

Cancer du sein et APOR (prof forme) - zoom

Le cancer du sein concerne aujourd'hui des femmes souvent très valides, éventuellement sportives. L'espérance de vie après traitement a beaucoup augmenté. Ce sont en fait les séquelles des traitements, particulièrement la chirurgie et la radiothérapie, qui peuvent être invalidantes.

A distance - Synchron

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

Objectifs

Utiliser l'approche posturo respiratoire (de Gasquet) afin d'adapter l'activité physique pour les femmes atteintes d'un cancer du sein

Public Visé

éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse, de pilates ou de yoga

Pré Requis

Avoir suivi la formation "APOR de Gasquet" (ou une formation avec les bases de Gasquet) et être titulaire d'un diplôme d'éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse de pilates ou de yoga

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Connaitre les différents cancers du sein et leurs traitements
Adapter les postures à l'élève ayant eu un cancer du sein
Utiliser les exercices de respiration afin de mobiliser la cage thoracique
Adapter les exercices en fonction des traitements et de leurs effets secondaires
Utiliser le travail postural pour prévenir l'asymétrie, l'enroulement des épaules et l'antéposition de la tête

Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

Parcours pédagogique

J1 Matin

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

J1 Après Midi

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 : Matin

Pratique (suite) :

- Respiration et drainage
- Travail de la nuque et autour de la ceinture scapulaire
- travail de gainage en chaînes croisées

Jour 2: Après Midi

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

Qualification Intervenant-e-s

Professionnel de santé ou de la forme

Méthodes et modalités d'évaluation

Mise en situation et tests pratiques au tapis

Modalités d'accessibilité 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 consulter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ou nous faire part de besoins spécifiques.



Durée

14.00 Heures **2** Jours

Effectif

6 à 15 personnes



Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) : **490.00 €**