



## La richesse de l'Art Martial au service du patient pour se réapproprier son corps

Une séance de Vovinam Cancer permet de mobiliser le corps dans son ensemble par des exercices d'étirements et de renforcement musculaire.

- Séance en cours collectif de 1 heure,
- Renforcement musculaire grâce aux postures codifiées,
- Amélioration des capacités cardio-respiratoires,
- Techniques martiales revisitées et adaptées pour les pathologies cancéreuses,
- Amélioration de l'équilibre, la force, la mobilité, la souplesse, et l'adresse,
- Perte de poids,
- Meilleure perception du schéma corporel,
- Amélioration de la confiance et de l'estime de soi qui favoriseront la socialisation,
- Sollicitation de la mémoire et de la concentration
- Convivialité et plaisir de pratiquer.

## Qui nous sommes

**Hao Phong Vovinam** est une association sportive loi 1901 affiliée à la FFKDA et reconnue d'intérêt général.

Le **Vovinam** est une discipline martiale Vietnamienne, support de recherche, philosophie, art de vivre ...

La pratique est accessible à tous. Le bénéfice est différent pour chaque pratiquant selon son âge, son sexe, son état physique, son expérience sportive et ses aspirations.

## Contactez-nous

HAO PHONG VOVINAM

A.S. loi 1901 reconnue d'intérêt général

SIRET : 804 670 727 00010

4, rue Ernest Hemingway

77150 LESIGNY

Téléphone : 06 51 69 28 53

Contact : Frédéric SELBONNE

Educateur Médico-Sportif en Cancérologie

Mail : haophongvovinam@gmail.com

Web : <https://www.haophong-vovinam.com>

<https://www.facebook.com/haophongvovinam>



## ACTIVITE PHYSIQUE AU PROFIT DES PATIENTS TOUCHES PAR UNE PATHOLOGIE CANCEREUSE



PREFET DE SEINE-ET-MARNE  
Direction Départementale de la Cohésion Sociale



GROUPEMENT MELUNAIS  
DE RADIOTHÉRAPIE





## Qu'est-ce que c'est ?

Une activité physique et sportive inspirée de l'Art Martial au service des personnes touchées par le cancer, en cours de traitement ou en rémission.

Une activité physique à visée thérapeutique complémentaire encadrée par un Educateur Médico-Sportif Diplômé en Oncologie.

## Pour qui ?

Des adultes, hommes ou femmes sans limite d'âge, atteints d'un cancer et quelle que soit l'étape du traitement.

Sans besoin d'expérience sportive ou d'aptitude physique particulière.

## Pourquoi ?

Lutter contre la fatigue, mieux gérer la douleur, mieux tolérer les effets secondaires, et mieux observer les traitements.

Améliorer l'agilité physique, la qualité de vie et diminuer les risques de récurrence.

Partager son expérience et être écouté

## La parole aux patients

SONIA, 38 ans

« Le Vovinam m'a permis dans un premier temps de sortir de ce cercle vicieux de la maladie et surtout d'avoir un moment pour moi pendant cette activité. Car ma vie était gérée par les rayons. Ensuite arrive les bienfaits du Vovinam sur mon corps et mon esprit, ça m'a permis de retrouver de l'aisance dans mon bras, de mieux accepter ce qui m'arrive, de rencontrer des femmes dans la même situation, d'avoir un autre objectif que mon cancer. »

LUCIEN, 70 ans

« Quelques mots pour dire qu'après 3 ouvertures de la partie abdominale, on perd de la sensibilité et les muscles sont atrophiés. Le travail des différents muscles dans le cadre de l'activité Vovinam permet de reprendre son corps en main et de reprendre goût à l'activité. Ce travail pour moi a permis de favoriser le transit intestinal et de me sentir mieux dans mon corps. »

XAVIER, 55 ans

« Le vovinam pour moi c'est une opportunité de pratiquer un sport de manière adaptée, avec exigence mais sans excès. J'apprécie en particulier la convivialité, l'écoute durant les cours et la force d'entraînement que cela apporte pour pousser un peu mes limites. »

Marylise, 55 ans

« Les mouvements se font en douceur avec beaucoup d'amplitude et sollicitent des muscles et articulations un peu "oubliés" car traumatisés par l'opération et la radiothérapie. J'ai ainsi retrouvé le bonheur de bouger ! »



## Comment ?

Adhésion annuelle à l'association = 30€

Certificat médical de non contre-indication à l'APS en Cancérologie

Prix pour 1 cours = 8 €

Carnet de 10 cours = 60 €

1<sup>er</sup> cours découverte = Gratuit

## Où ?



Hôpital Forcilles de Ferrolles-Attilly

Lundi et Vendredi de 10h00 à 11h00



Clinique St Jean de Melun  
Mardi et Jeudi de 10h00 à 11h00