



Sport olympique, mais d'abord sport de loisir dans lequel les mots « plaisir » et « convivialité » prennent tout leur sens, dans lequel la mixité est une évidence au quotidien, le badminton se pratique dans les clubs en famille ou entre ami-e-s, et peut être débuté très facilement à tout âge.

Motricité, concentration, réflexes, équilibre, précision, force, vitesse, au badminton, tout cela s'améliore ... en s'amusant !



Nos partenaires :



**... le badminton
contre le cancer du sein ?**

une activité qui permet d'améliorer la mobilité du bras, de réduire la fatigue, de se sentir mieux, en toute sécurité ... et de façon ludique !*

Sportive (ou sportif) ou non, plaisir et convivialité sont garantis, la pratique est gratuite, alors vous aussi, rejoignez ...

LES BATTANTES

DU 82 !

(*Application du protocole sanitaire en vigueur)

L'activité **BAD TON CANCER** ! est portée par une équipe de badistes du Tarn-et-Garonne, issus pour plusieurs du milieu médical, et convaincus que le badminton peut apporter beaucoup aux personnes atteintes de cancer du sein.

Ils ont été confortés en cela par les nombreuses études qui confirment l'intérêt d'une pratique sportive adaptée pour une meilleure récupération ainsi que pour limiter sensiblement le risque de récurrence.

Tous, oncologue, kinésithérapeute, psychomotricienne, dirigeants et bénévoles, se sont mobilisés pour proposer cette opportunité de retrouver le plaisir de bouger aux personnes touchées par la maladie, en cours de traitement ou non, sportives ou non.

- La pratique est adaptée, soumise à l'aval du milieu médical, et bien sûr complémentaire à la rééducation kinésithérapique
- Un bilan fonctionnel et motivationnel est réalisé au cours d'un entretien préalable
- l'activité vise à améliorer la mobilité du bras et la condition physique de façon ludique. Le poids très léger de la raquette (80 g) autorise la réalisation sans traumatisme de nombreux exercices
- elle est encadrée par un entraîneur diplômé d'Etat qui a suivi une formation spécifique
- les séances sont collectives, l'accueil est personnalisé. Une personne accompagnante est admise à participer
- sont totalement pris en charge : la licence fédérale, les cours (20 séances, consécutives ou non), et le matériel.

Contact :

Comité départemental de badminton
de Tarn-et-Garonne

codep82badpourtous@gmail.com

Responsable « Bad santé » :

Gilbert Vallez
06 10 54 72 18

Entraîneur :
Benjamin Martin
06 98 22 26 49

Séances dispensées :

Palais des sports
2 rue Général d'Amade
82000 Montauban
le lundi
de 16 heures à 17 heures

et pour prolonger le plaisir de «jouer au Bad»
au-delà des séances,
retrouvez les coordonnées
des huit clubs du département sur le site
<http://badminton82.fr/>



L'activité physique,

une alliée précieuse contre le cancer !

L'activité physique adaptée (APA) fait partie des traitements non médicamenteux des cancers, y compris pendant la chimiothérapie. En effet, la pratique régulière d'une activité physique contribue à réduire les effets indésirables des traitements et combat la fatigue et la dépression.

Les personnes en traitement ou en rémission d'un cancer qui pratiquent régulièrement une activité sportive adaptée signalent un meilleur moral, davantage de tonus et une réintégration plus facile dans les activités quotidiennes et professionnelles.

De plus, chez les personnes opérées pour un cancer du sein, elle peut prévenir le lymphœdème du bras du côté opéré et améliorer sa mobilité en luttant contre les rétractions cicatricielles.

Enfin, l'activité physique régulière réduit de manière significative le risque de rechute, en particulier dans les cancers du sein, du côlon et du rectum, et de la prostate (entre 20 et 50 % de réduction).

Chez les personnes souffrant d'un cancer du sein, la pratique du badminton peut commencer dès l'avis favorable de l'oncologue et du chirurgien (en général un mois après la chirurgie). L'accent est mis sur les mouvements du buste et la mobilité de l'épaule du côté opéré.