

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'activité physique adaptée à Mulhouse et environs*

*Cette information n'est pas exhaustive, mais correspond aux informations que nous avons pu rassembler à ce jour. Si vous connaissez d'autres dispositifs existants, n'hésitez pas à nous faire un retour avec des coordonnées, afin que nous puissions les ajouter.



Programme CAP'FORME

Pour qui ???

Tous les patients en cours de traitement ou en rémission d'un cancer sans de restriction d'âge, sous réserve d'avoir un passé un test d'effort.



Comment ?

- Evaluation médicale préalable, un bilan de confort du patient au début et en fin de parcours.
- 24 séances sont programmées 2 ou 3X par semaine en groupes homogènes de 4 personnes
- Les disciplines proposées sont variées (renforcement musculaire, réentraînement cardio, endurance, marche nordique...) et les séances se terminent par un temps de relaxation

Pour en savoir plus

[Plaquette Cap'Forme](#)

Programme PEP'C



Pour qui ???

Patients déconditionnés physiquement en raison d'une maladie chronique : ici le cancer.

Comment ?

- Evaluation médicale d'aptitude à l'effort et épreuve d'effort cardiorespiratoire préalables.
- 18 séances de pédalage à raison de 2X/ semaine, sous la supervision d'un éducateur médico sportif.
- Intensité personnalisée

Pour en savoir plus

[Plaquette PEP'C](#)

Programme Gym après cancer

Pour qui ???

Adultes atteints d'un cancer en traitement ou en rémission, ayant arrêté l'activité physique ou n'ayant jamais pratiqué

Comment ?

3 séances hebdomadaires pendant 36 semaines à raison de 2 séances de 1h00 en salle
1 séance de 1h00 en extérieur
Coût d'inscription : 50€ pour participer à l'ensemble du programme, soit 72 séances

Pour en savoir plus

Sylvie CHÂTELAIN au 06 84 90 93 35 à [Lutterbach](#)
Yves VELASCO au 06 77 78 36 16 à [Baldersheim](#)

Escalade après cancer

Pour qui ???

Recherche d'un groupe test de 6 personnes ayant eu un cancer du sein, avec un avis kiné ou médecin autorisant une pratique de l'escalade.

Comment ?

2 séances d'essai gratuites puis 6 mois à raison d'1 séance par semaine pour 140€ avec Azra Cavkusic.

Pour en savoir plus

[Site CMC68](#)



Programme SENOBX®

Pour qui ???

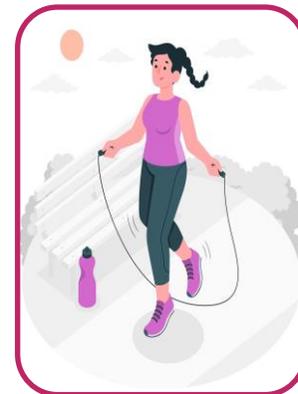
Patients ayant terminés leurs traitements dans le cadre d'un cancer, sous réserve d'avoir réalisé une épreuve d'effort

Comment ?

Se déroule sur 4 semaines, à raison de 5 après-midi par semaine
Groupes composés de 6 à 8 personnes
Nombreux domaines d'intervention : sport, suivi psycho, neuropsychologie, diététique, ergo, kiné, relaxation, informations sur les associations / structures adaptées pour l'après Sénobox®, cellule d'accompagnement à l'emploi, ateliers onco esthétique, ateliers d'apprentissage à l'auto drainage...

Pour en savoir plus

[Plaquette Sénobox](#)



Les filles de D'Artagnan du club d'escrime du FCM

Pour qui ???

L'activité s'adresse aux femmes ayant été opérée dans le cadre d'un cancer du sein

Comment ???

Cycle de 12 séances alternant enseignement collectif et personnalisé par 1 maître d'armes.

En savoir plus

[FCM Escrime](#)

CGFM (Club Grand Fond Mulhouse)

Pour qui ???

Personnes ayant eu un cancer et souhaitant découvrir la course à pied

Comment ?

Bernard Hofmann, entraîneur de course à pieds, propose de se réapproprier son corps en se faisant plaisir, et dans un cadre sécurisé. Le programme se décline au travers de séances alternant marche et course

à raison de 1min / 1min, pour arriver à courir 30 minutes en auto suffisance cardiaque en quelques semaines / mois Mulhouse

Pour en savoir plus

Contactez directement Bernard
cgfm_bernard@orange.fr / 06 07 85 87 90

« En Avant les Amazones

Pour qui ???

Association créée par des femmes, pour les femmes ayant ou ayant eu un cancer

Comment ?

En permettant une remise ou un maintien à l'effort, après ou durant les traitements, par le biais du vélo et du renforcement musculaire

Pour en savoir plus

[Page Facebook](#)

en.avant.les.amazones@gmail.com



L'espace Ligue Mulhouse / Colmar / Folgensbourg

Pour qui ???

Les patients ayant ou ayant eu un cancer, et qui souhaitent reprendre une activité physique dans un cadre sécurisé

Comment ?

Au travers de gym douce ou tonique, le lundi à Mulhouse ou le vendredi à Colmar.

Inscription obligatoire

Pour en savoir plus

<https://www.liguedancer-cd68.fr/>

Le Réseau Oncologique d'Alsace

Pour qui ???

Pour les patients qui souhaitent retrouver la forme après les traitements contre le cancer

Comment ?

En pratiquant une activité physique encadrée à proximité de chez soi



Pour en savoir plus

<https://www.reseau-roda.fr>