

Inscriptions

1. Activités en Valais **MAIS** ouvertes à toutes personnes atteintes de cancer qui souhaitent participer à des activités en plein air, en groupe et qui peuvent marcher quelques heures ;
2. Vous pouvez vous inscrire à une ou plusieurs sorties ;
3. Nombre de places limitées donc les inscriptions seront retenues dans l'ordre d'arrivée ;
4. L'inscription sera retenue une fois la finance d'inscription réglée ;
5. Un certificat de non contre-indication aux activités physiques est demandé et fait par votre médecin ;
6. Chaque participant.e possède une assurance accident ;
7. Les informations avant chaque sortie seront transmises en temps voulu ainsi que la liste de matériel à emporter avec soi ;
8. Sorties accompagnées par des professionnels formés ;
9. La finance d'inscription ne doit pas être une contrainte, merci de contacter la responsable en cas de besoin.

Intéressé.e ?

Prenez contact avec :

Laetitia Marchand Aymon
fondatrice et responsable de «mouvement-k»

Téléphone: +41 (0)79 308 73 10

E-mail: laetsmove@gmail.com

et n'hésitez pas à consulter :

www.laetsmove.com /mouvement-k

Laetitia Marchand Aymon

*Professionnelle en APA spécialisée en oncologie
DU en APA, nutrition et cancer/ Master en Exercice, Sport,
Santé, Handicap / DU en Education physique et Sport /
Master en PNL / Diplôme d'infirmière*

Activités soutenues par l'Association PEAK

www.associationpeak.ch



mouvement-K®

Activités
montagne & vélo
au fil des saisons

pour adultes
atteints de cancer

en Valais

2022-2023

mouvement-K

Un programme en activités physiques adaptées (APA) pour des personnes atteintes de cancer et des sorties en montagne et/ou à vélo (pendant et/ou post-traitements).

Objectifs

1) **anticiper ou rompre** le cercle vicieux du déconditionnement physique et psychosocial ;

2) **accompagner** les adultes atteints de cancer vers un mode de vie physiquement plus actif.

Bénéfices

↘ de la fatigue, des douleurs, des risques de récurrence... ;

↗ de la tolérance aux traitements, de l'endurance, de la force et de la masse musculaire, de la souplesse, de la coordination, de l'équilibre ;

↗ de la qualité de vie,...

ACTIVITES montagne & vélo en Valais

22 octobre 2022	12 novembre 2022	10 décembre 2022	14 janvier 2023	18 février 2023	11 mars 2023
Randonnée automnale	Raquettes à neige à la Plaine morte (Crans-Montana)	Initiation Ski de randonnée	Raquettes à neige en forêt	Ski de randonnée <i>(avoir déjà fait une initiation)</i>	Ski de randonnée en hors piste
1 - 2 avril 2023	Mai 2023	Juin 2023	Juillet 2023	Août 2023	Septembre 2023
Ski de randonnée (2 jours)	Préparation pour «mouvement-k montagne» : 1) «Randonnée découverte» : 3 journées préparation (mai-juillet) et 3 jours de marche : 18 au 20 août 2023 2) «Haute montagne avec sommet à la clé» : 4 journées de préparation (mai-août) et 3 jours de marche : 8 au 10 septembre 2023 marche, initiation e-bike, initiation grimpe,...				
	Préparation pour «mouvement-k vélo et méditation» : Une journée de rencontre-préparation en juin 3 jours de vélo et méditation en août ou septembre (dates à confirmer)				

Nombre de participants.es : minimum 8 et maximum 10

Tarifs pour les journées : 40 chf/personne (ne comprend pas location de matériel et pique-nique)
(cela ne concerne pas les séjours de 3 jours en montagne ou à vélo)