



ILE-DE-FRANCE, UNE RÉGION EN MOUVEMENT

À chacun sa façon de bouger. Ensemble, les Comités d'Ile-de-France l'ont illustré avec des parcours de santé en Seine-et-Marne et une course spectaculaire au stade Jean-Bouin pour Paris, sans oublier une promenade commentée autour des Potagers du Roi pour les Yvelines. La Seine-Saint-Denis a proposé des saynètes pour enfants et des tournois de tennis. Du touch rugby pour l'Essonne, de l'aviron pour le Val-de-Mame, un relais pour le Val-d'Oise : chacun pouvait choisir sa compétition. Le point d'orgue de ces manifestations, le 22 mars, reste néanmoins le colloque régional autour de l'activité physique et la prévention des cancers en partenariat avec le CROSIF (comité régional olympique et

sportif d'Ile-de-France). Cet événement, au centre sportif universitaire Jean Sarrailh à Paris, a permis au docteur Hervé Gautier, président du Comité de la Ligue contre le cancer de l'Essonne, de définir l'activité physique : *« Une activité qui permet de multiplier par trois les dépenses énergétiques au repos. Si la station assise vaut un, on dépense deux fois plus d'énergie en faisant la cuisine, deux à quatre fois plus en faisant le ménage, trois à six fois plus en jardinant. Pour les activités sportives, le yoga fait dépenser 2,5 à 3,5 quand le squash en fait dépenser 12 fois plus. »* Jean-Marc Descotes, vice-champion du monde de karaté en équipe, vice-champion d'Europe en individuel et professeur de karaté

au sein de l'association La Cami (Cancer, arts martiaux et informations), a organisé une démonstration et a pu expliquer que *« pour les patients atteints de cancer, l'activité physique aide tout au long de la maladie : au moment du diagnostic, pendant le traitement, et pendant la phase post-traitement »*. Le docteur Thierry Bouillet, radiothérapeute à l'hôpital Avicenne et vice-président du Comité départemental de Seine-Saint-Denis a plaidé pour *« la pratique d'une activité physique par des malades du cancer en cours de traitement, complémentaire et moins coûteuse que la chimiothérapie »*. Après une démonstration de tai-chi-chuan exécutée par Luce Condamine, championne du monde en 2006,

le professeur Daniel Rivière, chef du Service exploration fonction respiratoire et médecine, à l'hôpital Larmy de Toulouse, a insisté sur la lutte contre les habitudes sédentaires : *« Chaque activité se choisit selon cinq critères : la nature, l'intensité, la durée, la fréquence et le contexte de pratique. »* Après les questions de la salle, le public a pu profiter d'un forum associatif sur la promotion de l'activité physique dans la vie quotidienne (jardinage, marche, etc.) ou dépenser son énergie au cours d'initiations sportives variées : badminton, tai-chi-chuan, escalade, gymnastique volontaire et rugby.

EN SAVOIR 4

www.ifmsport.org/cancer



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DES ALPES-MARITIMES GOLF SUR LA CROISSETTE

Gérard Van Den Bulcke, directeur du Comité des Alpes-Maritimes, revient sur l'événement du Comité : *« Nous avons marqué les esprits avec un gigantesque practice de golf et un mini-parcours pour un spot unique et exceptionnel à Cannes, sur la plage du Palais des festivals, ouvert dès 10 heures »*. Une idée de Charlene Falzon, chargée de prévention au sein de la Ligue contre le cancer, qui a permis, le 21 mars dernier, à un millier de Cannois de s'initier au golf avec des professeurs de la société Golf tout

terrain. *« Les golfeurs pouvaient essayer les practices, un pour adulte et un autre réservé aux enfants, un parcours 3 trous ou même concourir pour gagner le séjour pour deux au Golf dolce frégate Provence, un hôtel 4 étoiles avec un parcours de golf »*, indique Charlene Falzon. Le LCC beach golf croisette proposait également de nombreuses autres animations : un village associatif autour de la prévention santé, des sets de DJ et la distribution de jus de fruits ou autres cocktails vitaminés.



INITIATION DE TAI-CHI-CHUAN ANIMÉE PAR LUCE CONDAMINE, MÉDAILLÉE D'OR AU CHAMPIONNAT DU MONDE EN 2006 EN CHINE.