

CANCER DU SEIN ET APPROCHE POSTURO RESPIRATOIRE EN ACTIVITE PHYSIQUE / 2 jours

La prise en charge du cancer du sein dans une approche globale permet d'assurer une mobilité protégée et une prévention des effets secondaires.

CANCER DU SEIN

OBJECTIFS

- Connaître la pathologie du cancer du sein et les principaux traitements pour comprendre les modifications corporelles et les effets secondaires
- Etre en mesure d'utiliser les spécificités de l'approche posturo respiratoire (de Gasquet) dans l'activité physique pour les femmes atteintes d'un cancer du sein et plus spécifiquement:
 - Utiliser le placement pour effectuer un travail corporel précis
 - Savoir adapter les postures à l'élève
 - Connaître les exercices de respiration permettant de mieux mobiliser la cage thoracique
 - Savoir adapter les exercices au fil du temps
 - Etre en mesure d'apprendre à l'élève à conserver une posture redressée (lutter contre l'asymétrie, l'enroulement des épaules, antéposition de la tête)
 - Etre en mesure d'amener progressivement l'élève à des pratiques non spécifiques

PROGRAMME

Chaque session est animée par Armelle Mazo ou Philippe Duverger

Jour 1

9h30-13h

- Rappels théoriques:
 - Physiopathologie des cancers du sein, différents types
 - Les prises en charge : hormonothérapie, chimiothérapie, radiothérapie. Leurs effets secondaires.
 - La chirurgie du cancer et la chirurgie reconstructrice. Etat des lieux et effets secondaires selon les techniques.
 - Le rôle de l'activité physique dans les différentes étapes.
- Pratique : placement et respiration, travail respiratoire sur le grill costal et la mobilité diaphragmatique selon la posture

14h-17h30

- Pratique :
 - Travail de mobilité des omoplates dans différentes postures: sur le dos, à 4 pattes
 - Travail sur les membres supérieurs dans tous les directions
 - Posture d'extension, assouplissement des chaînes postérieures et antérieures

Jour 2 :

9h-13h

- Pratique (suite) :
 - Respiration et drainage
 - Travail de la nuque et autour de la ceinture scapulaire
 - travail de gainage en chaînes croisées

14h-17h

- Travail sur les effets secondaires des différentes options thérapeutiques (hormonothérapie, Radio thérapie, chirurgie, chirurgie réparatrice)
 - travail sur le périnée, l'incontinence, le transit et les problèmes digestifs
 - Travail en extension pour éviter l'enroulement.
 - Renforcement progressif des membres inférieurs et des abdominaux
 - rééquilibrage respiratoire dynamique
 - Travail sur l'augmentation de l'amplitude scapulaire et renforcement global

PUBLICS : professionnels de la forme

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi une formation avec les fondamentaux de la méthode de Gasquet

DURÉE : 2 jours (14 heures de formation) - présentiel

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

MODALITES D'EVALUATION: mise en pratique et test au tapis

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 490 € les 2 jours

HORAIRES : premier jour 9h30-17h30 jour suivant 9h - 17h

HANDICAP : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques

N° ORGANISME : 11 75 33 185 75
NOM ORGANISME : APOR B DE GASQUET

INSCRIPTIONS : www.degasquet.com
 98 bd montparnasse 75014 Paris 01.43.20.21.20