

POIDS

QUEL GENRE DE SPORTIVE ÊTES-VOUS?

Au jeu des 7 familles, vous seriez plutôt « à peine active », « doucement active » ou « follement active » ? À vos marques...

CÉLINE DUFRANC

VOUS ÊTES "À PEINE ACTIVE"

Rien qu'à l'idée de vous y mettre, vous êtes en hyperventilation. Stop! Prenez un bouquin! Et, dès que vous vous en sentirez capable, pensez à contracter et à relâcher doucement certains muscles, à faire des exercices de respiration ou à pédaler couchée. Le tout sans lâcher votre livre... Ensuite, vous oserez peut-être le tai-chi assis. Voire, si vous acceptez de vous lever, la Wii Fit, petite planche qui permet de se dépenser tranquillement tout en s'amusant. Son « plus » ? La Wii Fit vous coache, vous dit quoi faire et corrige vos erreurs. **À lire:** 10 Minutes par jour pour remodeler votre silhouette (Albin Michel), de Jocelyne Rolland, kiné et prof de Pilates; Mon tai ji au quotidien (Éditions Chariot d'or), de Benjamin Delisle (www.dailymotion.com/video/xmcili_tai-ji-assis_lifestyle); Reprendre le sport (Thierry Souccar Éditions), de Patrick Seners. **À tester:** Wii Fit (89,99 €), www.nintendo.fr

VOUS ÊTES "GENTIMENT ACTIVE"

Le choix est vaste. En solo à la maison ou entre copines pour mieux se motiver, à vous yoga, tai-chi, Pilates, natation, aquagym, marche à pied... À Limoges et

à Aix-sur-Vienne, par exemple, Bénédicte Moine dispense des cours d'aquagym adaptés aux malades du cancer. Non seulement cette discipline tonifie les muscles en douceur et permet un travail cardio-vasculaire de qualité, mais elle limite aussi le lymphœdème et lutte contre le stress. Sachez enfin que le risque d'attraper une infection n'est pas plus grand à la piscine qu'au supermarché et qu'il faut juste attendre une parfaite cicatrisation de vos plaies. Dernier conseil: pensez à vous doucher en sortant de l'eau et à appliquer un lait hydratant pour peau sensible.

Renseignements: 05 55 77 20 76 (Ligue contre le cancer, Limoges).

Tarif: gratuit.

VOUS ÊTES "COACHEMENT ACTIVE"

1. Prenez un prof de la Ligue

Gym douce spécifique (équilibre, renforcement, stretching, relaxation...), randonnée entre copines, cardio-training dans un cottage... À Brest, Bruno Boizard, prof d'activité physique adaptée, participe au projet Apeseo (Activités physiques et soins esthétiques en oncologie) de La Ligue nationale contre le cancer. Et il n'est pas le seul. Des programmes similaires sont

mis en place à Marseille, Bordeaux, Aix, Nice, Annanay, Saint-Etienne, Montpellier, Nantes...

Renseignements : www.ligue-cancer.net. Tarif : gratuit.

2. Craquez pour un moniteur d'Essononco* à Evry
Après vous avoir interrogée pour savoir à quelle (non-) sportive il a à faire, le moniteur sportif vous concocte un programme sur mesure. Et en avant pour un cours entre filles où l'on alterne postures de yoga et renforcement musculaire.

** Réseau de santé en cancérologie de l'Essonne.*

Renseignements : 01 60 77 02 46. Tarif : gratuit.

3. Soyez Activ' à l'institut Curie, à Paris

C'est le credo du Dr Laure Copel, responsable de l'Unité mobile d'accompagnement et de soins continus de l'institut Curie. Pour favoriser le retour à une vie normale, elle a créé, en partenariat avec l'association Siel Bleu, le programme Activ, qui propose des activités physiques adaptées sur trois mois dans le cadre du plan personnalisé de surveillance. Tout commence par un bilan physique individuel pour déterminer les activités d'endurance les mieux indiquées pour vous : cardio-training, marche active, vélo, aquagym, golf... L'objectif étant de vous inciter à les poursuivre ensuite !

Rens. : www.curie.fr et 01 44 32 40 00. Tarif : 30 €/trimestre.

4. Choisissez Aime à Nice

C'est une infirmière du centre Antoine-Lacassagne de Nice, Frédérique Marin, qui a eu l'idée de l'atelier Aime. Son originalité : mixer conseils nutritionnels, activité physique adaptée, relaxation et socio-esthétique, le tout en musique et en images (histoire de refaire ses exos à la maison, un DVD de l'atelier est en cours de réalisation). Le rythme : un vendredi par mois de 9 à 12 heures.

Renseignements : 04 92 03 10 00. Tarif : gratuit.

VOUS ÊTES "JOYEUSEMENT ACTIVE"

1. Voyez la vie en Pink Pilates à Paris

Swimming, shoulder bridge, roll up... Voici quelques-unes des postures de Pilates qui travaillent les muscles profonds en douceur. À Paris, Jocelyne Rolland, spécialiste de la kinésithérapie de l'après-cancer du ●●●

UNE NOUVELLE MINICURE «POST-CANCER»

Parmi les 12 orientations thérapeutiques ouvrant droit à une cure thermale conventionnée de dix-huit jours, on trouve «rhumatologie», «neurologie», «voies respiratoires»... mais pas «cancer». En fonction de certains effets secondaires handicapants ou très douloureux, certaines femmes, en rémission complète depuis plus de six mois, peuvent sans doute s'en faire prescrire une. Mais pas les autres. Dommage. Car toutes ont besoin de se remuscler, de reprendre ou de démarrer une activité physique régulière, d'éviter la prise de poids. De sortir de leur isolement aussi, tout simplement... Dans deux de ses stations, Gréoux-les-Bains (Alpes-de-Haute-Provence) et Cambo-les-Bains (Pyrénées-Atlantiques), la Chaîne thermale du soleil s'est précisément intéressée à ce public particulier des femmes en rémission complète du cancer du sein. Elle leur consacre désormais une minicure de douze jours, hélas non prise en charge par les organismes sociaux. Validé cliniquement, le programme médical prévoit non seulement des soins thermaux adaptés avec massages sous eau, douche sous immersion et rééducation en piscine thermale, mais aussi une approche diététique et éducative, des séances de retour à l'effort et de renforcement musculaire encadrées par des éducateurs sportifs et des kinés, des séances de soins esthétiques et des entretiens avec une psychologue. En somme, une prise en charge globale. Les patientes en cure thermale classique de dix-huit jours peuvent également bénéficier de ce programme.

Infos et tarifs

Gréoux-Les-Bains :

0826 46 81 85 – n° Indigo – 0,15 €/min

greouxlesbains@chainethermale.fr

Cambo-Les-Bains :

0820 00 35 35 – n° Indigo – 0,15 €/min

cambolesbains@chainethermale.fr

sein, vient d'ouvrir les premiers cours. Cerise sur le moral: les ballons sont roses.

Rens. : 01 43 31 31 13 et www.reeducation-beaute.com

Tarif: 180 € les 10 séances.

2. Marchez d'un pas nordique à Lyon

Encadré par deux profs d'activité physique adaptée du centre Léon-Bérard de Lyon, un petit groupe armé de bâtons légers marche d'un bon pas à travers le parc de Parilly. Le «plus»? En poussant sur les bâtons, on dépense 30% de calories supplémentaires. Pour varier les plaisirs, on peut compléter cette séance hebdomadaire au grand air par du step et de la relaxation en salle.

Renseignements: 04 69 16 66 42, www.cancer-environnement.fr

Tarif: gratuit.

VOUS ÊTES "FOLLEMENT ACTIVE"

1. Foncez à la Cami* la plus proche de chez vous

Au programme? Karaté, bien sûr, mais aussi équilibre, concentration, confiance en soi, évacuation du stress grâce au «kiaï», ce cri de combat que l'on pousse pour libérer ses peurs et canaliser son énergie. L'étonnante union du karaté et du cancer date de 2000 et ce sont Thierry Bouillet, cancérologue ceinture noire de karaté et Jean-Marc Descotes, karatéka, qui en ont eu l'idée.

** Cancer Arts Martiaux et Informations.*

Renseignements: www.sportetcancer.com

Tarif: 20 à 120 € l'année, en fonction de vos ressources.

2. Pagayez avec les Dragon Ladies à Reims

Année du dragon oblige, venez pagayer au rythme d'un tambour dans un drôle de bateau chinois à tête de dragon. Sous contrôle d'un kiné et d'un entraîneur, aucun risque de «gros bras»: les Dragon Ladies ne rament pas, elles pagaient (le mouvement se fait du haut vers le bas, avec une participation importante des muscles du dos). Des équipages existent aussi à Rouen, Lille et Nantes.

Renseignements: ensemblepourelles@hotmail.com

Tarif: 150 €/an (avec licence) + 25 € d'adhésion à l'association.

3. Dansez avec les pros à Neuilly-sur-Seine et à Bobigny

Grâce à la chorégraphe Marie-Laure Héris, 14 danseurs – anciens malades, amateurs et danseurs professionnels – ont créé un ballet, *Page 92-93*, qui associe danse contemporaine et vie en mouvement. Objectif: aider les femmes à se réapproprier leur corps tout en allant vers l'autre. Une tournée est prévue dans toutes les villes où des centres Cami sont présents, pour inciter à de nouvelles inscriptions.

Renseignements: www.sportetcancer.com

Tarifs: entre 20 et 120 €/an en fonction de vos ressources.

4. Randonnée dans les Ardennes ou en Corse

Avec l'association Du cancer à la vitalité, les accros à la rando (même encore en traitement) peuvent marcher cinq jours dans les Ardennes belges ou, pour les plus aguerries (en rémission depuis au moins trois mois), gravir le Monte Cinto, en Corse (après 4 week-ends de préparation!). L'idée: apprendre à se faire de nouveau confiance.

Renseignements: 01 40 82 78 60 et www.ducanceralavitalite.fr

Tarifs Ardennes: 380 €, Monte Cinto: 880 € (possibilité de vous aider à trouver des sponsors pour financer ces stages). C.D.

« UN PREMIER PAS LOIN DU CANCER »

Marie-Thérèse Sanchez, 56 ans, 3 enfants.

«On m'a diagnostiqué un cancer du sein alors que je venais de m'inscrire à La Marseillaise des femmes en juin 2011. J'ai tout de même couru les 5,4 km et j'ai adoré l'ambiance. Je me suis donc juré de participer à l'édition 2012! Durant ma chimiothérapie, j'ai fait de la gym, de la sophrologie et j'ai adapté mon entraînement à mon état de fatigue. La perspective de la course de juin, le long des plages du Prado, a été un catalyseur d'énergie. Cette course sera un premier pas loin du cancer, en attendant de réaliser une autre promesse: faire le tour du mont Blanc avec mon plus jeune fils, lorsque la maladie ne sera plus qu'un mauvais souvenir»

La Marseillaise des femmes, dimanche 3 juin 2012 à Marseille.

Inscriptions jusqu'au 1^{er} juin - 14 € - lamarseillaisedesfemmes.com