

Les partenaires



Les parrains

Emmanuelle Béart - Actrice
Véronique Nordey - Actrice
Tonya Kinzinger - Actrice
Philippe Bas - Acteur

Myriam Szkudlarek - Vice-championne du monde Karaté
Julien Lizeroux - Vice-champion du monde de Ski
Serge Chouraqui - 7^e dan de Karaté - Expert Fédéral - Entraîneur du SIK
(plusieurs fois champion de France et d'Europe des clubs)

Thierry Adam - Journaliste Sportif France2
Yannick Noah - Chanteur - Parrain de la CAMI AVEYRON
Jo Maso - Manager Equipe de France de Rugby - Parrain de la CAMI VAUCLUSE

CAMI - Association Loi 1901 d'intérêt général - SIRET : 438 009 128 000 28
Théâtre de Neuilly - 167 av. Charles de Gaulle - 92200 Neuilly sur Seine - 01 55 62 64 80
www.sportetcancer.com



Activité physique et cancer :
... c'est possible !



L'association

La Fédération Nationale CAMI (sport et cancer) est une association loi 1901 à but non lucratif fondée en février 2000 sous l'impulsion du **Docteur Thierry Bouillet**, oncologue et radiothérapeute, et **Jean-Marc Descotes**, professeur de Karaté-do, ancien sportif de haut niveau.

La CAMI a pour but, en dispensant des cours d'Activité Physique en cancérologie® encadrés par des professionnels, d'aider les personnes atteintes de pathologie cancéreuse :

- Avoir une meilleure observance aux traitements
- Diminuer la fatigue
- Améliorer la qualité de vie

- Diminuer le risque de développement, et de récurrence de cancer et de prévenir et sensibiliser le grand public et le corps médical sur les impacts bénéfiques de l'activité physique sur la pathologie cancéreuse.

L'antenne Normande est composée de deux **Educateurs Medico-Sportifs en cancérologie** (formation médicale, psychologique et pédagogique), membres de la commission pédagogique de la Fédération nationale CAMI, Melle Liot Mathilde et Mr Lange Martial, également diplômés d'Etat dans leurs disciplines respectives.

Les disciplines

Les disciplines sont proposées en fonction des disponibilités de créneaux pour chaque lieu de pratique.

la Marche Nordique:

Inventée par les skieurs de fond scandinaves pour conserver une bonne condition physique en été, la technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche avec la propulsion des bâtons. Une séance se compose d'un échauffement, d'une mise en route progressive et marche avec quelques exercices de renforcement musculaire, étirements et récupération. La marche nordique renforce les fonctions respiratoires et cardiaques, et fait travailler 80% des muscles de notre corps de façon ludique et conviviale.

Le Karaté-Do :

Le Karaté-Do est un Art Martial ancien visant à l'acquisition de moyens de vaincre l'ennemi sans utilisation d'une arme.

Le Karaté-Do spécifique pratiqué à la CAMI, loin des idées reçues, permet de se réapproprier son schéma corporel et de reprendre confiance au quotidien, en faisant travailler l'ensemble du corps et mobiliser les fonctions cognitives. Une séance se compose d'un échauffement, d'acquisition techniques, d'exercices de renforcement musculaire, d'exercices respiratoires, et d'un retour au calme.

Le Médiété® :

Méthode développée par Marie-laure Hérès et Jean-Marc Descotes, qui propose une prise de conscience de l'équilibre délicat entre le corps et l'esprit. Une séance se compose de Travail postural, dynamique / Travail des différents cycles respiratoires / Travail sur l'énergie vitale. Le pratiquant acquiert les connaissances nécessaires pour exploiter au mieux ses qualités physiques en fonction de l'environnement dans lequel il évolue. Le Médiété® vise donc à offrir l'opportunité d'entamer une quête de sens dans l'utilisation rationnelle de l'ensemble de son corps.

Les cours

Ces cours vous sont proposés, à titre **gratuit*** par la Cami

**adhésion annuelle à la CAMI (assurance) : 20 euros + don personnel*

Pour Qui ?

Ces cours s'adressent à tous les patients de plus de 16 ans, envoyés par leurs médecins (traitant ou référent), avec un certificat de non contre indication à la pratique des activités physiques en cancérologie. Pour les mineurs une autorisation parentale est obligatoire.

Un bilan initial est effectué par l'éducateur médico-sportif pour adapter les exercices en fonction de votre état de santé lors du premier entretien.

- Tenue confortable recommandée pour la première séance.
- Le Médiété® se pratique en pantalon noir et haut blanc.
- Les Karategis (kimonos) pour le Karaté-Do peuvent être fournis dans la limite des dons disponibles.
- Il est recommandé d'apporter une bouteille d'eau pour se désaltérer durant les cours

Comment s'inscrire?

1 > Contactez nous:

par email: caminormandie@gmail.com

par téléphone:

- Liot Mathilde (Seine Maritime)
06 09 62 20 34

- Lange Martial (Calvados)
06 64 63 66 42

2 > Planning des cours :

SEINE MARITIME

Harfleur

Stade M.Thorez - Dojo & salle de danse
Av. F.Hengels - 76700 Harfleur

Jour	Heure	Discipline	E.M.S
Lundi	12h15-13h15	Karaté-Do	Mathilde
Jeudi	12h15-13h15	Karaté-Do	Mathilde

CALVADOS

Lisieux

stade de Hauteville Dojo Jean Pilorge
14100 Lisieux

Jour	Heure	Discipline	E.M.S
Jeudi	13h45-15h	Karaté-Do	Martial

Caen

MJC chemin vert, 1 Rue Isigny
14000 Caen

Jour	Heure	Discipline	E.M.S
Lundi	14h-15h15	Karaté-Do	Martial