

Activités physiques & Cancer du Sein Avirose

2 jours, soit 14 heures en présentiel
avec Jocelyne ROLLAND

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

- Proposer dans un cabinet libéral, une diversification vers la mise en œuvre de l'activité physique adaptée pour les femmes traitées pour un cancer du sein (ou autre cancer aux déficits superposables).
- Connaître le pourquoi de l'intérêt de l'activité physique contre le cancer, le comment de cette mise en place avec la réalisation du bilan kinésithérapique, la mise en place d'un entraînement en endurance et le suivi de l'entraînement : applications pratiques avec une machine à ramer, aviron indoor :
 - Savoir utiliser et entretenir le matériel
 - Être capable d'encadrer une séance d'aviron indoor
- Pouvoir transposer à d'autres techniques d'endurance et de renforcement musculaire.
- Être répertorié comme acteur de l'activité physique adaptée dans le cadre du sport sur ordonnance. Savoir communiquer avec les médecins prescripteurs du sport sur ordonnance.
- S'engager dans une activité physique pour soi-même en tant que vecteur de changement de mode de vie.

PROGRAMME :

- **1er jour :** Jocelyne ROLLAND

09h *Accueil des participants*

09h30 - Introduction : Activité Physique (AP) et sports, définitions. Sport sur Ordonnance
- Activité physique adaptée. Le kinésithérapeute, un acteur de l'activité physique adaptée

10h30 - Cancer du sein et activités physiques adaptées (APA).
- Rationnels de l'APA autour du cancer du sein

11h30 - La relation entre APA et prévention tertiaire du cancer du sein
- La Problématique de l'APA après un cancer du sein

12h - Cancer du sein et déconstruction du corps.

12h30 *Déjeuner*

PROGRAMME

13h30 - Un exemple d'APA facilement mise en place au sein d'un cabinet de kinésithérapie : pratique sur rameur
Définition du concept rameur indoor
Comparaison entre aviron indoor et autres sports d'endurance ?

14h30 Le geste de l'aviron indoor
Présentation des rameurs, utilisation et spécificités.
Modalités de mise en œuvre de la pratique sur rameur
Les contre-indications à la pratique du rameur

16h Le renforcement progressif des membres supérieurs prérequis à la pratique du rameur
Le programme hebdomadaire AP adapté au cancer du sein : gymnastique et endurance, nombre de pas par jour
L'entraînement en endurance

17h - En pratique : le geste, la progression, spécificités cancer du sein, contrôle des paramètres de l'endurance

18h *Fin de la journée*

- **2ème jour** : Jocelyne ROLLAND

09h - Bilans et tests
Connaissance du patient et de son parcours
Évaluation de la sédentarité et de l'activité physique hebdomadaire
Évaluation de la motivation et des freins éventuels à la reprise de l'activité physique
Évaluation des déficits et des séquelles en rapport avec le cancer du sein et ses traitements
Évaluation du poids, de la composition corporelle et du tour de taille
Évaluation de la fatigue selon l'échelle révisée de Piper
Évaluation des besoins propres à la pratique du rameur

11h - Proposition d'une fiche de synthèse, état des lieux, suivi, résultats

12h - En Pratique : organiser une séance d'endurance

12h30 *Déjeuner*

13h30 - Choisir un programme d'entraînement de l'endurance en fonction des objectifs

14h30 - En Pratique : réalisation des différents entraînements d'endurance

16h - Conclusion : projets des stagiaires, challenge avec la Fédération Française d'Aviron, Médicosport avec le CNOF ; les prises en charge du sport sur ordonnance, les projets MAIF, MGEN.

17h *Fin de la journée*

METHODOLOGIES :

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques tout seul ou entre eux en binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT
- Matériel nécessaire pour la pratique, comme des tapis, ballons, élastiques, etc... et mise à disposition d'aviron indoor

Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

FORMATRICE :

Jocelyne ROLLAND

- Masseur-kinésithérapeute DE, Cadre de Santé, activité libérale et hospitalière en sénologie
- Master Professionnel, Sciences de l'Éducation, « Mission et Démarche du Consultant » Université Aix-Marseille 1
- DU Sport Santé Paris V René Descartes
- Instructeur Pilates, créatrice du Rose Pilates
- Créatrice du concept "AVIROSE"
- Auteur du livre « Belle et en forme après un cancer du sein. La méthode Rose Pilates » éd. Frison Roche / Ellébore, 2016
- Auteur du livre « La méthode Avirose - se reconstruire en douceur après un cancer du sein » éd. Kiwi, 2019
- Auteur du livre « Que faire après un cancer du sein. Toutes les réponses à vos questions » éd. Odile Jacob, 2021