

## Activités physiques & Cancer du Sein Avirose

2 jours, soit 14 heures en présentiel  
avec Jocelyne ROLLAND

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

### OBJECTIFS :

- Proposer dans un cabinet libéral, une diversification vers la mise en œuvre de l'activité physique adaptée pour les femmes traitées pour un cancer du sein (ou autre cancer aux déficits superposables).
- Connaître le pourquoi de l'intérêt de l'activité physique contre le cancer, le comment de cette mise en place avec la réalisation du bilan kinésithérapique, la mise en place d'un entraînement en endurance et le suivi de l'entraînement : applications pratiques avec une machine à ramer, aviron indoor :
  - Savoir utiliser et entretenir le matériel
  - Être capable d'encadrer une séance d'aviron indoor
- Pouvoir transposer à d'autres techniques d'endurance et de renforcement musculaire.
- Être répertorié comme acteur de l'activité physique adaptée dans le cadre du sport sur ordonnance. Savoir communiquer avec les médecins prescripteurs du sport sur ordonnance.
- S'engager dans une activité physique pour soi-même en tant que vecteur de changement de mode de vie.

### PROGRAMME :

- **1er jour :** Jocelyne ROLLAND  
09h30 *Accueil des participants*
- 10h - Introduction : Activité Physique (AP) et sports, définitions. Sport sur Ordonnance  
- Activité physique adaptée. Le kinésithérapeute, un acteur de l'activité physique adaptée
- 11h - Cancer du sein et activités physiques adaptées (APA).  
- Rationnels de l'APA autour du cancer du sein
- 11h30 - La relation entre APA et prévention tertiaire du cancer du sein  
- La Problématique de l'APA après un cancer du sein
- 12h - Cancer du sein et déconstruction du corps.
- 12h30 *Déjeuner*
- 13h30 - Un exemple d'APA facilement mise en place au sein d'un cabinet de kinésithérapie : pratique sur rameur  
Définition du concept rameur indoor  
Comparaison entre aviron indoor et autres sports d'endurance ?

# PROGRAMME

- 14h30 Le geste de l'aviron indoor  
Présentation des rameurs, utilisation et spécificités.  
Modalités de mise en œuvre de la pratique sur rameur  
Les contre-indications à la pratique du rameur
- 16h Le renforcement progressif des membres supérieurs prérequis à la pratique du rameur  
Le programme hebdomadaire AP adapté au cancer du sein : gymnastique et endurance, nombre de pas par jour  
L'entraînement en endurance
- 17h - En pratique : le geste, la progression, spécificités cancer du sein, contrôle des paramètres de l'endurance
- 18h *Fin de la journée*

- **2ème jour** : Jocelyne ROLLAND

- 09h - Bilans et tests  
Connaissance du patient et de son parcours  
Évaluation de la sédentarité et de l'activité physique hebdomadaire  
Évaluation de la motivation et des freins éventuels à la reprise de l'activité physique  
Évaluation des déficits et des séquelles en rapport avec le cancer du sein et ses traitements  
Évaluation du poids, de la composition corporelle et du tour de taille  
Évaluation de la fatigue selon l'échelle révisée de Piper  
Évaluation des besoins propres à la pratique du rameur
- 11h - Proposition d'une fiche de synthèse, état des lieux, suivi, résultats
- 12h - En Pratique : organiser une séance d'endurance
- 12h30 *Déjeuner*
- 13h30 - Choisir un programme d'entraînement de l'endurance en fonction des objectifs
- 14h30 - En Pratique : réalisation des différents entraînements d'endurance
- 16h - Conclusion : projets des stagiaires, challenge avec la Fédération Française d'Aviron, Médicosport avec le CNOSEF ; les prises en charge du sport sur ordonnance, les projets MAIF, MGEN.
- 17h *Fin de la journée*

---

## METHODOLOGIES :

---

### Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.

# PROGRAMME

- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques tout seul ou entre eux en binôme.

## Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT
- Matériel nécessaire pour la pratique, comme des tapis, ballons, élastiques, etc... et mise à disposition d'aviron indoor

## Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

---

## FORMATRICE :

---

### Jocelyne ROLLAND

- Masseur-kinésithérapeute DE, Cadre de Santé, activité libérale à Paris
- Master Professionnel, Sciences de l'Éducation, « Mission et Démarche du Consultant » Université Aix-Marseille 1
- DU Sport Santé Paris V René Descartes
- Instructeur Pilates, créatrice du Rose Pilates
- Créatrice du concept "AVIROSE"
- Auteur du livre "Belle et en forme après un cancer du sein. La méthode Rose Pilates" aux éditions Frison Roche / Ellébore, 2016
- Auteur du livre "La méthode Avirose - se reconstruire en douceur après un cancer du sein" aux éditions Kiwi, 2019