

BOUGER PENDANT LA MALADIE C'EST RETROUVER UNE PART DE SOI

Chaque année en Suisse, près de 48'100 personnes reçoivent un diagnostic de cancer.

Derrière ce chiffre, il y a des parcours de vie bouleversés, des corps fragilisés, une fatigue parfois écrasante — mais aussi un besoin profond de retrouver confiance et énergie.

L'activité physique adaptée (APA) offre un soutien concret pendant et après les traitements. Encadrée par des professionnel·le·s formé·e·s, elle permet d'avancer à son rythme, dans un cadre sécurisant, bienveillant et adapté à l'état de santé de chaque personne.

Avec PEAK, le mouvement devient une ressource : pour préserver ses capacités, se reconnecter à son corps et retrouver une place active dans son parcours de vie.



48'100

nouveaux diagnostics de
cancer par an en Suisse.



L'association PEAK rend l'activité physique adaptée accessible aux adultes touchés par le cancer, pendant et après les traitements.

LA RÉPONSE DE PEAK

PEAK finance et rend accessibles des activités physiques adaptées pour les adultes touchés par le cancer.

L'objectif est de permettre à chacun.e d'être accompagné.e de manière sécurisée, progressive et humaine.



POUR QUI?

- **Adultes**
touchés par le cancer,
pendant les traitements et
après.
- **Parents et proches**
qui souhaitent soutenir les
personnes malades.
- **Professionnels de santé**
qui souhaitent orienter vers
un accompagnement adapté.



COMMENT?

- **Séances individuelles**
selon l'âge, la fatigue, les
traitements, les indications
médicales et les capacités
physiques. A domicile, en
plein air ou au travail.
- **"Au fil des saisons"**
activités en plein air durant
toute l'année, 1x/mois
- **Projets "Montagne" &
"Vélo"**
3 jours accompagnés, en
montagne ou à vélo



POURQUOI VOTRE SOUTIEN EST INDISPENSABLE?

Aujourd'hui, l'activité physique adaptée reste encore peu reconnue par les assurances maladie, malgré son rôle essentiel dans le maintien des capacités physiques, de l'énergie et de la confiance pendant et après les traitements.

Votre soutien permet de financer directement:

- des séances individuelles
- des sorties accompagnées
- des accompagnants spécialisés
- des séjours vélo ou montagne pour les personnes plus précaires



UNE DÉMARCHE ALIGNÉE SUR LES RECOMMANDATIONS

PEAK s'inscrit dans les recommandations internationales actuelles en oncologie, qui reconnaissent l'importance d'une activité physique adaptée, progressive et sécurisée pendant et après les traitements. Cet accompagnement vise à préserver les capacités physiques, réduire la fatigue, soutenir la qualité de vie et renforcer la confiance des jeunes touchés par le cancer.



Laetitia Marchand

Spécialiste APA en oncologie

Infirmière et spécialiste du mouvement, Laetitia accompagne les personnes touchées par le cancer avec une approche sécurisée, progressive et humaine.

Sa double expertise en soins et en sport-santé lui permet d'adapter chaque séance à l'état de santé, à la fatigue et aux capacités du jeune.



VOTRE DON A UN IMPACT DIRECT

Il ne finance pas seulement une activité. Il offre à une personne touchée par le cancer un espace pour reprendre confiance, retrouver de l'énergie et avancer entourée.

COMBIEN COÛTE UN ACCOMPAGNEMENT?



CHF 120

1 séance APA
Suivi individuel



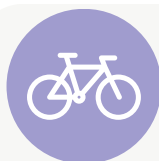
CHF 6'500

8 journées
"Au fil des saisons"



CHF 1'440

12 séances APA
Suivi individuel



CHF 6'500

1 projet "Vélo & Méditation"
3 jours - 6 participants



CHF 2'880

1 parcours complet APA
24 séances



CHF 13'000

1 projet "Montagne"
7 jours - 10 participants



Objectif 2027-2028

Financer 1 année de projets collectifs:

Montagne, Vélo & Méditation et "Au fil des saisons".

.....♥.....

Montant nécessaire: CHF 26'000.-

Les dons supplémentaires permettent également de financer des parcours individuels d'APA pour les personnes qui en ont besoin.

FAITES UN DON



Association PEAK



info@associationpeak.ch



079 308 73 10



www.associationpeak.ch



PHYSICAL
EXERCISE
AGAINST
CANCER

