

**Valence** le lundi de 16h15 à 17h15 – hors vacances scolaires (à partir de Septembre de 15h45 à 16h45)

**Crest** le lundi de 14h à 15h – interruption Juillet-Aout

**Livron-sur-Drôme** le mercredi de 9h à 10h – hors vacances scolaires

**Loriol-sur-Drôme** le lundi et le mardi de 9h à 10h – interruption Juillet-Aout

**Montélimar** le jeudi de 10h30 à 11h30

Cours collectifs situés en Ardèche limitrophe à la Drôme :

**Tournon-sur-Rhône** le mercredi de 11h à 12h et le vendredi de 15h30 à 16h30 – interruption Juillet-Aout

**Saint Jean de Muzols** le mercredi de 14h à 15h – interruption Juillet-Aout

**Beauchastel** le lundi de 9h à 10h – interruption Aout

**Soyons** le lundi de 11h à 12h – interruption Juillet-Aout

**Le Teil** le jeudi de 9h à 10h – interruption Aout

Pour plus de renseignements (inscription et tarifs), merci de contacter.

**Odile CARTIER**

Responsable Départementale Drôme / Ardèche

Tél : 07.62.77.08.99

Mail : odile.cartier@sielbleu.org

**Merci  
d'Agir  
avec Nous !**

**Si vous voulez nous soutenir,  
plusieurs solutions  
s'offrent à vous...**

**\*JE FAIS UN DON** (un reçu fiscal vous sera envoyé)

- par chèque, à nous retourner par courrier postal
- sur notre site internet : [www.ligue-cancer.net/cd26](http://www.ligue-cancer.net/cd26)

\*Je m'abonne à « **VIVRE** », le magazine d'information de la **LIGUE CONTRE LE CANCER** 5 € (4 n° par an). J'envoie mon règlement à l'ordre de la Ligue contre le Cancer par chèque bancaire ou postal.

\*Je souhaite recevoir une documentation sur le prélèvement automatique.

Se renseigner auprès du Comité



**Face au cancer,  
On est plus fort ensemble !**



DRÔME

**LA LIGUE CONTRE LE CANCER DE LA DRÔME**

3/5 Avenue de Romans  
26000 VALENCE

Tel : 04.75.81.52.00

Fax : 04.75.81.51.82

cd26@ligue-cancer.net

 [www.ligue-cancer.net/cd26](http://www.ligue-cancer.net/cd26)

facebook [Ligue contre le cancer de la Drôme](#)



**Ligue contre  
le cancer  
de la Drôme**

Accompagnement gratuit de la personne malade

## Activité Physique Adaptée



*Je me soigne,  
Je m'occupe aussi de mon corps...*

Dans le cadre du programme APESEO (Activités Physiques adaptées et Soins Esthétiques en Oncologie), initié par la Ligue contre le cancer.

# Le Métier

L'Activité physique adaptée est une spécialité, liant pratique sportive adaptée et santé en vue de l'amélioration ou du maintien de la santé des personnes malades.

Elle a pour but de permettre à la personne de retrouver et/ou conserver une bonne autonomie. D'autre part, elle permet de prévenir et lutter contre la fatigue.

L'activité peut être proposée à toute personne atteinte d'un cancer, qu'elle soit en cours de traitement ou en rémission.

Elle peut être proposée à des enfants, des adultes ou des séniors.

*Service gratuit, offert par la Ligue sur le secteur de Valence.*

*Adhésion de 10€ à l'année à CAP 26-07, prise en charge par la Ligue sur le secteur de Montélimar.*

*Adhésion de 15€ à l'année à Siel Bleu, prise en charge par la Ligue + 45€ par trimestre à la charge des personnes, sur le secteur Drôme/Ardèche. Possibilité de tarif dégressif selon situation (à voir avec Siel Bleu).*

## La Ligue contre le cancer de la Drôme vous propose :

### A Valence

**Ghislain Riffard** — titulaire d'une licence sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS), option Activité Physique Adaptée



- Gymnastique adaptée
- Relaxation
- Travail de l'équilibre
- Marche en extérieur

*Mobilisation articulaire, renforcement musculaire, assouplissements.*

*Entraînement cardio-respiratoire afin de maintenir une bonne endurance et par conséquent une bonne autonomie de déplacement.*

### Etablissements de santé

- Centre hospitalier, les mardis de 10h à 12h
- Clinique générale, les lundis de 9h30 à 11h30

### Espace Ligue

*(Espace d'accueil en ville)*

- Espace Ligue de Valence, 3 et 5 avenue de Romans, les mardis de 13h30 à 15h et de 15h à 16h30

### Contact :

Ligue contre le cancer de la Drôme  
04.75.81.52.00

## La Ligue contre le cancer de la Drôme s'associe à CAP 26-07 et vous propose :



### A Montélimar

*L'association CAP 26-07 développe, organise et structure la pratique physique et sportive pour les personnes atteintes d'un cancer.*

**Mathieu Chaline** — Diplômé universitaire Sports & Cancer Brevet d'éducateur sportif en Médiété et Marche Active.



#### ■ Marche active

*Accentuer le mouvement naturel des bras durant la marche et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons. L'ensemble du corps entre en action et la dépense énergétique est accrue.*

**Le lundi de 17h30 à 18h30.**

Départ situé vers le gymnase des Alexis à côté du Jarbon ou à l'Hippodrome pendant les horaires d'hiver.



**Patrice Bazile** — Brevet d'éducateur sportif en aquagym et diplôme d'état de maître-nageur sauveteur

#### ■ Aquagym

*Vous vous sentez plus léger, plus souple et vous n'avez aucun mal à réaliser, sans jamais forcer, des exercices qui pourraient être plus difficiles à réaliser hors de l'eau... C'est une discipline idéale pour tous !.*

**Le vendredi de 13h45 à 15h.**

ALOHA, Centre aquatique de Montélimar.

**Contact : CAP 26-07 / 06.37.73.55.12**

## La Ligue contre le cancer de la Drôme s'associe à Siel Bleu et vous propose :



### En Drome

*Le Groupe Associatif Siel Bleu a pour objectif la prévention santé tout au long de la vie, auprès des publics fragilisés, en interventions collectives ou à domicile, grâce à un merveilleux outil : l'Activité Physique Adaptée.*

Les intervenants de Siel Bleu sont tous diplômés d'une licence, d'une maîtrise ou d'un master STAPS spécialité Activité Physique Adaptée.



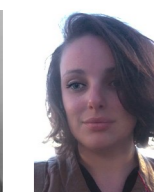
Méryl



Camille



Amandine



Odile

*Ces cours permettent de pratiquer une activité physique adaptée à vos capacités, vos besoins et vos envies dans une ambiance conviviale. Ce sont des cours ludiques et variés, dans lesquels nous travaillons autour de différentes thématiques de fond : le renforcement musculaire, l'équilibre, l'endurance, la souplesse, la marche, etc.*

### Cours collectifs situés en Drôme :

**Moras-en-Valloire** le lundi de 16h à 17h – interruption Juillet-Aout

**Mours-Saint-Eusèbe** le lundi de 9h15 à 10h15 – interruption Juillet-Aout

**Bren** le mercredi de 9h15 à 10h15 – hors vacances scolaires

**Pont de l'Isère** le lundi de 14h30 à 15h30 – toute l'année sans interruption (à partir de Septembre de 14h à 15h)

**La Roche de Glun** le vendredi de 14h à 15h – hors vacances scolaires