

# 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-Pierreux-et-Quitteur  
03 84 67 77 00



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

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



## CLINIQUE ST VINCENT, BESANÇON (25)

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



# 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

## Dispositif 180 € Après cancer

Dans le cadre de votre **après cancer**, vous pouvez bénéficier de **bilan(s) et/ou de consultation(s)** par différents professionnels pour un montant total de 180 € :



Un bilan d'activité physique



Un bilan diététique  
avec ou sans suivi



Un bilan psychologique  
avec ou sans suivi

Pour plus de renseignements :

☎ 03.81.47.99.99

@ aprescancer@irfc-fc.fr

🌐 www.irfc.fr



■ Franche-Comté  
**IRFC**  
INSTITUT RÉGIONAL  
FÉDÉRATIF DU CANCER ■

# Séances d'APA proposées PENDANT

&

## APRES les traitements

### Besançon

#### 📍 Maison des familles

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

- **Pilate**  
Mardi : 14h00 à 15h00  
Jeudi : 11h00 à 12h30

- **Boxe - riposte face à la maladie**  
Mardi : 10h00 à 11h00  
Mardi : 11h00 à 12h00

- 📍 **CHU Besançon**  
(Service hématologie pédiatrique)
- **Séance individuelle ou collective**  
Tous les jours : 9h à 17h30

#### 📍 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 : 9h00 à 12h00  
Vendredi : 10h00 à 12h00

### 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**  
Lundi au Vendredi
- **Aquagym**  
Horaire à préciser mail 07/04/2023
- **Marche Nordique**  
Lundi au Vendredi

Ces séances sont financées par :



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.

### Vesoul

#### 📍 GH 70 (Site Vesoul)

- **Séance APA**  
Mardi : 9h30 à 10h30

#### 📍 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**  
Lundi : 15h10 à 16h10  
Mercredi : 15h10 à 16h10

### 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

- Site HNFC  
☎ 06 01 64 37 29
- Site Gymnase Victor Hugo  
☎ 06 31 58 57 35
- **Polyclinique de Franche-Comté**  
☎ 03 81 53 99 99

#### • Vesoul, Arc les Gray

- ☎ 07 69 13 74 98
- **CHU Besançon**  
☎ 03 81 53 99 99
- **Dole**  
☎ 03 84 79 80 48

#### • Lons le Saunier

- ☎ 06 81 67 75 87
- **Pontarlier**  
☎ 03 81 38 64 92
- **Belfort**  
☎ 03 84 21 66 70