou votre niveau sportif et même si vous ne faisiez pas de sport

Comment vais-je pratiquer ?

Les cours de la CAMI Sport et Cancer sont uniquement destinés aux personnes ayant ou ayant eu un cancer. Ils sont encadrés par des professionnels spécifiquement formés :

- Des cours collectifs mais en petit effectif
- Des cours sécurisés qui s'adressent à tous mais prennent en compte les spécificités et les besoins de chacun
- Des cours dynamiques qui renforcent l'efficacité des traitements
- Des cours ludiques, sources de progrès et de mieux être
- Un espace de reconquête du corps et de reprise de confiance en soi

Que puis-je pratiquer ?

La CAMI Sport et Cancer propose plusieurs disciplines suivant les lieux de pratiques :

**KARATE-DO - DANSE CONTEMPORAINE -
MÉDIÉTÉ* - TAI-CHI - YOGA DYNAMIQUE...**

Quelle que soit la discipline, nos exercices portent sur le placement, la respiration et l'apprentissage d'une utilisation juste du corps, qui peut ensuite être réutilisée dans les gestes quotidiens.

*« La CAMI m'a aidé à relever la tête, à
baisser les épaules et à regarder les gens
droit dans les yeux ».*

Cathy

* Médiété : Discipline à l'origine de la méthode CAMI : Enchaînements visant au renforcement musculaire et à l'assouplissement. Accent mis sur le geste juste, la concentration et la respiration.

Avec qui vais-je pratiquer ?

Les Educateurs Médico-sportifs de la CAMI

En plus de leur formation initiale, ils sont obligatoirement titulaires du diplôme universitaire « Sport et Cancer » de l'université de Médecine de Paris 13.

- Un an de formation théorique et pratique sur les aspects médicaux, psychologiques et pédagogiques de l'encadrement sportif des personnes ayant ou ayant eu un cancer.
- Formation continue



Convivialité et plaisir de la pratique sportive

Dans les cours, vous rencontrerez :

DES HOMMES ET DES FEMMES

DE TOUS ÂGES

TOUCHES PAR LA MALADIE

**EN COURS DE TRAITEMENT OU EN RÉMISSION,
QUI PARTAGENT L'ENVIE DE SE REAPPROPRIER
LEURS CORPS ET DE REPRENDRE PLAISIR À LA
PRATIQUE PHYSIQUE ET SPORTIVE.**

*« Nous sommes tous malades ou anciens malades
et il y a beaucoup d'amitié, d'entraide. On peut
parler et on est compris. »*

Nicolas