

UNICANCER



Je suis intéressé(e) !  
QUI CONTACTER ?

Je suis intéressé(e) !  
QUI CONTACTER ?

Thibault Kuhn

au 03 88 25 85 68



Avec le soutien des laboratoires



INFOS PATIENTS

# J'active mon PEP'R

Programme d'Entraînement  
physique Personnalisé - Rameur



Service communication Centre Paul Strauss / Décembre 2014 / DI/SP/5.3/120-01



**CENTRE PAUL STRAUSS**  
Centre de lutte contre le cancer Alsace

Il est démontré que de mener une activité physique adaptée, **améliore la qualité de vie** des personnes atteintes de cancer en obtenant notamment une baisse de la fatigue.

**Nous vous proposons, pendant et après les traitements,** des activités physiques adaptées et encadrées par des éducateurs sportifs.

### ■ Pour quels patients ?

Ce programme est accessible à toute personne motivée.

### ■ Quels jours ? Pour quelle durée ?

Mercredi et vendredi au Rowing Club de Strasbourg.  
Pendant 3 mois.

### ■ Quels sont les bénéfices ?

Forme physique, résistance à l'effort, baisse de la fatigue, découverte d'une nouvelle activité, ...

### ■ Accompagnements professionnels

#### Centre Paul Strauss

- Médecins, kinésithérapeute, cadre de santé

#### Service de physiologie et explorations fonctionnelles (HUS)

- Médecins

#### Rowing Club

- Éducateurs sportifs

### ■ Une participation de 150 € est demandée pour :

- 2 séances obligatoires et une facultative / semaine
- 1 encadrement personnalisé par un éducateur sportif dans un club spécialisé avec du matériel de pointe.

**Je suis intéressé(e) !  
QUI CONTACTER ?**

**Thibault Kuhn**

**au 03 88 25 85 68**

## ■ Parcours PEP'R

### Centre Paul Strauss

Consultation médicale

Entretiens avec :

- Cadre de santé et/ou kinésithérapeute



### Nouvel Hôpital Civil (HUS) :

1<sup>er</sup> test à l'effort

Service de physiologie et explorations fonctionnelles



### Rowing club

Séances d'**entraînement personnalisé**

2 séances obligatoires et une facultative /semaine

Durée 3 mois



### Nouvel Hôpital Civil (HUS) :

2<sup>e</sup> test à l'effort

Service de physiologie  
et explorations fonctionnelles



### Centre Paul Strauss

Consultation médicale

Entretiens avec :

- Cadre de santé et/ou kinésithérapeute