DOSSIER DE PRESSE

DORDOGNE - PÉRIGORD
MARATHON
19e CANOË-KAYAK

DORDOGNE PÉRIGORD
MARATHON
CANOË-KAYAK

Montignac Lascaux
Saint Julien de Lampon
Castelnaud la Chapelle

PAGAIE SANTÉ
RENCONTRES NATIONALES

8-9 septembre 2018

FENN
FENN
CLIO
2H806
32

EDITO

Germinal PEIRO
Président du Conseil départemental de la Dordogne

Dans le cadre de sa politique sportive, le Conseil Départemental a souhaité porter, auprès du public seniors (+60 ans), un programme d'actions visant à valoriser les bienfaits d'une pratique physique régulière et adaptée sur la santé.
Cette stratégie de santé publique par le sport, s'inscrit aujourd'hui dans un schéma collaboratif avec le mouvement sportif départemental et avec nos autres partenaires institutionnels et se traduit par la création d'un réseau « Sport Santé Bien Etre en Dordogne».

C'est sur ce principe, que la Dordogne va accueillir les secondes Rencontres Nationales Pagaie Santé.

Cet évènement est porté par Michel CLANET, Président du Marathon Dordogne-Périgord, les clubs de canoë-kayak de Castelnaud et de Périgueux et la CAMI Sport et Santé de Dordogne.

Les acteurs du sport et de la santé se retrouveront ainsi pour partager et exposer leurs travaux, mais également participeront, le lendemain, au 19ème Marathon de canoë-kayak de Castelnaud, afin d'allier pratique et théorie, sur ce thème de société : « Sport et Santé ».

Le cadre exceptionnel de la Vallée de la Dordogne, classé par l'UNESCO au titre du programme « Homme et biosphère » viendra sublimer cette action au service de nos populations et de nos territoires.

MANON HOSTENS
MARRAINE DU MARATHON

Sportive de haut niveau en kayak, je suis, cette année, la marraine du 19e Marathon Dordogne Périgord Canoë-Kayak. Cette édition est particulière. En plus de permettre à tous les pratiquants de découvrir le magnifique paysage de la vallée de la Dordogne au fil de l'eau, elle s'inscrit, cette saison, dans le sport santé, suivant les préconisations de la loi votée récemment.

Bénéfice de la pratique sportive. En tant que sportive et professionnel de santé, je ne peux qu'encourager chaque personne à pratiquer une activité physique régulière. Cela lui apportera de nombreux bénéfice et ce quel que soit son âge : une meilleure condition physique ; une protection contre les maladies cardiovasculaires ; contre certains cancers, leurs récidives ou les effets secondaires du traitement ; une réduction du risque de diabète, d'obésité, de lombalgies ; une amélioration du sommeil ; des éléments de défense contre le stress, la dépression, l'anxiété et au final, un meilleur vieillissement et un frein à la perte d'autonomie.

Sport santé et canoë kayak. La Fédération Française de Canoë-Kayak et de Sports de Pagaies a plusieurs « cordes à son arc », dont le Sport Santé. Son programme s'articule autour de deux axes grand-public : le « Canoë-Kayak Fitness » qui a pour objectif d'atteindre un certain niveau de bien-être et d'entretenir sa santé et le « Pagaie Santé » qui vise à réduire les facteurs de risques de certaines maladies, à limiter l'aggravation d'une pathologie ou les risques de récidives, et à améliorer la qualité de vie.

Un petit peu d'histoire pour bien comprendre. Dans les années 90, le Dr McKenzie, physiothérapeute canadien, a montré le bénéfice de l'activité de pagaie sur la prévention voire l'amélioration du lymphœdème ou « gros bras », une des conséquences d'un prélèvement des ganglions de l'aisselle lors d'un cancer du sein. Elle indique à travers ses différentes publications que la contraction musculaire favoriserait le drainage lymphatique, stimulerait le système immunitaire et relancerait le système sympathique des vaisseaux lymphatiques. Dans le cadre du sport santé, cette activité est de plus en plus pratiquée. Les organisateurs 19e édition du Marathon Dordogne Périgord Canoë-Kayak souhaitent permettre une rencontre nationale de tous ces pratiquants concernés.

Mon marathon. Le Marathon de la Dordogne, ses 32 kilomètres, est une descente au fil de l'eau pour débutants, compétiteurs ou simples curieux. Elle permet à toutes personnes de découvrir la Vallée de la Dordogne d'un autre point de vue. Lors de mes débuts en kayak cette manifestation était « le » rendez-vous sportif de l'année. Elle s'inscrit comme l'une de mes premières compétitions ! Être marraine de la 19e édition est donc un honneur. Partager ma passion de la pagaie dans ce cadre unique, de par son histoire et son paysage, est un réel plaisir, ce d'autant que cette année, elle regroupe la plupart des pagayeurs du monde sport santé. C'est dans cette vallée que j'ai découvert le canoë-kayak et que ma passion pour ce sport est née. N'hésitez pas à venir la découvrir ou la redécouvrir à cette occasion car chaque descente est unique. Je vous donne rendez-vous le 8 et 9 septembre 2018 à Montignac, Lascaux, Saint-Julien-de-Lampon pour 32 Km au coeur du Périgord Noir. La Dordogne vous amènera jusqu'au pied du château de Castelnaud-la-Chapelle, votre destination. Ce parcours est accessible à tous pagayeurs, petits et grands, débutants ou experts, pour le loisir ou la compétition, peu importe votre embarcation, la rivière sera à vous !

Manon HOSTENS
Elite Olympique. Championne du Monde de Descente

19 EME MARATHON HISTORIQUE DORDOGNE -PERIGORD

C'est la même volonté qui anime les organisateurs du Marathon de Saint-Julien-de-Lampon à Castelnaud-La-Chapelle depuis bientôt deux décennnies. C'est celle de faire se cotoyer les champions et les débutants, ceux qui s'entrainent plusieurs fois par jour et ceux qui ne naviguent qu'une fois par an, les licenciés FFCK et ceux qui ne manoeuvrent la pagaie qu'occasionnellement. C'est la volonté de faire apprécier cette activité physique exceptionnelle au coeur d'une nature préservée et encore sauvage dans les tronçons de parcours non ou peu habités, de sentir au bout de ses bras, la vibration de la rivière tantôt apaisée et rassurante, tantôt tumultueuse et inquiétante. C'est ce moment incomparable où, le pratiquant se sent unique, loin du bruit du monde, dans un temps suspendu où les tracasseries du quotidien sont oubliées.

La rivière Dordogne offre des points de vues incomparables, des bancs de sable où l'été il fait bon paresser, des gravières avec une faune craintive au passage des rameurs, des villages perchés sur des coteaux et des chateaux à l'équilibre improbable nichés sur des bords de falaises rongées par les fureurs du fleuve aux époques glaciaires.

Notre territoire bénéficie d'une aura et d'un prestige auprès de nos visiteurs français et étrangers et a su inspirer les peintres, les cinéastes, les poètes et les écrivains. Citons Henry Miller, dans "Le Colosse de Maroussi": "il se peut qu'un jour la France cesse d'exister, mais la Dordogne survivra tout comme les rêves dont l'âme humaine inlassablement se nourrit". L'Homme en son âme, ses peintres préhistoriques, l'ont sondé bien avant nous et particulièrement dans cette région.

Le Marathon et le Semi-Marathon, sont des moments privilégiés, où chacun peut cotoyer l'autre, moments d'échanges, de partage, d'efforts, où se cotoient les jeunes minimes et les vétérans barbus, les citadins équipés pour une rapide photographie d'un paysage trop tard surpris au détour d'une courbe de la rivière, le champion qui trouve que tous ces C9 sont décidémment bien trop lents, celui qui d'habitude affronte les vagues de la mer et celui qui navigue en eau calme.

Bref, il est indispensable de venir découvrir ou redecouvrir notre rivière encore sauvage et sa vallée, particulièrement en ce début d'automne lumineux, loin de l'autoroute fluviale estivale, qu'elle est parfois, sur ses tronçons rejoignant certains de ses "plus beaux villages de France".

Venez pagayez avec nous, c'est l'assurance de partager un moment riche en émotion et d'engranger un plein de souvenirs.

Nous vous attendons !

Chabatz d'entrar en Perigord !

Soyez les bienvenus en Périgord

Les organisateurs du Marathon

DORDOGNE - PÉRIGORD

MARATHON

19e

CANOË-KAYAK
DRAGON BOAT - PADDLE

8 - 9 SEPTEMBRE 2018

Dimanche 09 septembre 2018

MARATHON HISTORIQUE

de Saint-Julien-de-Lampon à Castelnaud-la-Chapelle (32 km- départ 11h00)

Compétiteurs licenciés FFCK et loisirs (ouvert à tout public,
enfants à partir de 10 ans dans un bateau avec adultes (certificat médical, savoir nager).
Bateaux individuels ou équipages (canoë, kayak, pirogue, C9, Dragon Boat).

SEMI-MARATHON HISTORIQUE

de Vitrac à Castelnaud-la-Chapelle (12 km- départ 12h00)

Compétiteurs jeunes Minimes 2 et Cadets licenciés FFCK.
Bateaux individuels ou équipages (canoë, kayak).

Inscription en ligne via le site

https://marathoncanoekayak.sportsregions.fr/
Podiums à Castelnaud-la-Chapelle.

RENCONTRES NATIONALES PAGAIE SANTE 2018
« PAGAIE SANTE, SPORT SUR ORDONNANCE, UN DEFI ! »
CASTELNAUD-LA-CHAPELLE (Dordogne) - 08 et 09 septembre 2018

Après nos premières rencontres et discussions sur le site du CDM de Descente Sprint de Pau, avec Jean ZOUNGRANA, Président de la FFCK, Karine CAIVEAU et Pascale BEAURY du Comité Pagaie Santé, Germinal PEIRO, Président du Conseil Départemental de la Dordogne, Christelle BOUCAUD, Vice-présidente du CD 24 en charge des Sports et Michel CLANET, organisateur du Marathon de la Dordogne entre Saint-Julien de Lampon et Castelnaud-La-Chapelle, il nous a semblé opportun, en tant que clubs de canoë-kayak et association CAMI 24, Sport et Cancer, de vous proposer cet événement fédérateur de toutes celles et tous ceux qui organisent des actions développant la pratique sportive chez des patients atteints de maladies chroniques et notamment porteurs de cancers.

Nous savons tous les bienfaits qu'apporte à ces patients la pratique du sport en termes d'amélioration de la tolérance aux traitements, de diminution des récidives et de bien être psychologique et physique. Ces expériences ont valeur d'exemplarité et doivent être poursuivies et diffusées pour être connues de tous

Notre action a débuté fin 2014. Nous avons organisé le « Défi Vogalonga 2016 », nous préparons celui de 2018. Nous travaillons main dans la main en tant que club de canoë-kayak (Périgueux Canoë-kayak) avec la CAMI Sport et Cancer de la Dordogne, présidée par Briac LEVACHE, oncologue. En tant que Président du club et médecin généraliste, je suis sensibilisé à ce problème de santé et notre ancien député, Pascal DEGUILHEM, a été le rapporteur du projet de loi à l'Assemblée Nationale : sport sur ordonnance.

Compte tenu de la quarantaine d'équipes qui s'entrainent en France (Dragon boat, C9, C15 ou autres embarcations), il nous semble qu'un week-end par an, il serait bon de les regrouper en France et de médiatiser la rencontre, auprès des médecins et du grand-public via les médias qu'il faut sensibiliser autour d'un évènement sportif, ludique et scientifique.

Un problème essentiel nous apparait, est celui de la frilosité des médecins généralistes, oncologues et autres prescripteurs à délivrer une prescription spécifique pour cette pratique à destination des patients atteints de cancer. Des écueils existent : non remboursement, méconnaissance du sport possible, méconnaissance du type d'encadrement spécifique, prescription « gadget » … Il nous semble opportun, dès le début de la mise en place de la loi, de porter un message clair aux prescripteurs et de lutter contre leur résistance qui risque d'entrainer, in fine, un défaut d'application de cette loi porteuse d'espoir pour bon nombre de malades.

Ceci est une proposition qui intègre parfaitement le planning d'action 2018 du Comité Pagaie Santé de la FFCK, avec en septembre, la phase d'expérimentation prévue, proposition que nous avons présenté au Comité PS de la FFCK du 08 décembre 2017 et qui a été accepté en réunion du BEX.

« En termes de santé, le canoë m'a permis de développer ma musculature et j'ai pu également aussi améliorer ma coordination et mon équilibre. Je prends beaucoup de plaisir à naviguer sur les rivières qu'elles soient naturelles ou artificielles.

Actuellement je pratique ce sport à haut niveau. J'effectue en moyenne 10 à 12 entrainements par semaine, ce qui me permet d'accéder à une pratique efficace et compétitive »

Ancelin GOURJAULT
Vice-champion du Monde en Canoë biplace

« Ma pratique du sport, aujourd'hui intensive, m'a non seulement aidé à développer mes compétences physiques, mais aussi mon sens de l'équilibre, mon rapport à la rigueur et à la persévérance, ma résistance à la fatigue et au stress, ou encore ma gestion du travail et mon hygiène de vie.

Nous pensons souvent, à tort, que l'activité sportive n'est accessible qu'aux individus prédisposés physiquement mais cette aptitude se cultive et permet l'acquisition progressive de l'ensemble de ces compétences qui définiront alors le sportif. Cela reste à la portée de chacun.

En tant que périgourdin, je suis fier de participer une nouvelle fois, au Marathon Dordogne-Périgord, emblématique d'une pratique sportive de loisirs et de compétition ».

Guillaume CADET
Champion du Monde Junior de Descente en C1

"Le sport c'est la découverte, le partage, le dépassement de soi et comme dans la vie de tous les jours, cette passion nous permet de vivre de fortes émotions, dans la réussite comme dans l'échec.

Ce que j'aime dans le canoë kayak c'est cette immersion dans la nature, de se retrouver parfois seul au monde, le temps d'une descente, avec des paysages magnifiques et un point de vue privilégié sur notre environnement.

C'est grâce au canoë kayak que j'ai rencontré mes meilleurs amis et vécu mes plus belles émotions. Le sport c'est la joie. Le sport fait partie intégrante de mon équilibre, et même après ma carrière de haut niveau, je ne pourrais plus envisager de journée sans la pratique d'une activité physique. C'est l'essence même de ma vie »

Damien MAREAU
Champion du Monde de Descente

PROGRAMME COLLOQUE

COLLOQUE MEDICO-SPORTIF « SPORT SUR ORDONNANCE »
Montignac-Lascaux, 08 septembre 2018 à 17h00
Entrée libre et gratuite

17h00 - OUVERTURE DU COLLOQUE (15 min)
Accueil par Jean ZOUNGRANA, Président de la FFCK ou Emmanuel GIRARD, Secrétaire Général de la FFCK et Jean-Marc DESCOTES, Co fondateur et Directeur Général National de la CAMI. Présentation des différents intervenants par le Dr Michel CADET, Président de Périgueux Canoë-Kayak, la Modératrice, Dr Stéphanie BOUTOT-EYLLIER, Médecin Généraliste. Remerciements des participants, bénévoles, organisateurs du Marathon, médecins et paramédicaux présents, partenaires (Laboratoires pharmaceutiques, mutuelles) et des institutionnels

17h15 - UNE DECISION POLITIQUE « LE SPORT SUR ORDONNANCE » (15 min)
Présentation de la loi en vigueur depuis le 01 mars 2017 et de l'esprit de la loi par une personnalité politique nationale et Germinal PEIRO, Président du Conseil départemental de la Dordogne

17h30 SPORT ET CANCER : DE LA PREVENTION AU TRAITEMENT (30 min)
Intérêt de la pratique d'une activité physique et sportive dans la prise en charge des cancers par le Dr Briac LEVACHE, Oncologue médical, Président de la CAMI Dordogne

18h00 - QUESTIONS (10 min)

18h10 - PAUSE (15 min)
Découverte des stands des partenaires par les médecins (Laboratoires pharmaceutiques et Mutuelles). Boissons offertes

18h25 - CAMI SPORT ET CANCER (15 min)
Présentation de la structure CAMI par son Directeur Général Jean-Marc DESCOTES

18h40 - L'ACTIVITE SPORTIVE AU COEUR DES SOINS DE SUPPORT (35 min)
Témoignages de Pascale BEAURY de la Commission SSBE de la Nouvelle aquitaine participante à une activité sport et santé et de Delphine DESGOULIERES, participante du Défi Vogalonga 2016 (10 min)
Expérience des soins de supports et de la diététique sur un territoire de santé par le Dr Bruno HAMMEL et Lionel ROYE (thérapie sportive), avec la présence d'une Infirmière d'Annonce (25 min)

19h15 - SPORT ET PATHOLOGIES CHRONIQUES (20 min)
Bénéfices de la pratique sportive sur les pathologies chroniques les plus fréquentes (arthrose, maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité, cancer…) par le Dr Catherine VERZAT-PAOLETTI, membre du Comité Pagaie Santé et de la Commission Médicale Nationale de la FFCK et Karine CAIVEAU, membre du Comité Pagaie Santé.

19h35 - QUESTIONS (10 min)

19h45 - CONCLUSIONS POUR LA PRATIQUE QUOTIDIENNE DES MEDECINS (5 min)
Un Guideline pour les médecins et des règles de prescriptions simples par la Modératrice, Dr Stéphanie BOUTOT-EYLLIER

19h50 - SPORT SANTE, UN NOUVEAU CHALLENGE A RELEVER POUR LA FFCK (10 min)
Conclusion générale par Jean ZOUNGRANA, Président de la FFCK ou Emmanuel GIRARD, Secrétaire Général de la FFCK

ACTIVITES PHYSIQUES ET CANCERS, UNE APPROCHE NOUVELLE !

Fiche synthétique

Préambule :

- En France actuellement, 75% de la population ne fait pas suffisamment de sport (< 2 à 3 fois par semaine)
- Cout mondial cancer : 1160 milliards de dollars
- Cancer = deuxième cause de décès dans le monde
- 100 euros investis dans le sport-santé ou l'activité physique, entraine une économie de 250 euros (sécurité sociale et mutuelle)
- 500 000 patients sur 1 million en traitement actuellement peuvent justifier d'une pratique sportive, actuellement la CAMI sport et cancer, présente sur 26 départements, en prend 2 500 en charge

Contexte : LOI SANTE 2016

- Instruction du 24/12/12. Mise en place du plan régional « Sport Santé Bien-être »
- Amendement Fourneyron adopté 27/11/15
- Décret d'application du « sport sur ordonnance » 31/12/16
- Article 144 applicable 01/03/17
- 3eme plan cancer 2014-2019 : 6eme action de l'objectif n°8

En France, quelques chiffres :

- + 385 000 nouveaux cas de cancer/an (585 000 prévus en 2030 !)
- Chez l'homme, cancers les plus fréquents : prostate, poumon, colon-rectum
- Chez la femme, cancers les plus fréquents : sein, colon-rectum, poumon
- 150 000 décès/an
- Cancers prostate, sein, colon-rectum et poumons les plus fréquents tout sexe confondu
- 5 facteurs de risque : tabac, alcool, surpoids-obésité, manque d'activité physique et mauvaise alimentation

Les soins de support :

Parcours de soins complet expliqué lors de la consultation d'annonce (Parcours Personnalisé de Soins) et lors de la rencontre de l'Infirmière de Coordination des Soins >> expliquer les différents traitements nécessaires, nécessité de personne accompagnante (les proches doivent être informés et convaincus), les soins spécifiques (avec un calendrier et une explication des différents soins : chirurgie, chimio et radio thérapie) mais sans oublier les soins de support obligatoires (patient, médecin et proches) :

- Psycho-oncologie
- Aide sociale
- Onco-esthétique
- Activité physique adaptée (seul traitement de la fatigue)
- Nutrition
- Activités artistiques
- Soutien des aidants
- Acupuncture, ostéopathie, homéopathie
- Hypnose, sophrologie, pratiques psychocorporelles (musicothérapie)
- Réadaptation fonctionnelle
- Adaptation au travail et environnement professionnel

La prévention de la survenue des cancers est un enjeu de santé publique

- En 2011 : rapport d'orientation de la HAS
- Preuves d'efficacité de la pratique d'une activité physique adaptée
- Préconisation OMS et PNNS

Activité physique = bénéfices sur les soins, sur la non apparition ou la diminution du nombre des récidives des cancers et sur la tolérance des traitements

Prévention primaire (éviter le cancer) :

Activité physique et équilibre nutritionnel entrainent 25% de diminution des cancers du côlon et du sein chez patients actifs versus non actifs (méta analyse sur 52 études- 2009), mécanisme de régulation du glucose

- Recommandations internationales de 3 à 4h00/semaine intensité modérée à intense (cancer sein)
- Recommandations de 30 à 60 minutes/jour, intensité modérée à intense, renforcement musculaire (cancer colon)

Prévention secondaire (accompagner le traitement anti-cancéreux spécifique) :

Prévention tertiaire (éviter la récidive) :

Diminution de nombre de décès du cancer de sein de 34%, de récidive de 24%, bénéfice de survie de 5% à 5 et 10 ans, effet dose-réponse

- Recommandations internationales de 20 à 60 minutes/jour et renforcement musculaire 3 à 5 jours par semaine, intensité modérée à intense (cancer sein)

Diminution de nombre de décès du cancer du côlon de 23 à 63%, selon intensité de l'activité physique développée

Cercle vicieux d'une atteinte cancéreuse sur le corps :

Fatigue (physique, psychique, isolement, repli sur soi, divorce…) qui ne répond pas au sommeil et au repos, aggravée par les traitements lourds et délétères, qui s'installe dans le temps même après rémission et qui fait craindre au patient une rechute > Inactivité physique > Fonte masse musculaire (risque de chute et de fracture secondaire, handicap, comorbidité…) > Fragilité osseuse > Douleurs (iatrogènes souvent, surconsommation médicamenteuse dont les corticoïdes très efficaces mais qui peuvent avoir des effets délétères, risque de toxicité accrue, baisse du sommeil…) > Perte de mobilité > Faiblesse respiratoire > Fatigue (risque de réduction des traitements pour améliorer la tolérance d'où possible perte de chance…)

Bénéfice de l'activité physique et sportive en cancérologie > intervient à tous les niveaux du cercle vicieux

- **Bénéfice sur des différentes fonctions de l'organisme** : renforcement musculaire, élimination des graisses, assouplissement, évacuation du stress et des tensions, récupération du souffle, apport musculaire et articulaire, apport cardiaque et pulmonaire
- **Amélioration de la qualité de vie et meilleur état psychologique et émotionnel**
- **Lutte contre** : raideur, sarcopénie (= fonte musculaire), surpoids, fatigue
- **Apport personnel** : vecteur de plaisir, temps hors soin pour soi (nécessité de prendre du temps pour soi), meilleure image de soi, retour à la vie sociale,

meilleure observance des traitements (notamment la poursuite soins de supports à distance de la fin des soins spécifiques qui se terminent un jour, sentiment d'abandon même si suivi médical est régulier mais espacé)

Impact de l'activité physique en cancérologie

- **Sur la fatigue :**

Présente au cours ou dans les suites de chimiothérapie, dans 70 à 96% de cas, ou dans les suites de radiothérapies (même si asthénie moindre mais liée aux déplacements) et qui perdure 6 mois au moins après les traitements chez 20 à 40% des patients

- Eliminer une cause organique
- Approche thérapeutique, médicamenteuse, d'économie d'énergie, de gestion de la journée, de conseils nutritionnels, d'approche psychologique
- Réhabilitation physique (réduction de 30% du niveau de fatigue avec activité physique, quelque soir le stade de la pathologie) >> seul traitement validé de la fatigue en cancérologie >> repos inefficace

- **Sur la sarcopénie :**

- Maintien de la masse musculaire
- Diminution toxicité et effets secondaires
- Meilleure adhérence au traitement
- Meilleure tolérance des traitements

Activités physiques et sportives adaptées « la pratique sportive plutôt que le sport »

- Mise en mouvement de personnes qui en raison de leur état physique, mental ou social, ne peuvent pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles
- Activités personnelles : occupationnelle, domestique, de transport et de déplacement, de loisirs, de jardinage/bricolage
- Critères spécifiques d'activités physiques à respecter dans une pratique encadrée (CAMI, Stimul ou autre):

Intensité **6 MET/h**
Durée 45 à **60** min/séance
Fréquence 2 à **3** séances par semaine
6 mois minimum

- Sécurité : encadrants formés +++, rapport risque/intérêt, observance des bénéfices, validation des objectifs

Unité de mesure :
1 MET/h= 3.5 ml O^2/kg/mn ou 1 kcal/kg/h

Activité moyenne et modérée
à 6 MET/h > objectif : cancer sein
Activité forte soutenue
à 9 MET/h > objectif : cancer prostate et colon

Expl : 6 MET/h = *vélo en mode loisirs, course à pied à 6-8 km/h, renforcement musculaire léger en mobilisant le corps et les quatre membres*

Quels patients concernés ?

- Tout patient atteint de cancer, quelque soit le type de cancer, quel que soit l'âge
- Rassurer, encourager, choisir une activité adaptée, tenir compte des précautions et contre-indications
- Contre-indications : ischémie, troubles du rythme grave, maladie thrombo-embolique, métastases osseuses non contrôlées, vertiges, trouble de conscience, troubles du rythme cardiaque diabète non contrôlé, rétrécissement mitral et myocardite

A quel moment ?

Le plus tôt possible +++

- En début de parcours de soin personnalisé, pendant les phases de traitement, après chirurgie, à la fin du traitement, à distances des traitements
- Engagement du médecin et impact sur l'engagement du patient
- **Prescription médicale et certificat médical de non contre-indication**
- Orientation vers structure adaptée pour activité physique
- Suivre le déroulement de l'activité physique (démarrer car malade, continuer car bienfait et poursuivre car nécessaire)
- Intégrer l'activité physique dans un projet de vie

Dans quelles conditions ?

- Patients lourds et déconditionnés >> service de rééducation et kinésithérapeutes
- Altérations physiques sévères >> CAMI, Stimul
- Altérations physiques modérées >> encadrants sportifs formés au cancer
- Patients légers, ou à distance >> association sportive classique

Les freins à la pratique d'activités physiques :

Du corps médical

- Surcharge de travail
- Contexte complexe
- Comorbidités
- Méconnaissance du corps médical (la pratique, les encadrants, les associations)
- Crainte des complications

Du patient

- Etat de santé
- Clinique /Fonctionnel
- Psychologique
- Culturel
- Coût

De l'entourage

- Fausses croyances (sport = fatigue > néfaste pour cancer)
- Surprotection et isolement
- Craintes des blessures, aggravation du cancer, diminution de l'efficacité du traitement

Bienfaits de l'activité physique démontrés par des travaux dans de nombreuses pathologies*

Affections neurologiques (AVC, épilepsies)
Ostéoporose et arthrose
Maladies cardio-vasculaires (infarctus, insuffisance cardiaque, hypertension artérielle)
Diabètes de type 1 et 2, dyslipidémies (taux de cholestérol trop élevé)
Obésité et syndrome métabolique (graisse viscérale)
Asthme et bronchite chronique
Cancers
SIDA
Troubles psychiques (dépression…)

Des idées simples à suivre au quotidien, en plus d'une activité physique plus soutenue, voire encadrée*

Garder sa voiture à 5 minutes de son lieu de rendez-vous
Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
Marcher 15 minutes à la pause déjeuner
Bricoler, jardiner, sortir le chien
Utiliser le vélo en ville
Porter ses courses plutôt qu'utiliser un caddy
Descendre du bus, une station avant sa destination finale
Faire des contractions isométriques des muscles des jambes en position assise
Faire du stepper, du vélo elliptique en regardant la télévision

---

*Extraits présentation de Gilbert PERES, Médecin du Sport, membre FFCK, Université Pierre et Marie Curie Paris VI
(http://www.chups.jussieu.fr/polys/dus/dusmedecinedusport/dupromotionsportetsante2011/DUPSS-PERES-jan2011-APS%20SANTE-p-TOUS.pdf)

gilbert.peres@upmc.fr

Les partenaires

Les 4 organisateurs

Association Marathon Dordogne Périgord
Club canoë-kayak ALP GNP PERIGUEUX
Club canoë-kayak CASTELNAUD LA CHAPELLE
CAMI Sport et Cancer 24

Les institutionnels

Ministère des Sports
Région Nouvele Aquitaine
Conseil départemental de la Dordogne

Les Structures co-organisatrices

FFCK
Le Comité National Pagaie Santé FFCK
CRCK NA
CDCK 24
CAMI nationale
APRCF Association Pour La Recherche Clinique de Francheville

Les autres partenaires

SEMITOUR
CDT 24
CDOS 24
France Bleu Périgord
France 3 Périgords
Dordogne Libre
Sud-Ouest
L'Essort Sarladais
Foies gras Espinet
Fromarsac
Traiteur Jacky Delmont
Le Chai Bordin
Traiteur Peyruchaud
Leclerc Sarlat « Les 2 gares »
OK Time
EPIDOR
EDF
Amicale laïque de Montignac
Mairie de Montignac
Mairie de Castelnaud-la-Chapelle
Mairie de St Julien-de-Lampon
Mairie de Vitrac
Mairie de Domme
Gabares Caminade
Les Pépinières de Biars
Collège d'Ostéopathie de Bordeaux
Ecole Hôtelière de Boulazac
CIS de Montignac
Les gites de la Peyrière
Conseil Départemental de l'Ordre des Médecins de Dordogne
Conseil Régional de l'Ordre des Médecins de Nouvelle Aquitaine
Hugo Marin Média
Alexandra FOHL, artiste
Rotary Cité de Vésone
Groupe Pasteur Mutualité
Laboratoires Novartis
Laboratoires Sanofi
Laboratoires Astra-Zeneca