

# Programmes pluridisciplinaires d'après cancer

Programme de :

- 4 à 14 semaines
- 2 à 5 demi-journées par semaine

Prise en charge **collective et individuelle** par une équipe pluridisciplinaire composée de :

- Médecins
- Enseignants en Activité Physique Adaptée
- Masseurs-Kinésithérapeutes
- Diététiciens
- Assistantes sociales
- Psychologues
- ...



## CLINIQUE BRUGNON AGACHE, BEAUJEU (70)

14 Rue des Écoles,  
70100 Beaujeu-Saint-Vallier-Pierrefix-et-Quitteur  
03 84 67 77 00



## CRCP DES « HAUTS DU CHAZAL », FRANOIS (25)

9 Chemin des 4 journaux,  
25770 Franois  
03 81 41 80 68



## CLINIQUE ST VINCENT, BESANÇON (25)

40 Chemin des Tilleroyes,  
25000 Besançon  
03 81 48 62 87



## Dispositif 180 euros

Dans le cadre de votre **après cancer**, vous pouvez bénéficier de **bilan et/ou de consultations** par différents professionnels pour un montant total de 180 euros :



Un bilan d'activité physique



Un bilan psychologique  
avec ou sans suivi



Un bilan diététique  
avec ou sans suivi

Pour plus de renseignements :

☎ 03.81.47.99.99

@ aprescancer@irfc-fc.fr

# Bouger pour mieux Me soigner

L'Institut Régional Fédératif du Cancer vous propose des **activités physiques adaptées** à votre état de forme et vos **besoins**.

DISPONIBLES DANS LES DIFFÉRENTS  
ÉTABLISSEMENTS DE FRANCHE COMTE



# Séances d'APA proposées PENDANT et APRES les traitements

Un certificat de non contre-indication à la pratique d'activité physique est obligatoire (Demandez à votre oncologue !)  
Tous les professionnels sont formés à la cancérologie grâce au Diplôme Universitaire APANC.

## Besançon

### 📍 Maison des familles

- **Marche nordique**  
Mardi : 12h45 à 14h00 (2km/h)  
Jeudi : 9h15 à 10h30 (4km/h)

- **Renforcement musculaire**  
Jeudi : 11h00 à 12h00

- **Stretching et relaxation**  
Jeudi : 12h00 à 12h30

### 📍 CHU Besançon

(Service hématologie pédiatrique)

- **Séance individuelle ou collective**  
Tous les jours : 9h à 16h

### 📍 Polyclinique de Franche-Comté

(Service HDJ - Salle d'attente)

- **Réentraînement à l'effort/  
Renforcement musculaire**  
Mercredi : 9h45 à 11h45  
Jeudi : 9h00 à 11h00

### 📍 CHU Besançon

(service d'hospitalisation conventionnelle)

- **Séance individuelle en chambre**  
Mardi : 13h45 à 15h45
- **CHU Besançon**  
(Service hématologie adulte)
- **Séance individuelle en chambre**  
Mardi & Vendredi : 10h à 12h

## Lons-le-Saunier

### 📍 Salle des Alliances

- **Cours collectif :  
Renforcement musculaire/  
Réentraînement à l'effort/ Relaxation**  
Mercredi : 13h45 à 14h45

### 📍 Service oncologie/Médecine 2

- **Renforcement musculaire/  
Réentraînement à l'effort/ Relaxation**  
Mercredi : 10h45 à 12h45

## Dole

### 📍 CH de Dole

(service cancérologie, 6ème étage)

- **Reconditionnement physique/ Stretching/ Relaxation**  
Mercredi : 13h à 14h & de 14h à 15h

## Pontarlier

### 📍 Plateau technique CHI de Pontarlier

- **Réentraînement à l'effort/ Renforcement musculaire/ Souplesse/ Pilate/ Footing**  
Lundi au Vendredi
- **Aquagym**  
Jeudi : 8h à 8h45  
Vendredi : 15h30 à 16h15
- **Marche Nordique**  
Lundi au Vendredi

## Vesoul

### 📍 Salle des fêtes à Echenoz la Méline

- **Pilate**  
Mardi : 10h45 à 11h45

## Arc-les-Gray

### 📍 Salle des fêtes

- **Pilate**  
Mardi : 13h30 à 14h30

### 📍 Salle des fêtes

- **Marche nordique**  
Mardi : 14h30 à 15h30

## Montbéliard

### 📍 Gymnase Victor Hugo :

- **Marche nordique (été et printemps) ou  
Renforcement musculaire/ Equilibre**  
Lundi : 17h30 à 18h30  
Jeudi : 17h30 à 18h30

### 📍 HNFC site du Mittan

(service d'hospitalisation conventionnelle)

- **Renforcement musculaire/ Coordination/  
Travail cardiorespiratoire/ Equilibre**  
Mardi : 14h à 15h  
Vendredi : 14h à 15h

## Belfort

### 📍 Gymnase Diderot

- **Renforcement musculaire/  
Réentraînement à l'effort**  
Lundi : 16h50 à 18h
- **Mobilisation articulaire/  
Etirement/ Relaxation**  
Jeudi : 17h40 à 19h
- **Reconditionnement physique/  
Etirement/ Relaxation**  
Mardi : 14h30 à 16h

### 📍 Site du Malsaucy

- **Marche et/ ou course à pied**  
Vendredi : 14h



## Contacts services/personnes référentes

• **Montbéliard**  
☎ 03 84 98 52 83

• **Dole**  
☎ 03 84 79 80 48

• **Besançon - Polyclinique de Franche-Comté**  
☎ 03 81 53 99 99

• **Vesoul, Arc les Gray**  
☎ 07 69 13 74 98

• **Besançon - CHU**  
☎ 03 81 53 99 99

• **Lons le Saunier**  
☎ 06 81 67 75 87

• **Pontarlier**  
☎ 03 81 38 64 92

• **Belfort**  
☎ 03 84 21 66 70

Ces séances sont financées par :

