

## Association March'espoir

La randonnée pédestre  
peut vous apporter :

- Une meilleure qualité de vie
- Une amélioration de l'efficacité de vos traitements
- Une réduction de la fatigue
- Une réduction du risque de récidence ...



Ne pas jeter sur la voie publique

---

### Association March'espoir

2 rue Brémontier  
76100 ROUEN

Téléphone : 06.10.71.57.22  
[associationsmarchespoir@yahoo.fr](mailto:associationsmarchespoir@yahoo.fr)

## *March'espoir*



*Association March'espoir*

---

**Activité Physique**

Téléphone : 06.10.71.57.22

## Activité Physique

---

### *A qui s'adresse l'activité physique ?*

Elle s'adresse à toutes les personnes atteintes de pathologies chroniques, plus particulièrement d'un cancer.

### *Activité physique mais à quel moment ?*

Pendant un traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.

A la fin d'un traitement de chimiothérapie ou radiothérapie

Ou en période de rémission.

### *En quoi va consister l'activité physique ?*

Elle sera dispensée sous forme de randonnées pédestres à raison d'une randonnée par semaine avec des professionnels de santé formés en tant qu'animatrice Rando santé.

### *Pourquoi de l'activité physique ?*

Plusieurs études ont démontré qu'elle

- Améliore l'efficacité des traitements
- Diminue le risque de récurrence
- Diminue la fatigue
- Evite l'isolement ...



Permanence à la  
Maison de l'oncologie du  
CHU-Hôpitaux de Rouen,  
Cour d'honneur, porte 7,  
Hôpital Charles Nicolle  
Tous les mercredis  
De 14 h à 16 h

### **March'espoir**

---

2 rue Brémontier  
76100 ROUEN

Téléphone : 06.10.71.57.22  
associationsmarcheespoir@yahoo.fr