

# OCTOBRE ROSE

du 28 septembre au 19 octobre 2017



Les seins,  
on en prend soin !

# PROGRAMME OCTOBRE ROSE 2017

## Jeudi 28 septembre

### Journée Rose

**10h-13h / au lycée Alexis de Tocqueville (Cherbourg-Octeville)**

Début des inscriptions à La Cherbourgeoise, place de Gaulle.

## Samedi 30 septembre

**10h-17h / place de Gaulle (Cherbourg-Octeville)**

Village de sensibilisation et inscriptions à La Cherbourgeoise. Présence de Cœur et Cancer, Iris Manche, ACREA, Bien-être en Cotentin, Santé vous-bien, Presqu'île en rose...

## Dimanche 1<sup>er</sup> octobre

### La Cherbourgeoise

**A partir de 14h / place de Gaulle (Cherbourg-Octeville)**

14h30 : départ de la marche et 15h30 : départ de la course

La Cherbourgeoise est ouverte aux hommes comme aux femmes. Que vous choisissiez la marche ou la course, découvrez un nouveau parcours, empruntant les quais, visitant les jardins de la Divette pour revenir en fête sur la place de Gaulle.

Participation : 2 € minimum intégralement reversés à l'association Cœur et Cancer, qui œuvre toute l'année pour soutenir les personnes atteintes par un cancer ou une maladie cardio-vasculaire sur le Nord-Cotentin.

Inscriptions à partir du jeudi 28 septembre, place de Gaulle ou sur internet <http://www.coeuretcancer.fr/>

### Zumbathon géante

**14h30 à 16h30 / place de Gaulle (Cherbourg-Octeville)**

Si vous ne voulez ni marcher, ni courir, participez à la Zumbathon géante avec Zumba Gin.

Renseignements et inscriptions : <http://la-cherbourgeoise.ikinoa.com/>

## Mardi 3 octobre

### Portes ouvertes de Gym'Après cancer

13h15-14h15 / Maison Françoise Giroud, rue du Neufbourg  
(Cherbourg-Octeville)

Proposées par la Fédération Française d'Éducation Physique de Gymnastique Volontaire (FFEPGV).

## Mercredi 4 octobre

### Portes ouvertes Aqua Santé

11h45-13h / piscine Chantereyne (Cherbourg-Octeville)

L'Aqua Santé est ouverte aux personnes en post cure de cancer.

cherbourgaquasante@gmail.com

www.aquasportsanté.org

06 19 86 29 39

## Jeudi 5 octobre

### Colloque sur le Cancer du Sein à destination des paramédicaux du Nord-Cotentin par l'ACREA

19h30 / Amphithéâtre Félix Amiot – IUT Cherbourg-Manche  
(Cherbourg-Octeville)

Son dépistage, ses symptômes, les traitements proposés, leurs effets sur l'organisme, la reconstruction et le suivi après cancer.

Avec Dr M-C Quertier, Dr L. Kaluzinski, Dr V. Guérin et Dr E. Kaluzinski

Avec le soutien de l'IUT, la MGEN, IRIS Manche et la CPAM

Inscriptions et renseignements : asso.acrea@gmail.com ou 06 79 52 58 46

### Portes ouvertes de Gym'Après cancer

11h30-12h30 / Maison Françoise Giroud, rue du Neufbourg  
(Cherbourg-Octeville)

Proposées par la Fédération Française d'Éducation Physique de Gymnastique Volontaire (FFEPGV).

### Portes ouvertes Aqua Santé

17h / piscine du Maupas (Cherbourg-Octeville)

L'Aqua Santé est ouverte aux personnes en post cure de cancer.

cherbourgaquasante@gmail.com

www.aquasportsanté.org

06 19 86 29 39

## Samedi 7 octobre

### Tous en rose pour le sport après cancer avec l'ASH

#### 14h-18h / Gymnase Lecanu (Equeurdreville-Hainneville)

Découverte d'activités (15 min environ) en boucle et par atelier : pilates, yoga, karaté, spinning, gym renforcement musculaire, danse orientale, cabaret et zumba.

Randonnée et marche nordique (environ 1h chacune).

N'hésitez pas à venir avec vos enfants, tout est prévu pour eux afin que vous puissiez vous essayer aux activités en toute tranquillité : chamboule-tout, tir à la poule, vente de crêpes et gâteaux...

Participation : 2 € pour offrir la gratuité de la cotisation aux adhérents du dispositif IMAPAC.

## Du 7 au 15 octobre

### Open de tennis féminin aux couleurs d'Octobre rose

#### Tennis Club (Equeurdreville-Hainneville)

Venez admirer des joueuses de très haut niveau, entre la 60<sup>e</sup> et 250<sup>e</sup> place mondiale et découvrez Presqu'île en Rose, nouvelle association de mise en réseau des activités et associations en lien avec le cancer.

Tous les horaires sur [www.tournoi.fft.fr/open50feminin](http://www.tournoi.fft.fr/open50feminin)

## Mardi 10 octobre

### Portes ouvertes de Gym'Après cancer

#### 13h15-14h15 / Maison Françoise Giroud, rue du Neufbourg (Cherbourg-Octeville)

Proposées par la Fédération Française d'Éducation Physique de Gymnastique Volontaire (FFEPGV).

### Aquamer : découverte d'une activité physique adaptée en milieu naturel

#### 17h / Rendez-vous au Fort (Urville-Nacqueville)

Longe-côte adapté à votre rythme et à vos envies. Inutile de savoir nager, marche et aquagym sont à la portée de tous.

Location de combinaison intégrale possible sur place pour 5 €. Prévoir des chaussons pour marcher dans l'eau et un petit peu de marge pour avoir le temps d'enfiler la combi ! C'est déjà un sport... à la portée de tous !

Participation libre sur inscription [cherbourgaquasante@gmail.com](mailto:cherbourgaquasante@gmail.com) ou en ligne [www.aquasportsanté.org](http://www.aquasportsanté.org)

## **Table ronde Sport sur ordonnance**

### **20h30 / Tennis Club (Equeurdreville-Hainneville)**

Cette table ronde sera l'occasion de rappeler les bienfaits de l'activité physique sur les personnes atteintes par un cancer, de prendre connaissance des dispositifs de labellisation des clubs sportifs et de présenter le dispositif Sport sur ordonnance Cherbourg-en-Cotentin disponible dès janvier 2018.

Avec Alain Daireaux, médecin conseiller de la Direction régionale et départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Normandie, Xavier Blaizot, coordonnateur du réseau régional de Cancérologie et initiateur d'Imapac (Initier et maintenir une activité physique avec un cancer), Anne Besnier, présidente d'Aqua Santé, premier club labellisé Sport-cancer sur Cherbourg-en-Cotentin, Frédéric Bastian, maire adjoint à la cohésion sociale et à la promotion de la santé de Cherbourg-en-Cotentin.

## **Mercredi 11 octobre**

### **Petit-déjeuner de proximité d'Iris Manche**

#### **9h30 / Le Totem (Equeurdreville-Hainneville)**

Le dépistage du cancer du sein, parlons-en !

### **Portes ouvertes Aqua Santé**

#### **11h45-13h / piscine Chantereyne (Cherbourg-Octeville)**

L'Aqua Santé est ouverte aux personnes en post cure de cancer.

cherbourgaguasante@gmail.com, www.aquasportsanté.org, 06 19 86 29 39

### **Ramons pour le dépistage du cancer du sein - Initiation à l'aviron de mer**

#### **14h-17h / Pont-Tournant (Cherbourg-Octeville)**

Départ du pont Tournant.

### **Coriallo Voga, course de gala pour la lutte contre le cancer du sein**

#### **16h / Pont-Tournant (Cherbourg-Octeville)**

La Coriallovoga est ouverte à toutes les embarcations à avirons ou à pagaies : aviron, kayak, canoë, pirogue, paddle... Pour l'occasion, les équipages sont tenus de porter des vêtements roses et si possible de customiser leurs embarcations avec du rose (boas, ballons, peinture éphémère...).

## **Jeudi 12 octobre**

### **Portes ouvertes de Gym'Après cancer**

#### **11h30-12h30 / Maison Françoise Giroud, rue du Neufbourg (Cherbourg-Octeville)**

Proposées par la Fédération Française d'Éducation Physique de Gymnastique Volontaire (FFEPGV).

## **Portes ouvertes Aqua Santé**

**17h / piscine du Maupas (Cherbourg-Octeville)**

L'Aqua Santé est ouverte aux personnes en post cure de cancer.  
cherbourg-aquasante@gmail.com, www.aquasportsanté.org, 06 19 86 29 39

## **Samedi 14 octobre**

### **Intitiation gratuite au tennis santé**

**10h30 et 11h15 / Tennis Club (Equeurdreville-Hainneville)**

Muriel Elissade (Directrice du Comité Régional Handisport Normandie, ancienne joueuse de l'équipe de France de tennis fauteuil) échangera sur les bienfaits du sport.

### **Marcher, c'est bon pour la santé**

**13h45 / départ de la polyclinique du Cotentin (Equeurdreville-Hainneville)**

Randonnée avec l'association culturelle de la Polle en partenariat avec la Maison Flora Tristan. 2 parcours : 4 km pour les débutants et pour les personnes fragilisées par une pathologie et 8 km pour les initiés. Au profit de l'association ACREA qui accompagne les femmes touchées par le cancer. A partir de 3 €.

## **Lundi 16 octobre**

### **Pour mieux vivre les effets du cancer**

**14h-17h / Centre Hospitalier Public du Cotentin (Cherbourg-Octeville)**

Stands de présentation des différents soins de support et confort : Aqua Santé, ACREA, EPGV Gym'Après cancer, Cœur et Cancer, Cherbourg Club Aviron, Bien-être en Cotentin, Santé vous bien, La Ligue Contre le Cancer, AS Hainneville, l'esthéticienne du CHPC, Presqu'île en Rose et l'association Culturelle de la Polle. Tout au long de la journée, vente de bijoux réalisés dans les ateliers d'Art Thérapie du CHPC au profit de l'Association Pour l'Hôpital de Jour Oncologie (APHJO).

**14h et 15h30 / Défilé Des femmes en Rose**

organisé par le lycée Alexis de Tocqueville

**14h30 / Offrez une balade à votre santé, départ du CHPC**

organisée par l'association Bien-être en Cotentin, Santé vous bien

**16h15 / Chorale participative**

organisée par l'association Bien-être en Cotentin, Santé vous bien

## **Mardi 17 octobre**

### **Portes ouvertes de Gym'Après cancer**

**13h15-14h15 / Maison Françoise Giroud, rue du Neufbourg (Cherbourg-Octeville)**

Proposées par la Fédération Française d'Éducation Physique de Gymnastique Volontaire (FFEPGV).

## Mercredi 18 octobre

### Portes ouvertes Aqua Santé

11h45-13h / piscine Chantereyne (Cherbourg-Octeville)

L'Aqua Santé est ouverte aux personnes en post cure de cancer.  
cherbourgaquasante@gmail.com, www.aquasportsanté.org, 06 19 86 29 39

### Mammographies accompagnées pour les femmes de 50 à 74 ans

Toute la journée / Centre Hospitalier Public du Cotentin (Cherbourg-Octeville), sur inscription obligatoire avant le 13 octobre

Vous voudriez bien faire une mammographie, mais vous n'aimez pas les ambiances hospitalières et vous ne souhaitez pas la faire toute seule. Le Centre Hospitalier Public du Cotentin vous propose un accueil chaleureux et convivial pour surmonter ces appréhensions.

Renseignements et inscriptions auprès de Florence Dubois au 06 63 08 16 69 ou [florence.dubois@cherbourg.fr](mailto:florence.dubois@cherbourg.fr) ou auprès de votre structure de proximité (espace solidaire, maison de quartier...).

## Jeudi 19 octobre

### Mammographies accompagnées pour les femmes de 50 à 74 ans

Toute la journée / Polyclinique du Cotentin (Equeurdreville-Hainneville), sur inscription obligatoire avant le 13 octobre

Vous voudriez bien faire une mammographie, mais vous n'aimez pas les ambiances hospitalières et vous ne souhaitez pas la faire toute seule. La Polyclinique du Cotentin vous propose un accueil chaleureux et convivial pour surmonter ces appréhensions.

Renseignements et inscriptions auprès de Florence Dubois au 06 63 08 16 69 ou [florence.dubois@cherbourg.fr](mailto:florence.dubois@cherbourg.fr) ou auprès de votre structure de proximité (espace solidaire, maison de quartier...).

### Portes ouvertes de Gym'Après cancer

11h30-12h30 / Maison Françoise Giroud, rue du Neufbourg (Cherbourg-Octeville)

Proposées par la Fédération Française d'Éducation Physique de Gymnastique volontaire (FFEPGV).

### Portes ouvertes Aqua Santé

17h / piscine du Maupas (Cherbourg-Octeville)

L'Aqua Santé est ouverte aux personnes en post cure de cancer.  
cherbourgaquasante@gmail.com, www.aquasportsanté.org, 06 19 86 29 39

### Apéro concert de clôture

17h / place de Bougainville / Maison Flora Tristan (Cherbourg-Octeville)

## Les partenaires de l'édition 2017

ACREA (Après Cancer, Ressources, Ecoute, Activités)  
APHJO (Association Pour l'Hôpital de Jour Oncologie)  
Aqua Santé  
AS Hainneville (Association Sportive d'Hainneville)  
Association Culturelle de la Polle  
Bien-être en Cotentin, Santé vous bien  
Centre commercial Carrefour Les Eleïs  
Centre Hospitalier Public du Cotentin  
Cherbourg Club Aviron  
CKMNC (Club de Kayak de mer Nord Cotentin)  
Club de Bridge de Cherbourg  
Cœur et Cancer  
Collège Cachin  
Direction régionale et départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Normandie  
Fédération de Tennis de la Manche  
FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire)  
IMAPAC (Initier et Maintenir une Activité Physique avec un Cancer)  
IRIS Manche  
Ligue contre le cancer  
Lycée Alexis de Tocqueville  
Lycée J-F. Millet  
Lycée V. Grignard  
Maison des Jeunes et de la Culture  
MGEN  
Polyclinique du Cotentin  
Presqu'île en Rose  
Requin Marteau  
RCCH (Rugby Club Cherbourg Hague)  
Union Sportive de La Glacerie  
Zumba Gin