

Qu'est-ce que l'APA?

L'**Activité Physique Adaptée** (APA) est l'art d'adapter le mouvement à chaque personne et à sa situation de santé.

Encadrée par une **professionnelle formée**, elle vise à retrouver de l'énergie, réduire la **fatigue**, préserver les capacités physiques et retrouver **confiance en son corps**.



**L'accompagnement est
bienveillant, professionnel et
adapté à votre parcours.**



Bénéfices de l'APA

Les bénéfices de l'APA sont reconnus par les recommandations internationales en oncologie.¹ Elle est aujourd'hui intégrée comme soin de support tout au long du parcours oncologique.



**Amélioration de la
qualité de vie**



Réduction de la fatigue



**Maintien des
capacités physiques**



**Réduction du risque de
récidive**



*Recommandée dès le diagnostic, pendant les
traitements et en post-thérapie.*

¹ Recommandations basées sur les lignes directrices ACSM, ACS, OMS.

Les types d'accompagnement

Séances individuelles
1-2x/semaine - 60 min
Présentiel/Visio

Journées & sorties
Petits groupes
Encadrement pro

Week-ends
Vélo/Rando
Adapté à tous

La durée du programme et le type de séances sont modulables. Sous Prescription médicale et Certificat de non contre-indications à l'activité physique.



Je m'appelle **Laetitia Marchand Aymon**.

Infirmière et spécialiste du mouvement, je m'appuie sur une **double expertise universitaire** en sport-santé et en PNL. Je suis spécialisée en activité physique adaptée et en oncologie.

Depuis plus de 9 ans, j'accompagne des personnes touchées par le cancer avec une approche à la fois scientifique et profondément humaine.

Mon objectif est simple : vous aider à retrouver des ressources physiques et mentales, à votre rythme, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Je crois en un mouvement encadré, réfléchi et adapté. Un mouvement qui soutient, rassure et redonne confiance.



Vous souhaitez en parler?



N'hésitez pas à prendre contact.

Laetitia Marchand Aymon, responsable de "mouvement-K"

 laetsmove@gmail.com  079 308 73 10  www.laetsmove.com



Avec le soutien de l'association

