



■ **Encadrement professionnel**

Enseignant Activités Physiques Adaptées  
et Santé (A.P.A.S.)  
Médecins  
Kinésithérapeute

**Je suis intéressé(e) !  
Appeler notre enseignant APAS**

**au 03 88 25 85 68**

Avec le soutien des laboratoires



Pierre Fabre  
Oncologie



# BOXE'lib

Cycle de boxe  
Adaptée



# ■ Parcours **BOXE**lib

La boxe adaptée est une activité physique centrée sur le rapport au corps. En plein essor dans le domaine de l'éducation thérapeutique du patient, sa pratique agit sur la stimulation motrice, sensorielle et cognitive. Les séances en petit groupe, favorisent l'échange et le bien être des participants(es) qui sont encadrés(es) et suivis(es) par un éducateur médico-sportif. Son objectif est de les faire progresser en douceur et à leur rythme.

## ■ Pour qui ?

Ce programme est accessible à toute personne motivée, en cours de traitement pour un cancer.

## ■ Pour quelle durée ? À quel rythme ? Où ?

Sur une durée de six mois, les séances ont lieu au Centre Paul Strauss, deux fois par semaine, **le mardi et le jeudi de 9h30 à 11h30.**

## ■ Quels bénéfices attendus ?

### Sur le plan affectif et émotionnel

- Reprendre confiance en soi
- Revaloriser sa personne
- Se réapproprier son corps
- Gérer son stress
- Se libérer
- Établir des relations au sein d'un groupe
- Travailler sur soi, progresser

### Sur le plan physique

- Découvrir une nouvelle motricité
- Renforcer sa masse musculaire
- Lutter contre l'essoufflement
- Lutter contre l'asthénie (fatigue)

### Sur le plan cognitif

- Développer la prise d'informations et les réflexes
- Développer des automatismes
- Développer la mémorisation

### Sur le plan sensoriel

- Développer la proprioception
- Développer l'équilibre.

## ■ Combien ça coûte ?

La participation à ces séances est gratuite.

## ■ Quel équipement ?

Une simple tenue de sport suffit (vêtement souple et ample) ainsi qu'une paire de baskets. Venir avec une petite bouteille d'eau et une barre de céréales.

**Centre Paul Strauss**  
Consultation médicale  
et évaluation initiale



**Test d'effort**  
au Centre Paul Strauss



**Centre Paul Strauss**  
Démarrage des séances de boxe adaptée  
**le mardi et le jeudi**  
sur une durée de 6 mois



**Centre Paul Strauss**  
Évaluation en fin de cycle et suivi médical.

**Je suis intéressé(e) !**  
**Appeler notre enseignant APAS**

**au 03 88 25 85 68**