

Riposte

-- faire face à la maladie --

Plan d'accès



vous propose...

des séances de
Boxe adaptée

Contacts & informations

RIPOSTE

Laura Wagner-Gaudin
titulaire du diplôme universitaire
activités physiques adaptées, nutrition et cancer
T. 06.66.55.05.14

IRFC

Institut Régional Fédératif du Cancer
T. 03.81.53.99.99

Ce projet est financé par :

OncoDoubs

Du bien-être pendant la chimiothérapie

Et soutenu par :

Franche-Comté
IRFC
INSTITUT REGIONAL
FEDERATIF DU CANCER

MAISON
DES
FAMILLES
de Franche-Comté

Qui suis-je ?

Laura, infirmière diplômée d'état exerçant au sein du service d'oncologie à l'hôpital Jean Minjoz et également coach de boxe anglaise et pratiquante de la boxe depuis plus de 15 ans. Je suis titulaire du diplôme universitaire d'activité physique adaptée nutrition et cancer. A la suite de ce diplôme, j'ai créé le projet 'Riposte' afin de proposer une nouvelle pratique d'activité physique : la boxe adaptée.

Qu'est-ce que la boxe adaptée ?

La boxe adaptée est une activité physique utilisée dans le domaine thérapeutique. Sa pratique agit sur la stimulation motrice, sensorielle et cognitive. En oncologie, elle permet également de **développer une vraie force mentale** et renforcer la combativité face à la maladie.

Les séances se déroulent évidemment sans opposition, à l'aide de mannequins et de sacs de frappe.

Quels bénéfices ?

Affectifs et émotionnels

Prendre confiance en soi, se réapproprier son corps, gérer son stress et ses angoisses, se libérer, établir des relations dans un groupe.

Physiques

Lutter contre la fatigue et l'essoufflement, renforcer sa force musculaire, découvrir une nouvelle motricité.

Sensoriels et cognitifs

Développer son équilibre, la prise d'informations et ses réflexes, réapprendre la mémorisation et la concentration.

Pour qui ?

Les séances sont accessibles à toute personne en cours de traitement d'un cancer ou en post-traitement (après les cures).

Pour participer, votre oncologue vous délivrera un certificat de non contre-indication et une prescription médicale. De votre côté, une simple tenue de sport, une paire de baskets et une bouteille d'eau vous seront nécessaires pour participer.

Où & quand ?

Les séances se déroulent en petits groupes de 8 personnes maximum à la Maison des Familles de Besançon, 3 boulevard Fleming (plan au verso).

Tous les mardis, deux créneaux d'une heure sont ouverts de 10h à 11h ou de 11h à 12h.

Les séances sont intégralement financées par OncoDoubs.

