

→ Contenu d'une séance *

- *Accueil & rappel des principes du Pilates*
- *Exercices de respiration, ancrage et centrage*
- *Mobilisations douces et échauffement*
- *Renforcement des muscles profonds et travail postural*
- *Équilibre et coordination*
- *Relaxation guidée et visualisation positive*

→ Suivi personnalisé

- **Bilan initial** : *évaluation de l'état physique et émotionnel*
- **Bilan final** : *retour d'expérience et progression*
- **Sécurité** : *adaptation selon les besoins (cicatrices, douleurs, lymphœdème)*
- **Respect du rythme et de la fatigue**

→ Une démarche collaborative

Ce programme s'inscrit dans une approche interdisciplinaire au sein du pôle locomoteur, afin d'enrichir la prise en charge globale et encourager la reprise d'une activité physique sécurisée et épanouissante.

Contact

Virginie Lissassi - Kinésithérapeute

Service Pôle Locomoteur
Clinique S^{te}-Anne S^t-Remi

Pour les femmes après un cancer

Programme pilates & bien-être

*Accompagnement à la reprise corporelle
et au mieux-être.*



→ Nos Objectifs

Retrouver mobilité, force et confiance après le cancer, dans un cadre bienveillant et apaisant.

- Encadrer la reprise d'activité physique post-cancer.
- Stimuler la récupération fonctionnelle et musculaire.
- Renforcer la posture et la mobilité.
- Favoriser le bien-être psychologique.
- Créer un espace d'écoute et de soutien.

→ Le Pilates, un allié précieux

Une méthode douce et complète basée sur :

- **La respiration** : harmoniser souffle et mouvement
- **Le centre** : renforcer le tronc et les muscles profonds
- **Le contrôle & la précision** : bouger en conscience
- **La fluidité** : retrouver équilibre et légèreté
- **La concentration** : reconnecter le corps et l'esprit
- **Bienfaits** : amélioration de la posture, regain d'énergie, détente, confiance retrouvée.

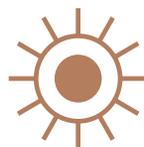
→ Pour qui ?

Ce programme s'adresse aux femmes :

- Ayant terminé leur chirurgie et cicatrisé correctement
- Sans maladie métastatique ou évolutive
- Avec une mobilité suffisante de l'épaule et du thorax
- Ayant terminé (ou tolérant bien) radiothérapie et chimiothérapie
- Chaque séance est adaptée aux besoins et aux capacités de chacune.

→ Le programme

- **Durée** : 12 semaines
- **Fréquence** : 1 séance hebdomadaire (1h)
- **Nombre de participantes** : 6 à 10 femmes
- **Encadrement** : Kinésithérapeute formée en Pilates
- **Lieu** : Salle de sport (Chirec SAR)
- **Jour & heure** : Samedi de 10h à 11h.



“ Relax Your Body
And Mind ”